УДК: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.51213168conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)**: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 350 с.

Містить матеріали про впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, спортивної діяльності та здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, актуальні питання фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

**Голова організаційного комітету**: Г.О. Лопатенко

**Організаційний комітет**: В.В. Білецька, О.П. Буйницька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук, В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк , Л.В. Ясько.

**Редакційна комісія**: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

**Затверджено** Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 11 від 21 грудня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: https://fzfvs.kubg.edu.ua/

© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

# ЗМІСТ:


| Секція 1. **АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ** | |
|---|---|
| Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ..... | 10 |
| Банах Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ..... | 12 |
| Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ..... | 16 |
| Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ ..... | 19 |
| Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарафутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ..... | 21 |
| Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ ..... | 26 |
| Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ ..... | 29 |
| Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ..... | 32 |
| Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... | 34 |
| Дегтярьова Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ..... | 37 |
| Дєдух Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ ..... | 39 |
| Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ..... | 44 |
| Єракова Любов, Береза Іванна, Бєлоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ..... | 50 |

| | |
|---|---|
| Єрьоменко Едуард, Кукушкін Костянтин. МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ..... | 53 |
| Заєць Катерина. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ..... | 59 |
| Зеніна Ірина, Шишацька Валентина, Добровольський Володимир. РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ..... | 62 |
| Зінченко Ліна. ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ..... | 64 |
| Івченко Оксана. ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ ..... | 67 |
| Калитка Світлана, Жилінський Назарій. ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ ..... | 70 |
| Калитка Світлана, Мельничук Павло. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ..... | 74 |
| Калитка Світлана, Поліщук Василь. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ ..... | 79 |
| Калитка Світлана, Футорний Сергій. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ ..... | 83 |
| Кожанова Ольга, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ ..... | 85 |
| Лавренчук Марина, Шутова Світлана, Копил Олександр. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ) ..... | 90 |
| Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ..... | 93 |
| Лисейко Костянтин, Яців Ярослав, Пітин Мар'ян. МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ..... | 96 |
| Лоза Тетяна, Леоненко Андрій, Красилов Андрій. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ ..... | 100 |
| Марченко Оксана, Морозова Валентина. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... | 106 |
| Мицкан Тетяна. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ..... | 110 |

| | |
|---|---|
| Мірошникова Наталя, Кривобогова Наталія. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ..... | 113 |
| Мороз Михайло. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ..... | 116 |
| Ніканоров Костянтин, Співак Марина. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ ..... | 122 |
| Оніщук Лариса. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ..... | 126 |
| Павлова Юлія, Сороколіт Наталія. CCPE-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ..... | 129 |
| Петренко Наталія, Філіппов Михайло. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЄВИМИ ВІДХИЛЕНЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ ..... | 132 |
| Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ ..... | 135 |
| Пустолякова Лариса. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ..... | 139 |
| Скибицький Ігор, Новицький Юрій, Гаврилова Надія. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО» ..... | 143 |
| Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ..... | 146 |
| Томенко Олександр, Матросов Сергій, Рудоман Юрій. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ..... | 148 |
| Фоменко Вікторина, Казак Володимир, Мотузна Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ..... | 154 |
| Хоміцька Валентина, Гнутова Наталія, Гацко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ..... | 157 |

*адаптація*. 2017;15(3):163-70.

4. Головей ЛА, Рыбалко ЕФ. Практикум по возрастной психологии. Спб.: Речь, 2002. 694 с.
5. Рібцун ЮВ. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків: Основа; 2013. 239 с.
6. Филиппов ММ. Психофизиология функциональных состояний. Киев: МАУП; 2012. 246 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

**Пітенко Сергій,**
0000-0002-5502-1365

**Кожанова Ольга,**
0000-0002-9031-2563

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

**Вступ.** В останні роки спостерігається посилення інтересу до функціональних тренувань, спрямованих на розвиток м'язів-стабілізаторів (core). Така тенденція простежується, як у фітнесі та реабілітації, так і в спорті [1, 4]. До м'язів-стабілізаторів, для яких в практиці фітнесу найчастіше застосовують термін «м'язи кора» (від англ. «core» – центр, ядро), відносять попереково-тазовий комплекс, грудний і шийний відділи хребта. М'язи-стабілізатори (м'язи кора) – це комплекс глибоких м'язів, завдання яких полягає в стабілізації хребта, тазу і стегон [5].

Однак в даний час досліджень, присвячених вивченню впливу певних вправ на розвиток м'язів-стабілізаторів, як у фітнесі, так і в різних видах спорту, недостатньо. Існує безліч суперечливих даних щодо застосування засобів і методів розвитку сили м'язів-стабілізаторів: зокрема про ефективність застосування вправ на опір, з обтяженням, зовнішнім і власного тіла, на нестійкій поверхні [2, 3].

Крім того також є суперечливі докази щодо самої ефективності цілеспрямованого розвитку м'язів-стабілізаторів для підвищення фізичної підготовленості. Все це обумовлено відсутністю програм і рекомендацій по розвитку м'язів-стабілізаторів в спорті та фітнесі. Нами також не виявлені дослідження, що стосуються розвитку м'язів-стабілізаторів у чоловіків та жінок, які займаються оздоровчим фітнесом за допомогою застосування функціональних петель. У інтернет ресурсах є достатня кількість рекламної інформації, рекомендацій і описів тренувань [7, 8, 9, 10], але наукових даних, методик побудови занять, експериментальних досліджень не виявлено, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження** – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо особливостей застосування функціональних петель в оздоровчому фітнесі та виявлення практичного досвіду щодо рівня володіння методикою використання підвісного тренінгу шляхом анкетного опитування.

**Матеріал і методи дослідження.** Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубів «Smartass» міста Києва, в якому прийняли участь 20 чоловік різної статі.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

З аналізу науково- методичної літератури було встановлено, що підвісний тренінг – це різновид силового тренінгу, при якому використовують підвісні системи з мотузок або ременів, що дозволяють виконувати вправи, використовуючи у вигляді обтяження власну вагу людини. Визначено, що застосування програм тренувань з петлями TRX може забезпечити вплив як на конкретну м'язову групу, так і на попередження або корекцію певних відхилень в стані здоров'я або фізичного розвитку людини, або ж мобілізувати весь організм в цілому [5]. Вправи на тренажері TRX лежать в основі програми TRX Suspension Training та підходять для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки і ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги [6, 7].

Багато фітнес-клубів прагнуть активно застосовувати функціональні петлі TRX в роботі зі своїми клієнтами в рамках функціональних тренувань, в пілатесі і реабілітаційних програмах. Особливу популярність останнім часом набув «outdoor» напрямок. При тренуванні м'язів кора найчастіше практикуються тривалі за часом підходи: при динамічній роботі виконується зазвичай 15-30 повторів в одному підході, а при статичній роботі виконується утримання заданої пози 30-60 секунд в кожному підході. Робота в кожній вправі виконується до настання стомлення [10].

Основною відмінністю вправ для тренування м'язів кора є виконання їх з хиткого становища, завдяки чому підвищується координаційна складність вправи і зростає навантаження саме на ті м'язи, які і забезпечують стабілізацію ланок тіла людини. Для цього найчастіше використовуються модифіковані варіанти звичайних силових вправ [1, 2, 5].

Метою проведеного анкетування було визначити рівень володіння методикою використання підвісного тренінгу респондентами та наявності досвіду використання його в їх безпосередній практичній діяльності. Контингент та віковий діапазон учасників опитування: 10 жінок віком від 17 до 35 років, 10 чоловіків від 21 до 35 років,

Щодо результатів відповідей на питання «Чи знайомі ви з підвісним тренінгом?» було встановлено, що всі учасники дослідження знайомі з підвісним тренінгом, що ще раз підкреслює його популярність на сучасному етапі розвитку.

Результати відповідей на питання «Чи маєте ви досвід роботи з функціональними петлями?» відповідь «так, маю» надало 47,7% жінок та 33,7% чоловіків. Відповідь «ні, не маю» надало 52,3% жінок та 66,3% чоловіків. Дані результати засвідчують, що досить значна частина респондентів ще не мала досвіду роботи з підвісним тренінгом.

Результати відповідей на питання: «Назвіть які принципи зміни навантаження під час занять з підвісними петлями ви використовуєте» розподілились таким чином: 88,6% жінок та 63,3% чоловіків, обрали правильну відповідь (принцип зміни площі опори, принцип маятника, принцип зміни вектору навантаження), що свідчить про

обізнаність респондентів в методиці проведення підвісного тренінгу. 11,4% жінок та 36,7% чоловіків обрали відповідь «не можу відповісти», що вказує на прогалини в знаннях з приводу даного запитання.

Щодо відповідей на питання «Скільки існує всього положень тіла щодо тренажера TRX?» вірну відповідь обрали лише 38% респондентів з групи 2 (чоловіки) та 30,7% респондентів з групи 1 (жінки) (рис. 1). Зазначимо, що у рамках даного питання респондентам потрібно було вказати не лише правильну цифру положень тіла щодо тренажера TRX, а й перерахувати самі варіанти цих положень. Лише опитані, які обрали правильну відповідь, змогли надати даний перелік, що включав: стоячи обличчям до точки кріплення; стоячи боком до точки кріплення; стоячи спиною до точки кріплення; лежачи обличчям до точки кріплення; лежачи боком до точки кріплення; лежачи спиною до точки кріплення.

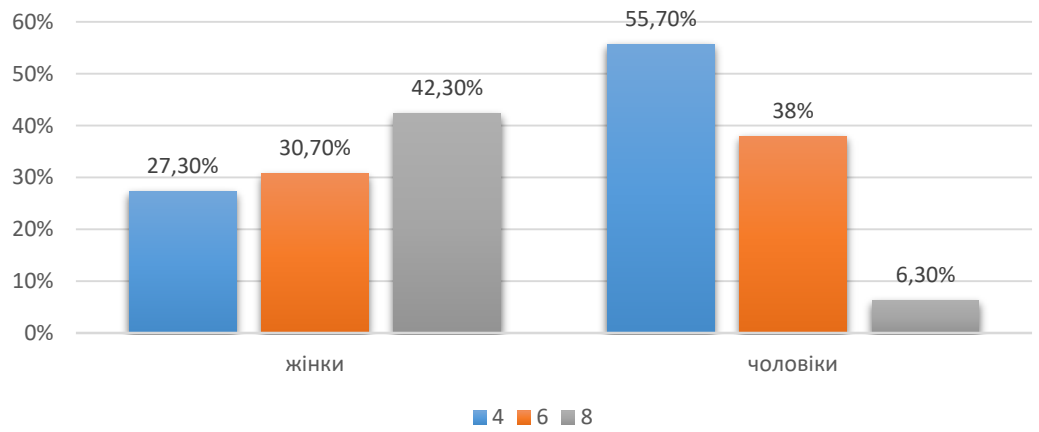


Рис. 1. Результати відповідей на питання «Назвіть скільки існує всього положень тіла щодо тренажера TRX?» (n = 20)

Щодо результатів відповідей на питання «Які вправи необхідні на перших етапах тренувань за допомогою TRX?» було встановлено, що 89% чоловіків і 25% жінок обрали відповідь «вправи на стабільність тіла», що свідчить про те, що дані учасники добре обізнані в методиці проведення тренувань з підвісного тренінгу.

Таким чином, в результаті анкетного опитування було встановлено, що вся вибірка досліджуваних була знайома з підвісним тренінгом. Лише відсоток осіб, що мав досвід роботи з функціональними петлями, був невисоким. З огляду на це ми можемо припустити, що відсутність практичного досвіду впливає на рівень обізнаності щодо методики проведення тренувань з підвісного тренінгу.

**Висновки:**

- Таким чином, з аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було встановлено, що застосування програм тренувань з петлями TRX може забезпечити вплив як на конкретну м'язову групу, так і на попередження або корекцію певних відхилень в стані здоров'я або фізичного розвитку людини, або ж мобілізувати весь організм в цілому. Вправи підвісного тренінгу одночасно тренують і розвивають силу, гнучкість, вестибулярний апарат і еластичність сухожиль і зв'язок, що оточують суглоб.

- У рамках опрацювання теми нами було проведено анкетування для визначення рівня знань 20 учасників опитування щодо особливостей застосування функціональних петель для підвищення працездатності м'язів- стабілізаторів кору людини в оздоровчому фітнесі. Результати відповідей показали, що всі учасники дослідження були знайомі з підвісним тренінгом, досить значна частина респондентів ще не мала досвіду роботи з підвісним тренінгом (52,3% опитаних жінок та 66,3% чоловіків), лише 38% респондентів чоловіків та 30,7% респондентів з жінок засвідчили достатньо високий рівень обізнаності з приводу методики проведення тренувань з підвісного тренінгу.

**Література:**

1. Григорьев ПА. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки в фитнесе и спорте. *Проблемы современного педагогического образования*. 2017;57(10):126-134.

2. Ериков ВМ, Пунякин АК, Левин ПВ. Совершенствование методики воспитания физических качеств занимающихся с применением тренажерного устройства TRX. Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. С.168-172.

3. Иккес ДВ. Crossfit – функциональное развитие организма. Материалы IX Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». Режим доступу: https://www.scienceforum.ru/2017/2219/34701.

4. Новые виды фитнеса. Режим доступу: https://getactive.ru/blog/sport-i-fitnes/samye-sovremennye-vidy-fitnesa.html.

5. Прытов АЕ. Развитие и укрепление мышц-стабилизаторов в современной спортивной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы». Екатеринбург, 2014. С. 82-84.

6. Фронинг Р. Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком земли. Москва. Эксмо, 2016. 266 с.

7. TRX Suspension training. Режим доступу: https://www.trxtraining.com (дата звернення 16.01.2018).

8. TRX Training. Режим доступу: http://www.trxtraining.ru

9. TRX Suspension Training. Режим доступу: https://oiipdf.com/complete-guide-to-trx-suspension-training.

10. TRX Power Core Workout. Режим доступу: https://www.trxtraining.fi/files/20130808150808772272449.pdf