

ОПТИМІЗАЦІЯ ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ГУМОВИХ ЕСПАНДЕРІВ

Євтушенко Є. Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

м. Суми, Україна

Рухова активність студентської молоді у переважній більшості є недостатньою для розвитку основних фізичних якостей та формування оздоровчого ефекту. До того ж у зв'язку зі складною безпековою ситуацією багато студентів вимушені навчатись дистанційно, що територіально відгороджує їх від можливості користуватися фізкультурно-спортивною базою рідного навчального закладу.

Одним з найпопулярніших у сучасної молоді видів фізичної активності є силовий фітнес, де виконуються силові вправи з обтяженнями та для занять використовують інвентар з різних силових видів спорту, а саме: бодібілдингу, важкої атлетики, гирьового спорту, стронгмену, спортивної гімнастики, армрестлінгу, армліфтингу тощо. Найбільш уживаним приладдям для силових тренувань є прості й доступні штанги, гантелі, гирі, тренажерні пристрої, гімнастичні снаряди, TRX петлі, сендбеги, пружинні еспандери [1, с. 841].

Із сучасного різноманіття товарів для фітнесу можна виділити недорогі, компактні та багатофункціональні гумові еспандери, які дозволяють полегшити отримання достатнього фізичного навантаження в будь яких умовах перебування студента. Також цей сучасний інвентар сприяє розробці різнобічних програм

з локальним впливом на окремі м'язові групи чи системи організму [2, с. 41].

Гумові еспандери, фітнес-гумки або еластичні стрічки є еластичним фітнес-інвентарем, що має форму петлі, стрічки, трубки з латексу чи іншого матеріалу і переважно застосовується як окремий інвентар або з метою полегшення чи ускладнення виконання вправ з власною вагою тіла. Еластичні характеристики подібного спортивного обладнання створюють плавний рівень опору в процесі занять, що сприяє безпечному укріпленню м'язової системи, розвитку рухливості та вдосконаленню загального фізичного стану [3, с. 43].

Фізичне навантаження, отримане за допомогою гумових еспандерів, є ідентичним з іншим обладнанням для силового фітнесу, але має перевагу в своїй універсальності застосування. З ним студенти можуть тренуватися будь-де, а особливо в домашніх умовах, навіть не маючи значного простору. За допомогою гумових еспандерів розвиваються майже всі основні м'язові групи та такі фізичні якості, як сила, силова витривалість, гнучкість [4, с. 241].

Еластичні матеріали, з яких виготовляють гумові еспандери, за рахунок своїх технічних властивостей запобігають травмуванню, оскільки не дають різко набирати швидкість, на відміну від вільних обтяжувачів, запобігаючи надмірним перенавантаженням на сполучну хрящову тканину опорно-рухового апарату [5, с. 6].

Серед усього асортименту гумових еспандерів, що пропонується на сучасному ринку фітнес-інвентарю, найбільш універсальними і затребуваними є еластичні петлі. З огляду на свої особливості використання гумові петлі дають змогу студентам виконувати до сотні різнопланових вправ, насамперед використовуючи їх як альтернативу тренуванням на тренажерах або з вільними вагами. Це дозволяє забезпечити рівень фізичного

навантаження не нижчий, ніж у фітнес-клубах, займаючись навіть на відкритому повітрі, а в разі несприятливих погодних умов – безперешкодно проводити тренування вдома. [3, с. 45].

Основними перевагами еластичного опору є його портативність, низька вартість і універсальність. На відміну від опору з вільними вагами та тренажерами, еластичний опір ґрунтується на напруженні всередині стрічки, а не на дії сили тяжіння. Якщо вправи зі звичайним опором обмежені тими напрямками руху, в яких гравітація створює навантаження (наприклад, рухи вгору проти сили тяжіння), то еластичний опір забезпечує значно ширший спектр рухів і напрямків виконання вправ, зокрема, рухи в боковій площині [5, с. 6].

Режим роботи з гумовими еспандерами є більш щадним для м'язової системи, адже навантаження починається з легкого зусилля і по мірі розтягнення збільшується, досягаючи піку в найвищій точці. Рух в зворотному напрямку – ексцентричний, відбувається з рівномірним зниженням навантаження до стартової позиції. Це позитивно впливає на здоров'я сухожилів і зв'язок на відміну від звичайних обтяжувачів, під час занять з якими важко виконати повільний рух в зворотній траєкторії. Так, починаючи з середини негативної фази, більшість атлетів кидають важкий снаряд униз у вихідне положення [4, с. 241].

Використання студентами еластичного інвентарю в своїх спортивно-оздоровчих заняттях урізноманітнює тренування, викликає зацікавленість до ведення здорового способу життя, якісно підтримує функціональний стан опорно-рухового апарату. Тим більше сприяє у боротьбі з проявами депресії і наслідками стресу, оскільки фітнес, на відміну від єдиноборств чи спортивних ігор, не несе агресивності, і є джерелом позитивних емоцій [6, с. 55].

Напрямок досліджень, пов'язаний з впливом тренувань з еластичним опором, розглядався закордонними та вітчизня-

ними науковцями у багатьох дослідженнях. Одним з них є систематичний огляд та мета-аналіз виконаний колективом вчених з трьох різних університетів Бразилії. В науковій роботі розглядався вплив тренувань з еластичним опором на м'язову систему людини у порівнянні з вільними обтяжувачами. В загальній кількості дослідникам вдалось опрацювати 365 статей. Із такої широкої бази було виокремлено найбільш близькі за тематикою наукові праці, у результаті чого до дослідження було залучено 224 дорослих осіб, які мають систематичну звичку займатися силовими вправами. Тривалість тренувальних програм становила від 4 до 12 тижнів з частотою занять від двох до п'яти разів на тиждень. Для навантаження використовувались силові тренажери та вільні ваги. Як еластичний інвентар – еспандери Thera-Band і еластичні трубки.

Результати даного систематичного огляду та мета-аналізу показали, що тренування з еластичним опором забезпечують приріст м'язової сили, який можна порівняти з тренуваннями з використанням традиційних обтяжень. Отримані дані узгоджуються з результатами інших систематичних оглядів і мета-аналізів, де було продемонстровано позитивний вплив еластичного опору на розвиток м'язової системи [7, с. 3].

Отже, завдяки використанню гумових еспандерів студенти мають можливість тренуватися у зручній для себе час і в будь-яких умовах, що дозволяє легше поєднувати фізичну активність із насиченим навчальним розкладом. Хоча відвідування спортивних залів завжди залишається актуальним, застосування еластичного інвентарю суттєво розширює можливості рухової активності, адже він компактний, не потребує багато місця для зберігання та зручний у транспортуванні. Гумові еспандери дають змогу виконувати широкий спектр вправ для різних м'язових груп, працюючи як у силовому режимі, так і над розвитком витривалості та гнучкості. Завдяки цьому заняття

з використанням такого обладнання можуть бути не менш ефективними, ніж традиційні очні позанавчальні тренування в гуртках і секціях університету.

Література:

1. Євтушенко Є. Г. Залучення студентської молоді до активного дозвілля у позанавчальний час засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2024. № 1(19). С. 835–848.

2. Оніщук Л. Рекреація та спортивно-оздоровчій туризм як дієвий засіб здоров'язбереження. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Л. М. Рибалко. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 39–54.

3. Євтушенко Є. Г. Використання гумових еспандерів студентами ЗВО в самостійних заняттях з фітнесу під час дистанційного навчання. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 1(9). С. 39–52.

4. Масенко Л. Спеціальна фізична підготовка борців-студентів та реабілітація після травм при відсутності забезпечення спортивним обладнанням. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3К (56)'. С. 240–242.

5. Page P., Ellenbecker T. *Strength band training*. 2nd ed. 2011. Champaign, IL: Human Kinetics. 213 p.

6. Шестерова Л., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 22 травня 2020 р.)*. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 53–56.

7. Lopes, J. S. S., Machado, A. F., Micheletti, J. K., de Almeida, A. C., Cavina, A. P., Pastre, C. M. Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*, 2019. Volume 7: 1–7.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Івчук О. А.

аспірант кафедри фізичної культури та базової

загальновійськової підготовки

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Настільний теніс є одним із популярних видів спорту серед дітей середнього віку, оскільки поєднує в собі високу динаміку, розвиток координації рухів та швидкості реакції. Діти середнього віку перебувають у сенситивному періоді для розвитку базових фізичних здібностей, що робить заняття настільним тенісом ефективним інструментом формування базових фізичних якостей. Секційні заняття мають специфічну структуру, яка включає розминку, основні технічні та ігрові вправи, а також завершальні вправи на відновлення. Правильне поєднання цих елементів дозволяє максимально ефективно розвивати швидкість, витривалість, силу та координацію у дітей середнього віку [1, 2, 4, 5 та ін.].

Метою дослідження є визначення особливостей розвитку основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість,