

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ TRX ПЕТЕЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

На современном этапе развития общества забота о здоровье студенческой молодежи является важной задачей государственной политики в области физической культуры и спорта и оздоровления нации в целом. В этой связи физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения.

Физическая культура в учреждении высшего образования является учебной дисциплиной, способствующей развитию личности. На учебных и учебно-тренировочных занятиях по физической культуре студенты получают специальные теоретические знания, овладевают новыми практическими умениями, совершенствуют ранее приобретенные двигательные навыки. Процесс физического воспитания основывается на сознательной и активной образовательной деятельности самих студентов, что играет важную роль в процессе становления личности.

В УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2022 году поступило 1250 человек. Из них на основное отделение зачислено 385 человек, на подготовительное отделение – 600 человек, на специальное отделение – 201 человек, на отделение лечебной физической культуры (и освобожденные от занятий) – 64 человека.

Многие студенты в целом понимают важность здоровья для каждого человека, тем не менее имеющийся опыт наблюдения за уровнем физической подготовки студенческой молодежи за последние годы показывает явную тенденцию ухудшения здоровья у значительной части студентов. Нами установлено, что за последние годы процент больных студентов первого курса увеличился на 10,3 %. Из 12 396 человек, которые прошли медицинское обследование, профильная патология выявлена у 9 557 студентов (77,6 %). У каждого имеется как минимум две патологии (без стоматологических заболеваний).

В основную медицинскую группу входят студенты, имеющие хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также студенты с незначительными отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Учебные занятия в этой группе имеют ярко выраженную оздоровительную и общефизическую направленность. Основными задачами учебного процесса являются оздоровление, рекреация,

переключение студентов на другой вид деятельности. Однако не менее важны для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, задачи общей физической подготовленности и образовательно-воспитательные. Для решения этих задач используются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с отягощениями собственного веса тела, в парах, с дополнительными отягощениями. В группах для студентов с недостаточным уровнем физической подготовленности полезны упражнения для развития координационных способностей, эффективны упражнения для развития силы и силовой выносливости, гибкости. Ощутимый оздоровительный эффект дает развитие общей выносливости как базового физического качества. С этой целью применяются оздоровительный бег, ходьба, подвижные и спортивные игры. Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей полезны различные виды прыжковых упражнений, ускорения.

Как показывает практика, на основном отделении обучается всего 30,80 % из всех поступивших студентов. Поэтому сохранение и поддержание здоровья студентов во многом зависит от построения учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». Из двигательных способностей у студентов слабо развиты гибкость, силовые, координационные способности, а также выносливость, что вызывает необходимость целенаправленной тренировки этих качеств.

О важности развития необходимых физических качеств мы должны помнить и понимать, что физические возможности каждого из нас находятся на таком уровне, который необходим для преодоления нагрузки, с которой мы регулярно сталкиваемся. Если регулярно мы активны ровно настолько, насколько этого требуют повседневные действия, то и возможности будут невысоки. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. В своей жизни мы постоянно используем силовые возможности. Под выносливостью понимают способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление. Под гибкостью понимают подвижность в суставах. При растягивании мышцы возникает рефлекс на растяжение. В повседневной жизни разумная степень гибкости окажется очень кстати. Легко наклониться вперед, чтобы подобрать упавший предмет. Под ловкостью понимают способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. В тех случаях, когда внешние условия стабильны, говорят о координационных способностях. Любая человеческая деятельность – это выполнение каких-либо действий. Чтобы успешно справляться с работой, надо уметь координировать движения своего тела.

Для формирования необходимых физических качеств целесообразно применение в учебном процессе TRX-петель.

Спортивный комплекс УО «Минский государственный лингвистический университет» оснащен тренажерным и спортивным залами. Имеющийся инвентарь (беговые дорожки, велотренажеры, гантели, бодибары, фитболы,

эспандеры, степ-платформы, коврики) полностью обеспечивает необходимые условия для проведения образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» и спортивно-тренировочной работы со студентами. Но не все учреждения высшего образования Республики Беларусь, особенно в областных городах, полностью обеспечены всем необходимым спортивным инвентарем. Поэтому на современном этапе востребованными и интересными для развития силовых способностей являются тренировочные петли TRX, которые могут заменить тренажерный зал. Они позволяют делать упражнения на силу, гибкость, выносливость, а также кардионагрузки.

Тренажер TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела, уникальность данного тренажера в том, что упражнение выполняется «на весу». Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Стropы крепятся к прочной основе, руки и ноги вставляются в петли, и выполняются упражнения в подвешенном состоянии. Интенсивность нагрузки регулируется углом строп и изменением их длины.

Данный тренажер был разработан в конце 1997 года Рэнди Хенриком в США для тренировки морских пехотинцев и доработан Fitness Anywhere. Через 20 лет тренажер получил название TRX (Total Body Resistance Exercise, в переводе означает «упражнения на общее сопротивление тела») и активно вошел в мир фитнеса.

С помощью TRX можно выполнять аэробные, функциональные, силовые, статические упражнения, а также на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только основные мышечные группы, но и мышцы-стабилизаторы. Занимающийся может усовершенствовать все тело, привести мышцы в тонус, укрепить позвоночник, улучшить осанку.

Работа с собственным весом тела максимально снижает риск получения травмы. После перенесенных травм нижних конечностей петли TRX помогут быстрее пройти курс физической реабилитации, что возможно благодаря выполнению упражнений с измененными углами движений и уменьшению нагрузки на суставы.

С помощью TRX можно значительно усложнить тренировки с весом собственного тела, развить любую группу мышц и составить разнообразные комплексы на выносливость. Базовые упражнения доступны для людей с любым уровнем физической подготовки. Функциональный тренинг происходит без вертикальной нагрузки на позвоночник, поэтому большинство простых упражнений доступны даже для тех студенток, у кого есть проблемы со спиной

Каждое учреждение высшего образования организует занятия по физической культуре с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличия спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов. При наличии возможности использование TRX в учебном процессе с группами основного отделения видится очень перспективным. Это позволит повысить уровень общей выносливости, силы, что важно для развития этих качеств при их низком уровне подготовленности.