

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Юшкевич Т.П., доктор пед. наук, профессор**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

**Лукашенко М.В.**

Минский государственный лингвистический университет,  
Минск, Республика Беларусь

**Седнева А.В.**

Белорусский национальный технический университет,  
Минск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье дано теоретическое обоснование использования перспективного нетрадиционного средства фитнес-тренинга – функциональных петель TRX. Представлены результаты предварительных исследований по использованию петель TRX на занятиях по физической культуре со студентами Минского государственного лингвистического университета. Показаны перспективы разработки эффективной методики использования петель TRX в занятиях со студентами основного и подготовительного отделений.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание; фитнес-тренинг; нетрадиционные средства; функциональные петли TRX.*

**Введение.** Недостаточная двигательная активность современного человека – характерная черта нашего времени. Это особенно касается молодежи. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. Специалисты отмечают, что к окончанию учреждения высшего образования только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми [1]. Снижение необходимого минимума ежедневной физической нагрузки приводит к ухудшению силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Это является одной из причин того, что 20–50 % студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Эта категория традиционно обучается по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении [2].

Для того, чтобы занятия с оздоровительной направленностью оказывали всестороннее воздействие на организм человека и приносили наибольшую пользу, их надо строить таким образом, чтобы циклические упражнения, развивающие выносливость, сочетались с другими видами упражнений, особенно с такими, которые развивают силу, быстроту, гибкость и координацию движений. Это спортивные игры, упражнения на тренажерах, гимнастика (атлетическая, спортивная), а также использование нетрадиционных средств [3].

Опыт работы в учреждениях высшего образования показывает, что у студентов наблюдается снижение уровня мотивации к традиционным средствам и методам проведения занятий по физической культуре. Следовательно, необходимо искать новые нетрадиционные фитнес-технологии и использовать их на учебных занятиях по физической культуре.

**Основная часть.** Для решения данной проблемы одним из перспективных средств может быть такое нетрадиционное направление фитнес-тренинга как использование функциональных петель TRX [4]. Функциональные петли TRX – это компактный и относительно недорогой спортивный снаряд, который можно использовать даже в небольших помещениях. Его полное наименование – Total Body Resistance exercise, что в переводе означает «упражнения на сопротивление тела». Это новое направление фитнес-тренинга, получившее распространение в 1997 году. Его автором считается американский военнослужащий Ренди Хетрикс, который придумал его для поддержания физической подготовленности в условиях отсутствия спортивных снарядов и тренажеров. Вначале Р. Хетрикс использовал петли от парашютов. Такие упражнения стали успешно применять и другие военнослужащие. Затем вместо парашютных стали изготавливать специальные петли под названием TRX, которые быстро распространились и стали популярными во многих странах [4, 5].

Тренировки с использованием петель TRX выглядят несколько необычно, но они очень эффективны для развития силовых качеств и координации движений. Благодаря этому, они стали использоваться и у нас в Республике Беларусь.

Упражнения с использованием петель TRX отличаются тем, что положение тела при их выполнении нестабильно и требует активизации мышц-стабилизаторов: косых мышц живота, поперечной мышцы живота, прямой мышцы бедра, малых и средних ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедра и других [6].

Гибкая конструкция петель позволяет выполнять комбинированные упражнения, в которых одновременно задействованы многие мышечные группы, что способствует повышенному расходу энергии, который продолжается даже после окончания тренировки [7]. Упражнения с использованием петель TRX не оказывают большую нагрузку на суставы и в то же время не менее эффективны для похудения, чем тренировка с отягощениями [8].

Нами в 2023 году были проведены предварительные исследования с целью возможности использования петель TRX в занятиях по физической культуре со студентами Минского государственного лингвистического университета. За основу была принята методика, предложенная российскими специалистами [9]. Начальное освоение петель TRX студентами начиналось с изучения «планки», затем добавлялись тяги и наклоны. После освоения этих упражнений, составляющих основу арсенала движений с использованием петель TRX, в программу занятий включались приседания, жимы, выпады и вращения. Такая последовательность выполнения упражнений объясняется тем, что занимающиеся сначала должны освоить ключевые положения и движения, а затем переходить к более сложным движениям, которые в основном и обеспечивают эффективное развитие физических качеств.

Полученные результаты показали, что у студентов повысился уровень физической подготовленности, улучшились морфофункциональные показатели, а также показатели деятельности сенсорно-вестибулярного аппарата. Исследования будут продолжены с целью разработки эффективной методики использования петель TRX в занятиях по физической культуре со студентами основного и подготовительного отделений.

**Заключение.** В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. Обобщение

опыта работы в учреждениях высшего образования показывает, что у студентов наблюдается снижение уровня мотивации к традиционным средствам и методам проведения занятий по физической культуре. Следовательно, необходимо искать новые нетрадиционные фитнес-технологии и использовать их на учебных занятиях по физической культуре. Одним из перспективных средств решения данной проблемы может быть использование функциональных петель TRX.

Результаты предварительных исследований показали, что у студентов, использовавших функциональные петли TRX, повысился уровень развития физических качеств, улучшились морфофункциональные показатели, а также показатели деятельности сенсорно-вестибулярного аппарата.

Предполагается продолжить начатые исследования с целью разработки эффективной методики использования петель TRX в занятиях по физической культуре со студентами основного и подготовительного отделений. Такая методика должна быть создана с учетом программных требований для основного и подготовительного отделений и основана на сочетании традиционных и нетрадиционных упражнений. Традиционные упражнения (особенно циклические) хорошо развивают выносливость, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Вместе с тем, они оказывают значительно меньшее влияние на развитие силы, гибкости, координации движений. А вот использование функциональных петель TRX может отлично восполнить этот недостаток.

1. Шагина, И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И. Р. Шагина // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26–29.

2. Юшкевич, Т. П. Использование средств хатха-йоги в физическом воспитании студентов / Т. П. Юшкевич, Д. В. Жамойдин // Мир спорта. – 2013. – № 1 (50). – С. 60–67.

3. Юшкевич, Т. П. Сочетание оздоровительного бега с упражнениями хатха-йоги / Т. П. Юшкевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Вып. 18. – Минск: Полымя, 1988. – С. 84–87.

4. Шипунова, Д. Н. Польза функциональных тренировок на петлях TRX / Д. Н. Шипунова, Н. В. Тимохина // Наука 2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 5 (30). – С. 96–98.

5. Ципин, Л. Л. Особенности современных направлений фитнес-тренинга / Л. Л. Ципин, М. С. Шориков // Труды кафедры биомеханики университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – Вып. 15. – С. 66–73.

6. McGill, S. M. Low Back Disorders: Evidence Based Prevention and Rehabilitation // Human Kinetics Publishers. – 2007. – 2 ed. – P. 124–157.

7. Люн, К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу. – Минск: Попурри, 2016. – С. 35–43.

8. Григорьев, П. А. Подвесной и ротационный тренинг в фитнесе как способ безопасной и эффективной функциональной тренировки для коррекции веса / П. А. Григорьев, Г. И. Семенова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 579. – С. 97–104.

9. Официальный сайт TRX в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.trxtraining.ru>. – Дата доступа: 06.03.2023.