**Выступление на тему**

**«Атлетическая гимнастика в системе повышения двигательной активности учащихся с использованием функциональных петель»**

**Учитель** **физической культуры и здоровья:**

Толстый Дмитрий Владимирович

Петли TRX – одно из самых популярных на сегодняшний день приспособлений для проведения функциональных тренировок, в основе которых – работа с собственным весом спортсмена под воздействием силы гравитации.

Это компактное и многофункциональное подвесное устройство позволяет:

1) эффективно проработать все группы мышц;

2) развить ловкость и координацию движений, в том числе в домашних условиях или в путешествии.

При этом тренировки с петлями TRX можно постоянно разнообразить и усложнять. Существует около 300 упражнений с их использованием.

Количество занятий зависит от целей: можно составить программу ежедневных часовых тренировок, так и программу из 2-3 занятий в неделю. Во время упражнения одна часть тела всегда расположена на полу или мате, а другая – в петле.

**Что такое петли TRX?**

TRX – сокращение от «Total-Body Resistance Exercise», что в переводе с английского означает «упражнение на сопротивление всего тела».

TRX подвесные приспособления носят общее название – функциональные петли, а тренировки с их использованием называются «тренировками с помощью подвесной системы» или функциональный тренинг.

**Преимущества функциональных петель.**

**Компактность и мобильность**. Функциональные петли портативны, ими можно пользоваться где угодно. Удобство их использования заключается в первую очередь в простоте крепления – петли можно закрепить к турнику, двери или, например, к дереву. В упражнениях используется только собственный вес и гравитация.

**Многофункциональность и универсальность**. Тренинг с петлями развивает выносливость, ловкость, координацию движений и баланс, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает мышечную мускулатуру, при высокой интенсивности нагрузок эффективно сжигает жировые отложения. Используя разнообразные упражнения, можно сосредоточиться как на проработке конкретных зон, так и укрепить тело в целом. Можно заниматься с любой патологией, однако для каждого диагноза будет свой определенный набор упражнений.

**Индивидуальный подход**. В зависимости от преследуемой цели и уровня физической подготовки можно разработать индивидуальный комплекс упражнений с функциональными петлями.

**Безопасность**. Использование функциональных петель исключает осевую нагрузку на позвоночник и чрезмерную нагрузку на суставы, поэтому данный вид спортивного оборудования:

1. Может применяться при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Может использоваться в реабилитационный период после травм.
3. Подходит для подростков, у которых опорно-двигательный аппарат еще недостаточно окреп.
4. Может использоваться взамен штанги при наличии противопоказаний к работе с большими весами.

Чтобы правильно определить интенсивность тренировок и подобрать подходящий комплекс упражнений рекомендуется консультация тренера ЛФК и врача.

**Недостатки функциональных петель**

Достаточно высокая цена петель TRX. При этом аналоги от других производителей стоят дешевле, но при выборе крайне важно учитывать качество изготовления.

Для начала занятий на петлях нужна базовая физическая подготовка. Неопытный спортсмен может вместо проработки мышц неосознанно смещать нагрузку на суставы.

Неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам. Чаще всего проблемы возникают из-за неправильно принятого исходного положения и отсутствия должной опоры. Поэтому начинать заниматься с петлями следует под чутким руководством квалифицированного тренера.

Подвесные ремни не должны рассматриваться как полноценная замена силовым тренажерам и свободным весам. Это эффективное дополнение к тренировочному процессу.