

Удосконалення силової підготовленості волейболісток за рахунок вправ з TRX петлями

Мельник А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі наведено особливості використання TRX петель для удосконалення силової підготовленості волейболісток. Запропоновано комплекс вправ, який можна використовувати у тренувальній діяльності волейболісток для покращення їх силової витривалості.

Ключові слова: вправа; силова витривалість; TRX петля; помилка; волейболістка.

Вступ. Високий рівень силової підготовленості волейболісток позитивно впливає на процеси адаптації до високих функціональних навантажень, на тривалість м'язового скорочення та утримання спортивної форми, що забезпечує високі темпи приросту їх спортивного результату (Мітова et al., 2019).

Методика виховання спеціальної сили волейболісток включає сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величини додання опору, інтенсивності виконання вправи, кількості повторень вправи в одному підході, тривалості та характеру відпочинку між підходами. У спортивній практиці тренери з волейболу застосовують велику кількість вправ з різною структурою руху та характером рухової діяльності (Ковальова & Сергієнко, 2023; Маханьов et al., 2025).

У світі фітнесу з кожним роком з'являються нові технології, тренажерні пристрої та методики тренувань, прагнучи задовольнити різноманітні потреби та рівні підготовки спортсменів, тому цікавим є впровадження їх у тренувальний процес волейболісток та перевірити їх ефективність.

У сучасній науково-методичній літературі низка досліджень (Мошенська & Петров, 2020; Melnyk et al., 2022; Мельник et al., 2025) вже присвячена вивченню проблем пов'язаних з використанням фітнес інструментів для розвитку та удосконалення фізичних якостей волейболісток, які знаходяться на різних етапах підготовки.

Мета дослідження: дослідити можливості інтеграції сучасних фітнес-технологій, зокрема TRX-петель, у систему фізичної підготовки волейболісток.

Результати дослідження. У черзі нововведень TRX петлі є ефективним та інноваційним підходом у фітнесі. TRX – Total Body Resistance Exercise, що у перекладі означає вправи, спрямовані на використання загального опору тіла. Це система тренувань, що базується на застосуванні підвісних стрічок і власної маси тіла. Такий унікальний підхід до фізичних тренувань не лише сприяє розвитку сили та витривалості, але й забезпечує комплексний та багатогранний тренувальний ефект (<https://housefit.ua>; <https://sportlife.ua/>).

TRX вправи хороші тим, що крім зростання м'язової сили та витривалості,

вони стимулюють розвиток балансу. Коли якась частина тіла підвішена над землею, а інша спирається на ремені або підлогу, в роботу включаються м'язи-стабілізатори, які рідко виявляються активними при тренуваннях на звичайних тренажерах. В результаті прес, спина, плечі, стегна опрацьовуються дуже відчутно, оскільки за рахунок них зберігається контроль усіх фаз руху (<https://skyfitness.ua/>).

При заняттях з петлями TRX є кілька поширених помилок, які можуть призвести до неправильної техніки виконання вправ та підвищити ризик травмування. Часті помилки під час занять з петлями TRX (<https://skyfitness.ua/>):

- Неправильне регулювання довжини стрічок. Неправильна довжина стрічок може призвести до неправильної техніки виконання вправ та підвищити ризик травм. Необхідно переконаватися, що стрічки знаходяться на потрібній висоті для кожної вправи, щоб забезпечити оптимальне навантаження та безпеку.

- Втрата контролю над тілом. Використання петель TRX вимагає хорошого контролю над тілом та рівноваги. Втрата контролю над тілом може призвести до падіння або травмування.

- Використання занадто високої інтенсивності. Занадто висока інтенсивність тренувань на TRX може призвести до перенапруження м'язів та суглобів, особливо для новачків. Починати краще із легших вправ і поступово збільшувати інтенсивність, щоб дати тілу час пристосуватися.

- Використання неправильної техніки виконання. Неправильна техніка виконання вправ на TRX може підвищити ризик травм та знизити ефективність тренувань.

- Недостатня різноманітність вправ. Обмеження у тренуваннях лише кількома вправами на TRX може призвести до нерівномірного розвитку м'язів та упущення можливості максимально використати потенціал тренажера. Необхідно використовувати різні вправи на TRX та впроваджувати їх у свою програму тренувань для забезпечення найкращих результатів.

Уникаючи цих поширених помилок та звертаючи увагу на правильну техніку виконання вправ, можна отримати максимальну користь від тренувань на TRX та мінімізувати ризик травм (<https://housefit.ua/>).

В запропонований нами комплекс вправ для розвитку сили входять такі завдання (<https://skyfitness.ua/>):

1. TRX-присідання: цільові м'язові групи: прес, квадрицепси, сідничні м'язи, біцепси рук.

Інструкція виконання: регулярні присідання мають важливе значення для формування сильної нижньої частини тіла. Утримуючи обидві ручки перед собою на рівні поясу, лікті зігнуті необхідно виконати глибокий присід, випрямивши руки на рівні очей, потім встати та повернутися до початкового положення.

2. Жим від грудей: цільові м'язові групи: груди, руки

Інструкція з виконання: необхідно встати спиною до місця кріплення ременів. Взяти ручки ременів хватом зверху і випрямити руки перед собою на висоті плечей, нахилитися вперед так, щоб тіло знаходилось у невеликій діагоналі. Зігнути лікті і вивести нижню частину грудної клітки між руками.

Використовуючи грудні м'язи та руки, повернути себе назад у вихідне положення.

3. Тяга на спину двома руками: цільові м'язові групи: спина, прес, плечі, біцепси.

Інструкція з виконання: взяти ручки ременів так, щоб долоні були повернені одна до одної. Відхилитися назад, перенісши вагу тіла на п'яти. Вихідне положення руки випрямлені, а тіло утворює діагональ. Звести лопатки разом та утримувати прес у напрузі. Зігнути руки в ліктях, підтягуючи тулуб назустріч їм. Випрямити руки, щоб повернутися у вихідне положення.

4. Болгарські випади: цільові м'язові групи: ноги, сідничні м'язи, прес.

Інструкція з виконання: вихідне положення – ліва нога в ременях TRX, а права твердо стоїть на підлозі. Зробити глибокий випад, зберігаючи баланс. Повернутися у вихідне положення та повторити з іншою ногою.

5. «Жаб'ячі» віджимання: цільові м'язові групи: груди, плечі, руки, прес.

Інструкція з виконання: вправа передбачає підтягування колін до ліктів – звідси воно і отримало свою назву «жаб'ячі» віджимання. Помістити ступні в підвішені ремені так, щоб носки стоп дивилися в підлогу. Вихідне положення – «планка» (долоні на підлозі, ступні – на ременях). Зробити зусилля, щоб виконати скручування, затримайтеся на кілька секунд і поверніться у вихідне положення.

6. Згинання на біцепс: цільові м'язові групи: прес, руки.

Інструкція з виконання: встати обличчям до точки кріплення ременів TRX, взяти у кожену руку по ручці. Нахилившись назад, випрямити руки до натягнення ременів. Щоб активувати біцепси, зігнути руки у ліктях, повільно підтягнути тіло догори, потім повернутися до початкового положення.

7. Згинання на біцепс стегна: цільові м'язові групи: сідничні, біцепс стегна.

Інструкція з виконання: вихідне положення лежачі на спині, витягнувши руки вздовж тулуба, стопи зафіксовані в ременях TRX. Утримуючи прес у напрузі, відірвати стегна від підлоги, підтягнувши п'яти у бік стегон у контрольованому русі. Після чого випрямити ноги для повернення у вихідне положення.

Для виконання даного комплексу вправ доцільно використовувати метод колового тренування або повторний метод.

Висновок. Тренування з TRX-петлями базується на використанні власної ваги тіла. Цей підхід спрямований на активізацію глибоких м'язів-стабілізаторів, розвиток сили, балансу, гнучкості та координації. Унікальна особливість таких вправ полягає в можливості легко адаптувати рівень навантаження за рахунок зміни кута нахилу тіла. Завдяки цьому система є універсальною та підходить для волейболісток з різним рівнем фізичної підготовки.

Література:

Ковальова, Ю.А. & Сергієнко, О.Ю. (2023). Аналіз значення розвитку силової витривалості волейболістів 10-12 років. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю*, 164–168.

- Маханьов, О.Л., Король, С.А., & Стасюк, Р.М. (2025). Використання методу суперсерій для розвитку сили із застосуванням силових тренажерів на етапі спеціалізованої базової підготовки волейболістів. *Академічні візії*, (48). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2290>
- Мітова, О.О., Малойван, Я.В., Кіреєв, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС,
- Мельник, А., Стрельникова, Є., Ляхова, Т., & Ольховікова, І. (2025). Зміни показників координаційних здібностей волейболісток під впливом вправ з використанням півсфери BOSU. *Спортивні ігри*, 3 (37), 90–95.
- Мошенська, Т., & Петров, Д. (2020). Удосконалення фізичних якостей волейболістів з використанням засобів аеробіки на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(75), 122–126.
- Melnyk, A., Skrobecki, J., Liakhova, T., Pashchenko, N., & Lebediev, S. (2022). Dynamics of change of high-speed and strength preparedness of volleyball players under the influence of a set of exercises according to Tabata protocol. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 26, 2, 47–51.
- Домашні тренування з петлями TRX: вправи, переваги, поради* <https://housefit.ua/>
- Ефективні вправи на TRX.* <https://skyfitness.ua/>
- TRX петлі: плюси, техніка та топ вправи.* <https://sportlife.ua/>

Відомості про авторів:

Мельник Аліна Юріївна – к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>
E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

Надійшла до редакції 14.01.2026 р.