

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Козерук Кирило

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Постановка проблеми. Сучасна система побудови занять силової спрямованості передбачає досить широкий спектр засобів тренування в процесі неформального навчання фізичного виховання студентів. Цей вибір дає змогу розв'язувати завдання активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку. Причому розвиток сили у студентів виступає незалежним критерієм позитивної динаміки зміцнення здоров'я й підвищення працездатності.

Проте залишилося багато проблем щодо адекватного використання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, оптимального вибору засобів оздоровчого тренування, оптимізації співвідношення базових і спеціальних вправ з обтяженнями.

Отже, пошук раціональних програм оздоровчого спрямування для розвитку сили є актуальною проблемою для неформального навчання фізичного виховання студентів, зокрема у дистанційній формі.

Обговорення. Одним з основних засобів збереження здоров'я, підвищення працездатності, зняття розумового стомлення й нервово-психічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя – є оздоровчі заняття неформального навчання фізичного виховання.

Поширення ідеї здорового способу життя все частіше асоціюється з таким поняттям, як фітнес, який є одним з найбільш дієвих засобів навчання, виховання та розвитку. Сьогодні в програмах оздоровчого фітнесу використовуються засоби різного спрямування. Одним з напрямків розширення можливостей фітнес-програм є використання функціонального тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX (Training Resist Exercises) і навіть у побутових умовах, на майданчику біля дому, лісі або парку, дачі або саду.

Рекомендації. TRX – це вид занять на підвісних петлях, що використовують власну масу тіла, заняття із петлями TRX це: поліпшення м'язового балансу, тонуусу та рельєфу м'язів, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів стабілізаторів і глибоких м'язів, полегшення будь-яких повсякденних навантажень, різноманітність у заняттях, відновлення, поліпшення рухливості суглобів і роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Ці заняття досить актуальні в умовах дистанційного навчання, зокрема їх використання може бути рекомендовано як один з компонентів методики тренувань для розвитку сили студентів та підготувати організм людини до звичайного активного життя.