



1(9)
2025

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

УДК 796.022

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1\(9\)-39-52](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1(9)-39-52)

Євтушенко Євген Григорович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

ВИКОРИСТАННЯ ГУМОВИХ ЕСПАНДЕРІВ СТУДЕНТАМИ ЗВО В САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У статті розглянуто засоби покращення рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання. Акцентовується увага на тому, що значним рушієм формування мотивації до занять оздоровчими напрямками фізичної активності є наявність зручного та сучасного обладнання для тренувань. З великої кількості різноманітних виробників і обладнання для фітнесу запропоновано використовувати в самостійних заняттях гумові еспандери. Особливу увагу приділено такому різновиду цього знаряддя, як гумові петлі, адже для самостійних занять в домашніх умовах за своїми технічними характеристиками вони найбільш підходять для повноцінного розвитку фізичних якостей, особливо у напрямку вдосконалення сили, силової витривалості, гнучкості. Проаналізовано технічні якості гумового інвентарю у порівнянні з традиційним навантаженням з використанням вільних обтяжувачів. Висвітлено основні переваги еспандерів, головною з яких є травмобезпечність, оскільки вправа починається з незначного зусилля і досягає піку в кінцевій фазі руху.

Здійснено огляд найбільш розповсюджених різновидів гумових еспандерів і способів їх застосування в різних напрямках рухової активності студентів. У статті виокремлено рекомендації щодо дбайливого використання гумового знаряддя, оскільки у разі правильного поводження цей інвентар має здатність служити роками і приносити оздоровчий ефект від занять. Наголошено на важливості вибору еспандерів перевіреного виробника з достатніми еластичними якостями матеріалу гуми і певної структури будови гумової петлі. Від цих характеристик залежить якість тренувальних навантажень, безпека, зручність і комфорт під час занять. З'ясовано той факт, що хоч різні за ступенем опору гумові петлі і відрізняються за кольоровим маркуванням, але між виробами різних виробників у співвідношенні кольору до ступеню опору єдиного стандарту не існує. В будь-якому функціональному виді фізичної активності важливі точні показники навантаження, що



виражаються у відстані, часі чи вазі, тож запропоновано декілька простих методів визначення параметрів потужності різних гумових петель.

Відмічено практичні аспекти застосування гумових еспандерів студентами в різних умовах самостійних тренувань, як у житловому приміщенні, так і на відкритому повітрі (спортивні майданчики, зелені зони, місця відпочинку та інше), де буде можливість безпечно зафіксувати петлю і комфортно відчувати себе під час виконання вправ.

Ключові слова: гумовий еспандер, гумова петля, самостійні заняття, фітнес, фізична активність, фізичні якості.

Yevtushenko Yevhen Hryhorovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sumy National Agrarian University, Sumy, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

THE USE OF RESISTANCE BANDS BY UNIVERSITY STUDENTS IN INDEPENDENT FITNESS TRAINING DURING DISTANCE LEARNING

Abstract. The article examines ways to improve the physical activity of university students in the context of distance learning. It emphasizes that a significant driver of motivation for engaging in health-oriented physical activities is the availability of convenient and modern training equipment. Among the wide range of fitness equipment, the article suggests using resistance bands for independent training sessions. Special attention is given to loop resistance bands, as their technical characteristics make them particularly suitable for comprehensive physical development in home settings, especially for improving strength, endurance, and flexibility. The article analyzes the technical qualities of resistance bands compared to traditional free-weight exercises, highlighting the advantages of bands in terms of injury prevention. Bands start with minimal resistance and peak at the final phase of movement, reducing injury risk.

It also reviews the most common types of resistance bands and their applications in various student physical activities. The article provides key recommendations for the careful use of resistance bands, as proper handling can ensure their longevity and health benefits. It emphasizes the importance of selecting bands from reputable manufacturers with adequate elasticity and specific loop structures. These characteristics affect the quality of training load, safety, convenience, and comfort during exercises. It is noted that loop resistance bands come in various color codes, but no standard exists for color-to-resistance ratio across different brands. Given that precise load indicators - such as distance, time, or weight - are essential in any form of physical activity, the article offers several simple methods for determining the resistance levels of different bands.



The practical aspects of using resistance bands for independent student training in different settings are highlighted, such as in a living space with sufficient floor area and ceiling height, or outdoors on sports grounds, green spaces, or recreational areas, where the band can be safely anchored and allow comfortable exercise execution.

Keywords: resistance band, resistance loop band, independent training, fitness, physical activity, physical qualities.

Постановка проблеми. У зв'язку з сучасними викликами, які відбуваються з нашим суспільством в останні роки та запровадженням дистанційного навчання в закладах вищої освіти, виникає потреба пошуку оптимальних засобів для розвитку фізичних якостей студентів в умовах обмеженого простору та без основного фізкультурно-спортивного обладнання, що використовують в аудиторних заняттях з фізичної підготовки. Завдяки використанню сучасних телекомунікаційних технологій, а саме систем зв'язку, можна деякою мірою досягти позитивних результатів у фізкультурній роботі зі студентами, організовуючи дистанційні онлайн заняття. Але виключна практичність занять з фізичної підготовки вимагає від викладача бути у постійному візуальному контакті зі студентом під час виконання завдань, що нелегко досягти в умовах онлайн навчання, навіть використовуючи сервіси для організації відеоконференцій, такі як Zoom, Google Meet та інші, оскільки багато технічних факторів може впливати на якісну співпрацю. Низька якість інтернет зв'язку, технічні особливості гаджетів кожного з учасників, неможливість візуально контролювати одразу усю групу, недостатність простору для занять призводять до виникнення потреби шукати додаткові засоби навчання, що мінімально залежать від зовнішніх факторів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зважаючи на сучасний запит до урізноманітнення матеріально-технічного оснащення освітнього процесу, останнім часом багато авторів звертають увагу на впровадження альтернативних напрямків вдосконалення фізичних якостей молоді в умовах дистанційного навчання. Практичне застосування еластичного гумового інвентарю в заняттях з оздоровчим напрямком розвитку висвітлено у наукових працях вітчизняних і закордонних дослідників: Т. Павлюкової, І. Чащина, Ю. Троян, Г. Артем'євої, Л. Шестерової, Д. Пятницької, Ф. Пейджа, Т. Елленбекера.

Питання самостійних занять у напрямку здоров'язбереження та мотивації до рухової активності студентської молоді стали об'єктами наукових інтересів Т. Круцевич, О. Юшковської, В. Середовської, Г. Безверхньої, А. Цьося, Є. Котова, В. Ковальчука, Л. Оніщук.

Використання гумових еспандерів в якості засобів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки у студентів-спортсменів розглядались у дослідженнях Б. Семка, В. Воронецького, В. Джима, Л. Масенка.



Тож, враховуючи актуальність залучення студентської молоді до рухової активності під час дистанційної форми навчання, розгляд питання застосування нестандартного і доступного інвентарю для більш плідної оздоровчо-спортивної роботи зі студентами набуває важливого значення.

Метою статті є обґрунтування ефективності використання студентами гумових еспандерів в самостійних заняттях фітнес напрямку під час дистанційної форми навчання.

Виклад основного матеріалу. Значною альтернативою груповим онлайн заняттям можуть стати самостійні заняття студентів з одночасною відеофіксацією виконання вправ з подальшим переглядом і оцінюванням викладачем. Групові онлайн заняття частіше за все супроводжуються використанням не придатних для цього стислих приміщень: житлові кімнати, коридор, кухня, сходовий майданчик тощо. Тому завданням є запропонувати студенту комплекси вправ і оснащення для занять, що можна використовувати в умовах обмеженого простору, та ті, які будуть доступні і зрозумілі більшості студентів зі змогою контролювати тренувальні навантаження без безпосередньої присутності викладача.

З вирішенням цієї проблеми можуть дещо допомогти гумові еспандери, які є недорогим, компактним та багатофункціональним спортивним знаряддям для фітнесу. Таке обладнання сприяє полегшенню завдань нормування фізичних навантажень, дозволяє створювати програми локального впливу на системи організму, зокрема задіювати на тренуванні великі чи малі групи м'язів [1]. За допомогою гумового еспандеру є можливість отримати фітнес навантаження співставне з заняттями на тренажерних пристроях, що реалізується навіть в стислих умовах проживання, не потребуючи значного простору. Основними фізичними якостями під час занять з цим інвентарем є розвиток сили, силової витривалості та гнучкості з залученням майже всіх груп м'язів тіла [2]. Безперечною перевагою гумових еспандерів є травмобезпечність за рахунок еластичності матеріалу, що не дає різко набирати швидкість руху та зменшує цим навантаження на сполучну хрящову тканину опорно-рухового апарату, запобігаючи перенавантаженням суглобів та розтягненням сухожилів і зв'язок [3]. Застосування студентами еластичного знаряддя під час самостійних тренувань допомагає урізноманітнити заняття, викликає зацікавленість до підтримки функціонального стану рухового апарату та підвищує загальний рівень фізичної працездатності [4].

Сучасні гумові еспандери є інвентарем нового покоління для занять фітнесом, що набувають дедалі більшої популярності у шанувальників оздоровчо-спортивних видів фізичної активності. Гумові еспандери для фітнесу (іноді їх називають фітнес-гумки або еластичні стрічки) - це еластичне знаряддя у вигляді стрічок, петель, трубок з латексу або іншої еластичної гуми,



яке використовується для навантаження м'язів окремо чи у вигляді допоміжного засобу під час вправ з власною вагою тіла. Еластичні властивості такого спортивного інвентарю забезпечують м'який опір під час тренувань, що допомагає безпечно зміцнювати м'язи, підвищувати гнучкість та покращувати загальну фізичну форму.

В наш час існує кілька різновидів гумових еспандерів, які відрізняються за формою, рівнем опору та призначенням. За своєю функціональністю і способами застосування їх можна розділити на різновиди:

1. Гумові петлі (Loop Bands).

Є замкнутими петлями різної довжини і товщини. Забезпечують рівномірний опір по всій довжині та підходять для розвитку великих м'язів тулуба ніг та рук. Діляться на міні-петлі (для вправ бокових та внутрішніх м'язів стегон, сідничних м'язів) та довгі петлі (для вправ з великою амплітудою).

2. Стрічки без замкнутого контуру (Therapy Bands).

Мають відкриту форму, що дозволяє використовувати їх у вправах із розтягуванням та реабілітації. Часто застосовуються у фізіотерапії, йозі та пілатесі для покращення гнучкості та витривалості м'язів.

3. Трубочасті еспандери із ручками (Tube Bands).

Виглядають як еластичні трубки з ручками на кінцях. Можуть комплектуватися карабінами для кріплення, що дозволяє міняти ручки або використовувати додаткові аксесуари. Ідеальні для тренувань верхньої частини тіла (біцепс, трицепс, грудні м'язи та спина).

4. Еспандери з кріпленням до дверей (Door Anchor Bands)

Комплект трубчастих еспандерів, які можна закріпити на дверях. Підходять для домашніх фітнес тренувань з упором на силу та опір, дозволяють імітувати тягу, розведення, жим та інші вправи, що виконуються у тренажерному залі.

5. Міні-петлі (Mini Bands).

Компактні гумові петлі невеликої довжини. Найчастіше використовуються жінками для тренувань нижньої частини тіла, особливо стегон та сідничної зони. Забезпечують низький та середній опір, відмінно підходять для розминки та активації м'язів.

6. Фітнес-стрічки з текстильним покриттям.

Мають міцну тканинну оболонку, що запобігає ковзанню. Комфортні для занять, не впливають на шкіру та не викликають дискомфорту. Найчастіше представлені у вигляді міні-петель та підходять для інтенсивних вправ на нижню частину тіла.

7. Еспандери-вісімки (Figure 8 Bands).

Виконані у формі цифри вісім із кріпленням перетинкою в середині і ручками по краях. Ідеальні для опрацювання м'язів рук, грудей та спини.



Зручні для вправ на ізоляцію за рахунок забезпечення гарного опору та контролю над рухом.

8. Еспандери-петлі з гачками та кріпленнями (Resistance Bands with Carabiners).

Можуть використовуватися з різними аксесуарами, такими як ремені для ніг. Дозволяють виконувати складніші вправи на силові тренування, особливо прикріпленні до нерухомих предметів.

9. Кругові гумки для пілатесу та йоги (Yoga Bands).

Гладкі та еластичні стрічки, що застосовуються для розтягування та утримання тіла у різних позах. Використовуються для покращення гнучкості, сили та рівноваги.

10. Комплектні еспандери для різних груп м'язів.

Зазвичай включають кілька видів гумок з різним опором і додатковими аксесуарами. Підходять для комплексних тренувань всього тіла.

Усі еластичні еспандери мають схожі технічні характеристики, а саме здатність створювати повільний опір в фазі розтягнення з поступовим нарощуванням навантаження по всій амплітуді руху. На відміну від тренажерного обладнання, де для навантаження використовуються звичайні металеві обтяжувачі, які мають властивість набирати швидкість під час виконання вправи, чим полегшується підйом в середній і кінцевій фазі руху, гумові еспандери навпаки рівномірно уповільнюють і ускладнюють рух від початку і до кінця з найвищим опором в кінцевій фазі [3]. Це створює зовсім інше навантаження на опорно-руховий апарат у щадному режимі, оскільки вправа з вільними обтяжувачами травмонебезпечна саме в початковій частині руху, а з гумовим еспандером рух починається з легкого навантаження, не даючи по всій амплітуді виконувати вправу зі швидко-силовим зусиллям [2].

За допомогою гумових еспандерів можна виконувати вправи силового характеру в динамічному і статичному режимах, тобто в русі або з утриманням деякий час в одному положенні. Якщо до вільних обтяжувачів (гирі, штанги, гантелі та ін.) та тренажерних пристроїв для деяких категорій людей є протипоказання до занять, що пов'язані з непідготовленістю чи зі станом здоров'я, то гумові еспандери можуть застосовуватися дітьми, літніми людьми, людьми з інвалідністю [5]. Також таке знаряддя часто використовують і спортсмени з різних спортивних дисциплін (легка атлетика, єдиноборства, армспорт, важка атлетика, плавання, гімнастика, лижний спорт, пауерліфтинг, спортивні ігри та інші) як додатковий вид навантаження для розвитку спеціальної фізичної підготовки та реабілітації після отриманих травм [2].

З важливих напрямків застосування гумових еспандерів є їх використання в оздоровчих фітнес тренуваннях пов'язаних зі схудненням, підвищенням імунітету, нормалізацією роботи серця, зниженням артеріального тиску,



профілактикою атеросклерозу, цукрового діабету та інших розповсюджених сучасних захворювань [6]. Особливо кращі результати в отриманні бажаного оздоровчого ефекту досягаються у комплексному поєднанні фітнес занять з еластичними еспандерами з іншими кардіо навантаженнями, що дає у підсумку сукупний ефект гармонійного розвитку м'язової та серцево-судинної систем. Тренування з еспандерами можна чергувати з такими видами фізичної активності як оздоровчий біг, плавання, лижі, велосипедні заїзди, ходьба в гору.

Використовуючи комплексний підхід, що передбачає застосування різнобічних напрямків фізичних навантажень, до роботи залучається більша кількість м'язових груп, всебічно вдосконалюються системи організму та ефективніше прогресує фізичний розвиток студента [7].

Взагалі різновидів еспандерів існує велика кількість і виготовляються вони з різних матеріалів: звичайні чи багатожильні гуми, металеві пружини, термопластичні еластомери. Але самим надійним та зручним варіантом вважаються вироби виготовлені із латексу або каучуку. Із усього різноманіття гумових еспандерів, представлених на ринку фітнес інвентарю, найбільшою універсальністю і популярністю користується еластичне знаряддя у формі петлі. Завдяки своїм властивостям з гумовими петлями можна виконувати до сотні різноманітних вправ, першою чергою замінюючи вправи на тренажерних пристроях чи з вільними обтяжувачами. Це дає змогу отримувати навантаження не гірше ніж у фітнес клубах, до того ж ще й займаючись на свіжому повітрі, а за несприятливої погоди, цілком допускається тренування в домашніх умовах [3].

Гумові петлі на латексній основі, що виготовлені надійними і перевіреними виробниками, розтягуються в три рази від початкового розміру, без страху їх пошкодити. Якщо обрати якісні петлі і додержуватися основних правил експлуатації цього інвентарю, то ними цілком можна користуватись роками, отримуючи оздоровчий ефект і задоволення від тренувань. Існує безліч торгівельних марок і виробників фітнес обладнання. Відповідно і є відмінності в процесі виробництва, дотриманні усіх технологічних особливостей, температурного режиму тощо. Для вибору якісних гумових петель необхідно звернути увагу на матеріал з якого вироблено еспандер. Найкращі еластичні якості демонструють петлі, що вироблені із суміші синтетичного і натурального каучуку, інформацію про що можна дізнатись в інструкціях до виробу або на офіційних вебсайтах виробників. Але і самотійно візуально можливо деякою мірою визначити якість і міцність еспандеру. Якісні гумові петлі мають не суцільну, а багатошарову структуру, яку можна розгледіти за допомогою лупи чи через фотокамеру смартфона, увімкнувши макрорежим. Напрямок накладення шарів має бути нерозривним



вздовж усієї довжини петлі, що впливає на довговічність та еластичні якості еспандеру. Зустрічаються недорогі гумові петлі, які складаються з поперечно-з'єднаних шарів маленьких шматочків і смужок. Як показує досвід використання, такий тип еспандерів не є надійним і схильний до розриву.

Але найважливішим у довговічності будь якого інвентарю є дбайливе ставлення і розуміння, що в усього є свої граничні ступені експлуатації. Так гумові петлі не можна розтягувати понад три довжини від вихідного розміру, що трапляється, коли навантаження замале і атлет намагається виконувати вправу з недопустимим ступенем розтягнення [3]. В цій ситуації краще додатково придбати ще декілька еспандерів різного ступеню опору.

Умови зберігання гумових петель істотно не відрізняються від іншого спортивного приладдя, але треба врахувати той факт, що потрапляння прямих сонячних променів на будь яку гуму робить її твердішою, крихкою, схильною до тріщин і пошкодження. Тому у позатренувальний час гумові петлі краще зберігати у позбавленому від сонячного світла місці при кімнатній температурі. Найкращий температурний діапазон для тренувальних занять з гумовими петлями може варіюватися від +10 до +30 градусів Цельсія, адже за низьких температур гума стає жорсткою і менш еластичною. Високі температури, хоча і меншою мірою, але теж шкодять матеріалу.

Перевагою гумових петель є їх легкість фіксації до будь якого нерухомого об'єкту, що підходить по діаметру (перекладина, шведська стінка, штанга футбольних воріт, опори снарядів гімнастичного майданчика, анкерні тримачі в стіні тощо). Також є вправи, коли фіксація відбувається ступнями ніг до полу. Головною умовою при цьому є гладкість поверхні, оскільки найменший гострий виступ, жорстке покриття (асфальт, бетон, каміння) може пошкодити суцільність гуми, що невідворотно в подальшому призведе до її розриву [3]. Вирішити цю проблему можна, захистивши місця фіксації еспандеру до опори чохлами із тканини, намоткою ізоленти чи звичайного скотчу. Дотримуючись простих рекомендацій, щодо занять з гумовими петлями, вони можуть прослужити спортсмену-любителю декілька років, даруючи прекрасні моменти тренувань і здобуття бажаного рівня оздоровчого ефекту.

За ступенем опору на розтягування гумові петлі мають широкий діапазон величин. Так для розтягування найлегших петель вистачить зусилля в 5-7 кілограм, а самі широкі і потужні можуть мати силу опору, що доходить до 100 кілограм. Стандартна довжина петлі становить 104 сантиметри, а ширина варіюється в залежності від величини опору. Існує безліч виробників спортивного обладнання і, на перший погляд, за аналогією з дисками для змагальної важкоатлетичної штанги чи змагальних гирь для гирьового спорту кольори різних за походженням гумових петель мають співпадати за ступенем

опору. Але єдиного стандарту щодо співвідношення кольорового маркування до ступеню опору не існує, хоча на деяких еспандерах вказуються початкова і кінцева сила опору [3]. Таким чином для підбору необхідного інвентарю перед придбанням необхідно спробувати експериментально підібрати свої петлі, а вразі покупки онлайн, поцікавитися у продавця чи виробника про технічні характеристики цього спортивного знаряддя. Також про силу опору гумової петлі певною мірою може свідчити її ширина. За допомогою звичайних електронних кантерних вагів можна з'ясувати реальний опір будь-якого гумового еспандера. З проведених результатів замірів декількох десятків еспандерів різних виробників з однаковими розмірами є можливість вирахувати приблизні показники залежності сили розтягування від ширини гуми. Таким чином при середньому розтягуванні гума шириною 6,4 мм дає опір від 1 кг до 10 кг; 10 мм – від 2 до 15 кг; 20 мм – від 5 до 22 кг; 30 мм – від 12 до 37 кг; 32 мм – від 13 до 44 кг; 40 мм – від 15 до 48 кг; 45 мм – від 17 до 54 кг; 55 мм – від 20 до 59 кг; 71 мм – від 26 до 75 кг; 83 мм – від 33 до 85 кг.

В таблиці 1 наведено приклад приблизних навантажень гумових петель одного з виробників фітнес обладнання при розтягненні їх на 50 см, 150 см і 200 см.

Таблиця 1.

Залежність навантаження гумових петель від ступеню розтягнення

Розмір, см	Колір	Розтягнення на 50 см, кг	Розтягнення на 150 см, кг	Розтягнення на 200 см, кг
0,64	жовтий	4	7	10
1,3	червоний	7	16	20
2,2	чорний	12	23	28
3,2	фіолетовий	16	38	45
4,4	зелений	23	56	75
6,4	синій	30	80	100

Тож, не дивлячись на розбіжності показників і відсутність уніфікованого співвідношення кольорового маркування гумових петель з їхнім опором до розтягнення, цей вид інвентарю для фітнесу є сучасною і зручною альтернативою заняттям з обтяженнями, що дає можливість студентам на дистанційній формі навчання дотримуватися достатнього рівня фізичної активності, будувати міцне і естетичне тіло, навіть в домашніх умовах.

Для самостійних занять з гумовими петлями у житловому приміщенні необхідно лише знайти зручне місце площею приблизно 2х2 метри і з достатньою висотою стелі, щоб мати можливість виконувати вправи з випрямленими руками вгору. У разі занять на відкритому повітрі, кращим



варіантом може стати стандартний гімнастичний майданчик з брусами, високими та низькими перекладинами, різновисокими трубами для пресу, рукоходами тощо.

Вправи з гумовими петлями можна розділити на дві групи, де в першій атлет долає опір безпосередньо самого еспандеру. Це різноманітні тяги, жими, підйоми, відведення, згинання, розгинання, скручування, випади, присідання. В другій групі вправ еспандер допомагає виконувати вправи з власною вагою, надаючи підтримку у разі нестачі силових якостей підіймати вагу власного тіла (підтягування на перекладині, віджимання на брусах, віджимання в стійці на руках, присідання на одній нозі та ін.). Для цих вправ підбір гумових петель відбувається з урахуванням ваги тіла атлета та його вихідних силових здібностей. До прикладу, якщо власна вага 80 кг і результат у підтягуванні біля 5 повторень, то для виконання цієї вправи на 15 повторень опір допоміжної гуми необхідно обрати в межах 30-35 кг.

Окремо варто зазначити, що в спорті вищих досягнень, зокрема у пауерліфтингу, для покращення результатів гумові еспандери застосовуються як додаткове навантаження до основного снаряду. Їх фіксують по краях штанги, таким чином ускладнюючи рух в кінцевій фазі підйому. Такі поєднання навантажень підходять виключно атлетам високої кваліфікації, а в якості оздоровчих фітнес тренувань вправи з вільними обтяжувачами і з еспандерами краще виконувати окремо. Це зумовлено нерівномірним навантаженням і більшим впливом на м'язи в останній фазі руху, що у звичайних атлетів може викликати порушення техніки виконання вправи або, навіть, травмування [8].

Для прогресування в заняттях з гумовим знаряддям для першої групи вправ на початкових етапах краще обирати більш легкі і з набуттям досвіду поступово переходити до потужніших еспандерів. Протилежна ситуація з вправами другої групи, де для підтримки новачки мають обирати міцні еспандери з годом переходячи на менші до того моменту, коли силові якості будуть дозволяти виконувати вправи з власною вагою без допомоги.

До початку силових занять з гумовими петлями за допомогою викладача або самостійно необхідно скласти план тренування з урахуванням рівномірного навантаження на всі групи м'язів, переглянути техніку виконання вправ, переконатися у надійності і справності інвентарю, адже у разі навіть невеликих подрипин чи надрізів під час розтягнення гума може розірватись [3]. Безпосередньо перед силовими вправами необхідно протягом 5-10 хвилин розім'ятися за допомогою загально-розвиваючих вправ. У разі занять на свіжому повітрі до розминки перед тренуванням варто додати легку пробіжку чи стрибки через скакалку. Для правильності виконання рухів на початкових етапах тренувань можна використати дзеркало або зняти вправи на відео. Рухи



1(9)
2025

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

повинні бути повільними, контрольованими з оптимальною амплітудою. Після загальної розминки завжди треба виконати перший розминочний підхід з меншим навантаженням, ніж послідовні робочі підходи, які виконуються з максимальним зусиллям.

У разі порушення техніки виконання вправ може виникнути травмонебезпечна ситуація, оскільки гумовий еспандер, на відміну від вільних обтяжувачів, під час максимального розтягування намагається увести кінцівки по іншій від потрібної траєкторії. Виконання силових вправ супроводжується відчуттям легкого печіння в робочому м'язі, але за наявності сильного болю вправу треба негайно зупинити і з'ясувати причину. У більшості випадків біль не є серйозною травмою і може бути наслідком фізіологічних процесів у опорно-руховій системі, проте увагу потрібно звертати і аналізувати свій поточний стан організму.

Можливість застосовувати гумові петлі з фіксацією в різних просторових положеннях та різного розміщення біоланок тіла дає більше варіантів розвитку певних м'язових груп, які зазвичай неможливо ефективно задіяти без допомоги спортивного інвентарю. Для отримання бажаного результату в заняттях з гумовими петлями, необхідно дотримуватися принципів поступовості і безперервності навантажень, що змушує тренуватись певну кількість разів на тиждень, бажано в одні і ті ж дні і години, і варіювати важкі тренування з середніми та легкими. Поступове ускладнення комплексів вправ дає організму адаптуватися до збільшення навантажень більш повільно, особливо сполучній хрящовій тканині, зміцнення та регенерація якої відбувається набагато повільніше від м'язової.

Під час складання програм занять визначається раціональний руховий режим, що враховує стать, вік та рівень фізичного стану атлета. При цьому для визначення фізичного навантаження необхідно керуватися загальними підходами щодо раціонального параметру кратності, обсягів і інтенсивності фізкультурно-оздоровчого заняття. Правильний вибір навантаження можна здійснити, враховуючи різні показники. Зовнішні вказують на кількісні ознаки виконаної роботи і виражаються у потужності і обсязі, кількості повторень, швидкості, темпі рухів, величині зусиль, тривалості. До внутрішніх відносять ті, що показують в якій мірі мобілізовані функціональні резерви організму, наприклад, підвищення частоти серцевих скорочень, ударного об'єму серця, хвилинного об'єму крові тощо.

Тижнева кількість занять здебільшого залежить від поставленої мети. Під дією оздоровчих тренувань прогресування у фізичному розвитку відбувається за умови трьох, чотирьох занять на тиждень, та і навіть два заняття чинять позитивний ефект, але в основному підтримують фізичний стан на досягнутому рівні. Період навантаження має чергуватися з достатнім



відпочинком, під час якого відбувається відновлення і приріст фізичних якостей атлета. При п'яти і більшій кількості регулярних силових занять на тиждень можливе перенавантаження без послідовних відновних процесів, що веде до перенапруження систем, зниження працездатності організму з погіршенням результатів, навіть до апатії і відсутності мотивації продовжувати займатися [9].

Універсальність гумових еспандерів є в тому, що займатися можна будь де і будь коли з можливістю використовувати їх незалежно від статі, віку, рівня підготовленості, в широкому діапазоні навантажень і напрямків тренувань. Перед початком занять завжди потрібно з'ясувати, які є цілі занять, відсутність протипоказань до силових навантажень, наявність мотивації і усвідомлення зміни звичного способу життя на більш активний.

Висновки. Сучасна ситуація з залученням студентської молоді до фізичної активності має деякі перепони у зв'язку з запровадженням у багатьох навчальних закладах дистанційної форми навчання. Одним з варіантів формування мотивації до занять може стати використання простих, недорогих і сучасних видів спортивного інвентарю, якими є гумові еспандери. Заняття з використанням цього інвентарю мають безліч переваг, таких як доступність, економія коштів, різноманітність вправ, найменший ризик травм, простота контролю навантаження, індивідуальний підхід, формування дисципліни та самоорганізації, підтримка здоров'я та рухової активності.

Студенти можуть займатися в будь-який зручний для них час і в будь-якому місці, що допомагає краще вписувати тренування у щільний графік навчання. Хоча потреба відвідувати спортивні зали не відпадає, проте еластичний інвентар суттєво покращує фізичну активність, до того ж займає мало місця та легко транспортується. Гумові еспандери дозволяють виконувати величезну кількість вправ на різні групи м'язів, тренуючись як виключно в силовому режимі, так і на витривалість, на розвиток гнучкості, тому дистанційні заняття можуть бути настільки ж ефективними, як і офлайн заняття за розкладом в університеті. З гумовими петлями можна легко регулювати рівень навантаження, змінюючи товщину петлі або спосіб натягу, що дозволяє пристосовувати тренування під різні рівні підготовленості студентів. Дистанційні заняття з фітнес навантаженнями за допомогою гумових еспандерів – це зручний та ефективний різновид фізичної активності, що може адаптуватися під будь-які умови та рівень фізичного розвитку студентів.

Література:

1. Оніщук Л. Рекреація та спортивно-оздоровчий 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.

2. 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.

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

4. 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.

5. Павлюкова Т., Чащин І. Шляхи реалізації успішної діяльності студентів з обмеженими можливостями у фізичному вихованні і спорті. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Краматорськ, 17–18 квітня 2019 р.). Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 295-302.

6. Троян Ю, Артем'єва Г. Вплив експериментальної оздоровчої фітнес програми з використанням еспандерів Resistance Mini Band на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 6 грудня 2023 р.). Харків : ХДАФК, 2023. С. 199-201.

7. Цьось А, Котов Є., Ковальчук В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2009. № 20. С. 10-14.

8. Семко Б., Воронецький В., Джим В. Дослідження ефективності використання додаткового обладнання у підготовчому періоді річного макроциклу спортсменів-пауерліфтерів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3(83), С. 105-110.

9. Юшковська О., Круцевич Т., Середовська В., Безверхня Г. Самостійні заняття з фізичного виховання: навчальний посібник. Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с.

References:

1. Onishchuk, L. (2022). Rekreatsiya ta sportyvno-ozdorovchiy turizm yak diyevyy zasib zdorovyazberezhennya. [Recreation and sports-health tourism as an effective means of health preservation] / Tekhnolohiyi zdorovyazberezhennya: teoriya i praktyka: kolektyvna monohrafiya / za zah. red. prof. L.M. Rybalko. - Poltava: Natsional'nyy universytet «Poltavs'ka politekhnika imeni Yuriya Kondratyuka»,. pp. 39-54 [in Ukrainian].

2. Masenko, L. (2015). Spetsial'na fizychna pidhotovka bortsiv-studentiv ta reabilitatsiya pislya travm pry vidsutnosti zabezpechennya sportyvnyim obladnannnyam [Special physical preparation of wrestlers students and rehabilitation after injury in the absence of provision of sporting equipment]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vol. 3K (56)'. pp. 240-242 [in Ukrainian].

3. Page, P., Ellenbecker, T. (2011). Strength band training. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. [in English].



4. Shesterova, L., Pyatnyts'ka, D. (2020). Vykorystannya vprav z fitnes-humkamy dlya poperedzhennya hipodynamiyi pid chas karantynu u studentiv ZVO [The use of resistance band exercises to prevent hypodynamia during quarantine among university students]. *Fizychne vykhovannya ta sport v zakladakh vyshchoyi osvity - Physical education and sports in higher education institutions: Materials of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (Kharkiv, May 22, 2020). Kharkiv, pp. 53-56 [in Ukrainian].

5. Pavlyukova, T., Chashchyn I. (2019). Shlyakhy realizatsiyi uspishnoyi diyal'nosti studentiv z obmezhenymy mozhlyvostyamy u fizychnomu vykhovanni i sporti.[Ways to implement the successful activities of students with disabilities in physical education and sports]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya - Pedagogy and modern aspects of physical education: Materials of the V International Scientific and Practical Conference* (Kramatorsk, April 17–18, 2019). Kramatorsk, pp. 295-302 [in Ukrainian].

6. Troyan, Yu., Artemieva, G. (2023). Vplyv eksperymental'noyi ozdorovchoyi fitnes prohramy z vykorystannyam espanderiv Resistance Mini Band na fizychnyy stan zhinok druhoho periodu zriloho viku. [The influence of an experimental health fitness program using Resistance Mini Band expanders on the physical condition of women in the second period of mature age]. *Fizychna kul'tura, sport i zdorovya: stan, problemy ta perspektyvy - Physical culture, sports and health: state, problems and prospects: Materials of the XXIII International Scientific and Practical Conference* (Kharkiv, December 6, 2023). Kharkiv, pp. 199-201 [in Ukrainian].

7. Ts'os, A., Kotov, E., Kovalchuk, V. (2009). Prohrama samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy studentiv vyshchykh zakladiv osvity [The programme of the self-independent studies by the physical exercises of students of high educational establishments]. *Naukovyy visnyk Volyn's'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Pedagogichni nauky - Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Volyn National University. Pedagogical Sciences*. Vol. 20. pp. 10-14 [in Ukrainian].

8. Semko, B., Voronetsky, V., Jim, V. (2021). Doslidzhennya efektyvnosti vykorystannya dodatkovoho obladdnannya u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu sportsmeniv-pauerlifteriv vysokoyi kvalifikatsiyi [Investigation of the effectiveness of using additional equipment in the preparatory period of the annual macrocycle of highly qualified powerlifters]. *Slobozhans'kij naukovosportyvnyj visnyk - Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 3(83), pp. 105-110 [in Ukrainian].

9. Yushkovska, O., Krutsevich, T., Seredovska, V., Bezverkhnia, G. (2012). Samostiyni zanyattya z fizychnoho vykhovannya: navchal'nyy posibnyk [Independent classes in physical education: a study guide for universities]. Odesa: ONMedU [in Ukrainian].