

TRX-ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О.О.

Поліський національний університет

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування TRX-тренінгу (Total Resistance Exercise) у процесі фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано ефективність цього виду тренувань щодо розвитку сили, витривалості, координації та профілактики гіподинамії. Дослідження проведено серед студенток Поліського національного університету. Обґрунтовано доцільність упровадження TRX-тренінгу у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти як сучасного, інноваційного й ефективного засобу підвищення фізичної активності.

Ключові слова: TRX-тренінг, фізичне виховання, функціональне тренування, здобувачі вищої освіти, фітнес-технології, сила, координація.

Актуальність теми дослідження. Низький рівень рухової активності серед студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства. Високе навчальне навантаження, малорухливий спосіб життя та зниження інтересу до традиційних форм фізичного виховання зумовлюють необхідність пошуку нових, більш привабливих для молоді засобів тренування [2]. Одним із ефективних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання є впровадження інноваційних фітнес-технологій [4], зокрема TRX-тренінгу – системи вправ із використанням власної ваги тіла, яка сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей і формує стійку мотивацію до занять.

Аналіз літературних джерел. TRX-тренінг, розроблений Ренді Хетриком у 1990-х роках, нині активно застосовується у програмах фітнесу, спорту та фізичного виховання. За даними V, Gambetta, тренування з використанням підвісних стрічок дозволяють розвивати м'язи стабілізатори, покращувати баланс і координацію рухів [5]. О.М. Бойко наголошує, що TRX-тренінг є високоефективною формою функціонального навантаження, яка забезпечує одночасну роботу великої кількості м'язових груп [1]. Т.В. Коваленко доводить, що впровадження TRX у освітній процес сприяє підвищенню мотивації до занять фізичним вихованням і зниженню рівня втоми від одноманітних традиційних вправ [3]. Попри наявність досліджень, недостатньо розкритими залишаються питання педагогічних умов ефективного застосування TRX-тренінгу у вищій школі, що й визначає актуальність цього дослідження.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення впливу TRX-тренінгу на рівень фізичної підготовленості та мотивацію до занять фізичною культурою серед студентської молоді, а також обґрунтування доцільності його використання у системі фізичного виховання ЗВО.

Результати досліджень. Дослідження проводилося на базі кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету. У ньому взяли участь 20 студенток першого курсу, які регулярно відвідували секцію з фітнесу. Упродовж 4 тижнів здобувачки університету виконували комплекс вправ TRX, що включав елементи для розвитку сили верхнього плечового пояса, м'язів кора, нижніх кінцівок і рівноваги. Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж 45 хв.

Результати контрольних тестувань показали, що після завершення програми:

- рівень силової витривалості (тест «присідання за 30 с») підвищився на 21 %;
- показники координаційних здібностей (балансування на одній нозі) покращилися на 17 %;
- гнучкість (нахил уперед із положення сидячи) збільшилася в середньому на 12 %;
- мотивація до занять фізичним вихованням (за анкетуванням) зросла на 25 %.

Після впровадження програми спостерігалось підвищення інтересу до занять, зниження рівня стомлюваності та покращення психоемоційного стану здобувачок вищої освіти. Викладачі кафедри відзначили також зростання дисциплінованості та активності учасниць під час занять.

Висновки. TRX-тренінг є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей студентської молоді та водночас дієвим мотиваційним чинником у системі фізичного виховання. Заняття за системою TRX сприяють підвищенню рівня сили, координації, гнучкості та загальної рухової активності студенток. Впровадження TRX-тренінгу у програми фізичного виховання ЗВО сприяє оновленню освітнього процесу, роблячи його більш динамічним, цікавим та ефективним.

Список літературних джерел

1. Бойко О. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Київ: Освіта, 2020. 142 с.
2. Грибан Г.П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 2. Зб. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет». 2012. С. 54–60.
3. Коваленко Т. В. Функціональний тренінг як засіб підвищення мотивації студентів до фізичної активності. Харків: ХДАФК, 2021. 128 с.
4. Мельник І. С. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. Львів: ЛДУФК, 2022. 156 с.
5. Gambetta V. Functional Training for Sports. Champaign: Human Kinetics, 2018. 240 p.