

М. В. Шилай, Т. Е. Коноплева

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕТЕЛЬ TRX, БОДИБАРОВ, ГАНТЕЛЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК И СПИНЫ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Петли TRX были придуманы американскими морскими пехотинцами для поддержания физической формы в условиях отсутствия каких-либо тренажеров и спортивного оборудования. Первоначально их делали из парашютных строп. Впоследствии конструкция совершенствовалась. Петли очень компактны, помещаются в небольшой рюкзак, легко крепятся, их можно быстро подготовить к работе. В последнее время они приобрели большую популярность. На протяжении 2022 года использовались петли TRX для развития силы мышц рук и спины. Оценивался результат за период с сентября по март 2022 г. В 2022/23 учебном году для развития силы мышц рук и спины применялись бодибары и гантели. В исследовании с петлями TRX приняли участие 42 человека, а группа, работающая с бодибарами и гантелями, составила 64 человека.

Методами исследования явились педагогическое тестирование и математическая обработка материалов.

Для оценки результатов были использованы контрольные упражнения:

- 1) сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки;
- 2) одновременное поднятие разноименных ноги и руки.

Результаты работы с петлями TRX приведены в табл. 1, результаты работы с гантелями и бодибарами – в табл. 2.

Т а б л и ц а 1

Результаты работы с петлями TRX

Контрольное упражнение	1-е тестирование				2-е тестирование			
	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 и выше раз	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 и выше раз
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	28,5	47,2	18,6	5,7	11,5	54,4	23,4	10,7
Одновременное поднятие разноименных руки и ноги из исходного положения лежа на животе	15,3	32,7	33,5	18,5	10,1	34,8	35,5	19,6

Результаты работы с гантелями и бодибарами

Контрольное упражнение	I-е тестирование				II-е тестирование			
	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 раз	0–5 раз	5–10 раз	10–15 раз	15–20 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	27,1	49,2	19,5	4,2	5,2	49,6	38,3	6,9
Одновременное поднимание разноименных руки и ноги из исходного положения лежа на животе	8,5	26,4	38,4	26,7	1,2	17,1	47,6	34,1

В контрольном упражнении «сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки» при работе с петлями TRX количество студентов, выполнивших упражнение от 5 до 10 раз, увеличилось на 7,2 %, при работе с бодибарами и гантелями – на 22,9 %. От 10 до 15 раз соответственно – на 4,8 % и 18,8 % и от 15 и более раз – 5 % и 2,7 %.

Проанализировав результаты контрольных упражнений, можно сделать следующие выводы.

1. Применение бодибаров и гантелей в данном исследовании оказалось более эффективным.

2. Занятия с петлями TRX имеют ряд своих преимуществ:

а) занятия с подвесными ремнями относятся к упражнениям с нестабильным положением тела, это приводит к тому, что задействуются определенные мышечные группы, которые стабилизируют положение. Большие группы мышц работают интенсивнее;

б) тренировки при неустойчивом положении тела помогают предупредить травмы спины, коленных и голеностопных суставов, снизить нагрузку на межпозвоночные диски;

в) петли TRX успешно используются для снятия болевого синдрома при болях в области позвоночника различной этиологии.

Петли TRX могут успешно использоваться в учебном процессе в качестве дополнения к силовой и общей физической нагрузке.