

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ –
ПОДВЕСНОЙ ТРЕНИНГ**

Одной из главных проблем текущего века является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, что связано с тем, что в последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Ученые, специалисты в области физической культуры и спорта сегодня занимаются решением проблемы низких показателей физической подготовленности молодых людей, находясь в постоянном поиске эффективных способов, которые будут способствовать повышению уровня развития их физических качеств.

Функциональное состояние, а также физическая подготовленность и уровень здоровья обучающихся в учреждениях высшего образования имеют тенденцию к снижению. Одним из главных решений данной проблемы

являются средства физического воспитания, так как двигательная активность служит основным средством в становлении важнейших механизмов жизнедеятельности организма человека.

За время обучения значительная часть студентов находится в предболезненных состояниях, и к моменту окончания вуза только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми.

Обязательные занятия по физической культуре в учреждениях высшего образования (4 практических часа на 1 – 2 курсах обучения, 2 часа практических и 2 самостоятельных – на последующих курсах) предполагают использование традиционных средств развития основных физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако в современных реалиях большую популярность среди обучающихся в учреждениях высшего образования приобретают целенаправленные занятия фитнесом за пределами образовательного учреждения – фитнес-клубы, коммерческие спортивные клубы и центры. Обучающиеся начинают испытывать заинтересованность в занятиях в тренажерном зале и современных групповых направлениях фитнеса. В противовес этому констатируется снижение уровня мотивации у современных студентов к традиционному формату занятий по физической культуре. Данные факты подталкивают к модернизации системы физического воспитания в учреждениях высшего образования и как следствие – анализу и поиску оптимальных фитнес-технологий для их использования на учебных занятиях по физической культуре.

В настоящее время самым эффективным и популярным средством физического воспитания молодежи являются оздоровительные технологии, пришедшие из современных оздоровительных направлений фитнеса, что находит свое подтверждение в различных исследованиях, результаты которых свидетельствуют о положительном влиянии фитнеса на функциональное состояние, уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Проведенные исследования показали, что на долю заболеваний костной, мышечной и соединительной ткани студентов приходится более 20 % хронических патологий. В 2015 – 2016 гг. на третье место по заболеваемости вышел сколиоз, в 1,6 раза возросло количество студентов с остеохондрозом. Следствием этого является неспособность мышечного корсета удерживать костный остов в вертикальном положении.

Учитывая важность мышц-стабилизаторов (мышц кора), задача которых состоит в стабилизации позвоночника, таза и бедер, особое значение приобретают специально организованные силовые тренировки. Перспективным в этом отношении является одно из направлений фитнес-тренинга – TRX- тренинг.

TRX-фитнес является эффективной методикой функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия на петлях TRX подходят для занимающихся с любым уровнем

физической подготовки и эффективно способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и равновесия. Основным аспектом таких тренировок является акцент на гармоничное и эффективное развитие мышц и, как следствие, развитие силы.

Функциональные петли TRX – это компактный и относительно недорогой спортивный снаряд, который можно использовать в ограниченном помещении. Полное наименование – Total Body Resistance exercise, что в переводе означает «упражнения на сопротивление тела».

Тренировки петлями TRX очень необычные и эффективные, поэтому стали популярными по всему миру, в том числе и в Республике Беларусь. В таких тренировках в качестве нагрузки используется вес собственного тела с применением подвесных конструкций (петель), поэтому не нужны никакие отягощения.

Тренировочные петли TRX предназначены для организации тренинга, который основан на базовых движениях человека. Характерной чертой упражнений TRX является нестабильность тела, обеспечиваемая тем, что хотя бы одна из его частей опирается на нестабильную опору с одной точкой крепления. Выполнение подобных движений требует большей активации мышц-стабилизаторов в отличие от работы со стабильной опорой. К этим мышцам относятся косые мышцы живота, поперечная мышца живота, прямая мышца бедра, малые и средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы, мышцы задней поверхности бедра, подкостная мышца и клювовидно-плечевая мышца. Кроме этого, при использовании петель TRX исключается осевая нагрузка на позвоночник.

Подвесные тренировочные петли TRX портативны и позволяют организовывать занятия практически во всех спортивных залах, имеющих в распоряжении учреждений образования, а также на спортивных площадках.