

TRX ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О. О. Пантус

Поліський національний університет, Старий бульвар, 7, Житомир, 10008,
Україна

Сьогодні ми спостерігаємо парадоксальну ситуацію: попри глобальний тренд на здоровий спосіб життя, рівень соматичного здоров'я студентської молоді продовжує знижуватися. Академічні заняття з фізичного виховання часто не витримують конкуренції з фітнес-центрами за рівнем залученості. Традиційні підходи не враховують низький рівень мотивації сучасних студентів та погіршення стану їхнього здоров'я внаслідок гіподинамії. У зв'язку з цим, пошук інноваційних, ефективних та доступних засобів фізичного розвитку є пріоритетним завданням. Саме тому впровадження функціонального тренінгу із використанням підвісних систем TRX в освітній процес є не просто інновацією, а необхідністю для модернізації галузі. Цей вид фізичної активності поєднує доступність, універсальність та високу ефективність у розвитку основних фізичних якостей.

TRX (Total Resistance Exercises) – це система вправ із використанням спеціальних підвісних ременів, що дозволяє виконувати рухи з власною вагою тіла. Основною особливістю такого тренування є нестабільність опори, що змушує залучати до роботи не лише великі м'язові групи, а й дрібні м'язи-стабілізатори.

Чому саме TRX є оптимальним вибором для студентського середовища?

По-перше. Система TRX замінює повноцінний тренажерний зал. Одна петля дозволяє виконувати понад 300 вправ на всі м'язові групи. Головна відмінність TRX від звичайних тренажерів у тривимірності рухів [3]. Тренажери ізолюють м'язи та задають жорстку траєкторію, тоді як TRX розвиває здатність тіла працювати як єдине ціле.

По-друге. Важливою перевагою TRX для навчального процесу є відсутність осьового навантаження на хребет. Зміна кута нахилу тіла та площі опори дозволяє миттєво адаптувати навантаження [1, 3, 4], що реалізує принцип індивідуалізації у фізичному вихованні. Це дозволяє проводити заняття одночасно для студентів з різним рівнем підготовки в межах однієї навчальної групи. Якщо студент не може виконати вправу, йому достатньо зробити крок назад від точки кріплення, щоб зменшити навантаження. Окрім того, на відміну від вільних ваг, у TRX немає осьового навантаження на хребет, що робить його ідеальним навіть для студентів спеціальної медичної групи [2]. Для них обираємо вправи з мінімальним кутом нахилу та великою кількістю точок опори.

По-третє. Біомеханічною особливістю TRX є постійна активація м'язів центру (кору). Будь-яка вправа, незалежно від цільової м'язової групи, перетворюється на вправу для стабілізації хребта. Це має стратегічне значення для студентів, які проводять багато часу в сидячому положенні та мають проблеми з поставою, оскільки зміцнення м'язового корсета є прямою профілактикою остеохондрозу та сколіозу [2].

Практичний досвід впровадження TRX у навчальний процес з фізичного виховання Поліського національного університету у 2025-2026 н.р. демонструє позитивну динаміку вдосконалення фізичної підготовленості [4]. Застосування TRX у фізичному вихованні студентів сприяє комплексному розвитку основних

фізичних якостей [1, 2, 3, 4]. Під час виконання вправ у підвісних петлях організм змушений одночасно виконувати основний рух (тягу, жим чи присідання) та утримувати рівновагу. Це призводить до високого рівня рекрутування м'язових волокон, зокрема глибоких м'язів-стабілізаторів, які майже не задіюються в класичних ізольованих вправах. І це позитивно впливає на розвиток сили та координації. Робота з власною вагою мінімізує ризик травматизму суглобів та хребта [5], що є частим явищем при роботі з вільними вагами у невідготовленої молоді. Робота в підвісних системах стимулює пропріоцептивну чутливість – здатність мозку сприймати положення тіла в просторі. Це розвиває «руховий інтелект» студента, покращує вестибулярну стійкість та спритність, що важливо в повсякденному житті. Розтягувальні елементи у TRX сприяють покращенню рухливості суглобів. А використання TRX у форматі інтервальних тренувань (наприклад, кругового тренування або протоколу Табата) дозволяє ефективно розвивати витривалість серцево-судинної та респіраторної систем, тобто силову витривалість.

Для успішної інтеграції TRX у навчальні плани в закладах вищої освіти пропонуємо:

На підготовчому етапі - це опанування «трьох принципів прогресії» (кут нахилу – чим ближче студент стоїть до точки кріплення, тим навантаження більше, і навпаки; точка опори – чим менша площа опори, тим навантаження більше; маятник – якщо студент знаходиться позаду вертикальної осі точки кріплення, сила тяжіння допомагає йому, якщо попереду – створює додатковий опір). На перших заняттях вивчаємо техніку виконання самих простих базових вправ. Особливу увагу приділяємо стабілізації хребта в кожній вправі. В подальшому поступово вводимо більш складні та модифіковані вправи.

На основному етапі впроваджуємо кругове та інтервальне тренування. В залі Поліського національного університету можна на одному занятті задіяти вісім підвісних систем одночасно, але групи бувають по 20 студентів. У такому разі найкраще працює метод кругового тренування зі зміною станцій. Група ділиться на пари або трійки. Поки одна частина студентів працює на петлях, інша виконує функціональні вправи з власною вагою на килимках або з іншим

інвентарем (медболи, гантелі, гирі – для хлопців та гантелі, фітболи, гумові амортизатори – для дівчат). Кожні 30 секунд відбувається ротація, 15 секунд на зміну станції. Це дозволяє задіяти велику кількість студентів одночасно та підтримувати високу щільність заняття (до 80-85%). Протокол Табата можна використовувати як основний метод, або як частину заняття. Наприклад, наприкінці заняття зробити 1 сет утримання "TRX Plank" (8х20 секунд через 10 секунд відпочинку). В заключній частині заняття виконуємо вправи на розтягування за допомогою TRX-петель.

Контрольний етап – оцінювання має базуватися на динаміці виконання функціональних тестів. Наприклад, ми використовуємо контрольні вправи на час або кількість: "TRX Low Row" за 60 секунд або утримання "TRX Plank" з правильною технікою. Також ми впроваджуємо критерій "технічної чистоти": студент отримує залік, якщо може продемонструвати 5 базових рухових шаблонів без порушення нейтрального положення хребта.

Не менш важливим є те, що TRX-тренінг сприймається студентами як «сучасний» та «модний» фітнес-напрямок. Це суттєво підвищує емоційний фон та відвідуваність занять.

Висновки. TRX є сучасним та ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентів. Його використання сприяє не лише покращенню фізичної підготовленості, а й формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Інтеграція TRX-тренінгу у систему фізичного виховання закладів вищої освіти відповідає вимогам часу, сприяє формуванню здорового способу життя студентської молоді та підвищенню якості національної системи фізичного виховання в цілому.

Список використаних джерел та літератури:

1. Вишнеvsька І. С. Використання TRX-петлей на заняттях фізичної культурою у студентів: користь і ефективність. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 25 – 27.

2. Долгарева М. Г., Федорина Т. Є. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 К (110). С. 177 – 181.

3. Мельниченко О. С. Перспектива застосування функціонального тренінгу з петлями TRX у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3К (147). С. 266 – 269.

4. Пантус О. О. TRX-тренінг у системі фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2025 р. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 173 – 174.

5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.