

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ TRX  
НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК**  
**Уляна Шевців<sup>1</sup>, Федір Загура<sup>1</sup>, Шандор Ковач<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
<sup>2</sup>ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Анотація.** У статті проаналізовано вплив програми TRX на фізичну працездатність жінок. Заняття є популярними серед жінок, вони спрямовані на фізичне вдосконалення та поліпшення показників серцево-судинної системи.

**Ключові слова:** жінки, TRX-тренування, здоров'я, фізична працездатність, позитивний вплив.

**Abstract.** The article examines the impact of the TRX program on the physical performance of women. Classes are popular among women, they are aimed at physical improvement and improvement of indicators of the cardiovascular system.

**Keywords:** women, TRX-training, health, physical performance, positive influence.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Добробут країни відображений у рівні здоров'я її громадян. Проте в Україні складається критична ситуація зі станом здоров'я населення. Їхній стан у сучасному суспільстві має тенденцію до погіршення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, хімічне, біологічне забруднення повітря, води, ґрунтів, шум, антропогенні зміна клімату та зміна екосистем, нервові напруження, м'язова бездіяльність є чинниками, які безпосередньо впливають на стан здоров'я людини [3].

Важливе місце серед зазначених причин посідає проблема недостатньої рухової активності.

Це підтверджують статистичні показники, наведені у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) на період до 2025 року: лише 3% населення віком від 16 до 74 років мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, 6% – середній рівень і 33% низький [2].

Для ефективної повсякденної трудової діяльності людині необхідна рухова активність.

Серед розмаїття програм, спрямованих на схуднення, особливою популярністю користуються TRX-тренування [4]. Програма актуальна не лише для новачків фітнес-залів, які прийшли туди за красивою фігурою, але і для професіоналів, спортсменів, для яких важливо постійне підтримання ідеальної фізичної форми.

В основі тренувань TRX – застосування спеціальних підвісних конструкцій – петель, за допомогою яких виконуються вправи на

- зміцнення м'язів, суглобів і зв'язок;
- розвиток кардіо- та дихальної системи;
- гнучкість і спритність.

Дослівно TRX (аббревіатура від Total Body Resistance Exercises) перекладається як «вправи для формування загального опору організму». На тренуванні йде робота лише з власною вагою, без використання стаціонарних тренажерів.

Тренування з TRX з'явилися на Заході кілька десятиліть тому. Автор програми Ренді Хетрікс – військовий-піхотинець, який через відсутність спортивних тренажерів у похідних умовах використовував буквально підручні засоби – парашутні петлі.

Фітнес-індустрія удосконалила систему, яку розробив Хетрікс. У цього виду тренувань виявилось безліч переваг, наприклад:

- мобільність і легка вага тренажера;
- універсальність – для широкого спектра спортивних напрямків;
- адаптація під широку цільову аудиторію, включаючи дітей, людей похилого віку і клієнтів з надмірною вагою тіла (ожирінням).

Вправи на TRX – не тільки тренування для схуднення, але і лікувально-профілактична програма для осіб з відхиленнями у здоров'ї, що перебувають на реабілітації (за рекомендацією фізіотерапевта).

Таким чином, на сьогодні є актуальним визначення впливу популярних оздоровчих занять, зокрема TRX-тренування на фізичну працездатність.

**Мета** – визначити вплив оздоровчих занять на TRX-тренуваннях на фізичну працездатність та довести їх ефективність.

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проводили на базі фітнес-центрів Львова впродовж 2022 року. У дослідженні взяло участь 20 жінок-відвідувачів фітнес-центру, котрі займалися за оздоровчою програмою TRX-тренування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Для оцінювання працездатності застосовано функціональну пробу Руфф'є. Виконували навантажен-

ня 30 присідань за 45с, визначали ЧСС за перші 15с першої хвилини відпочинку, записуючи результат як показник ЧСС-2, а потім – за останні 15 с першої хвилини відпочинку, записуючи результат як показник ЧСС-3.

За поданою формулою розраховували індекс Руфф'є:

$$\text{Індекс Руфф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10},$$

де ЧСС<sub>1</sub> – вихідний показник ЧСС;

ЧСС<sub>2</sub> – одразу після навантаження;

ЧСС<sub>3</sub> – в кінці 1 хвилини відновлення.

Якщо індекс Руфф'є становить менше ніж 3 – фізична працездатність висока, 4–5 – добра, 7–10 – помірна, 11–14 – задовільна, а більше ніж 15 – погана.

Отже, за результатами дослідження на початку експерименту погану фізичну працездатність виявлено у 58% осіб, задовільну у 18% та помірну у 76% відвідувачів фітнес-центру. Добрий та високий рівні фізичної працездатності не було виявлено в жодного відвідувача.

Після семи місяців занять за оздоровчою програмою TRX-тренування було проведено повторне вимірювання показників фізичної працездатності та порівняльний аналіз (рис. 1).

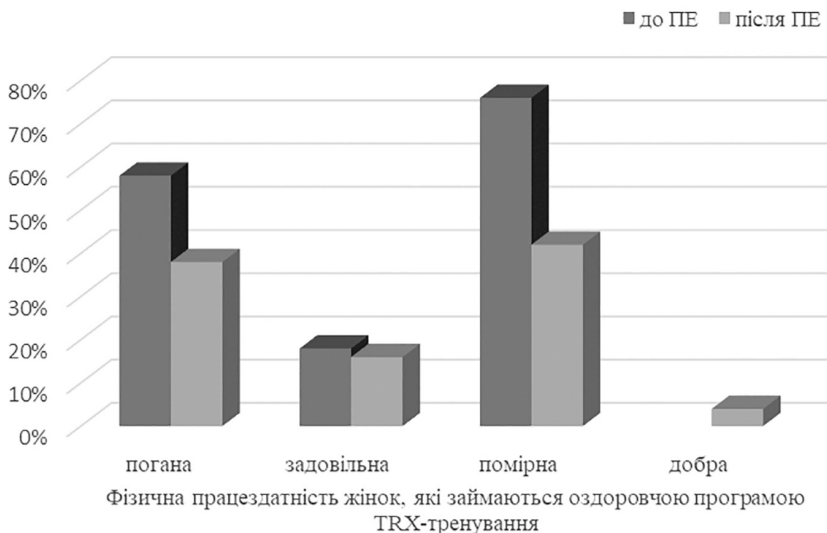


Рис. 1. Рівень фізичної працездатності до та після педагогічного експерименту

Оцінювання фізичної працездатності за допомогою проби Руфф'є після педагогічного експерименту дало змогу отримати такі результати: погану фізичну працездатність виявлено у 38% осіб, задовільну – у 16%, помірну у 42% відвідувачів та добру у 4%. Високий рівень фізичної працездатності не було виявлено в жодній жінки.

Отож, після 7 місяців занять за оздоровчою програмою TRX-тренування кількість відвідувачів з поганою фізичною працездатністю зменшилася на 20%, водночас кількість осіб із задовільною фізичною працездатністю збільшилася на 2%, з помірною – відповідно на 34% та виявлено 4% відвідувачів з доброю працездатністю.

**Висновок.** Таким чином, результати експерименту свідчать про позитивний вплив занять за оздоровчою програмою TRX-тренування на фізичну працездатність жінок та високу ефективність занять.

### Список використаних джерел

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – URL: [http:// president.gov.ua/documents/422016-19772](http://president.gov.ua/documents/422016-19772)
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.