УДК 378.015.31:796

**Шестерова Л. Є.**

канд. наук з фіз. вих. та спорту, професор

**Пятницька Д. В.**

канд. пед. наук, ст. викладач

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТНЕС-ГУМКАМИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ГІПОДИНАМІЇ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

Для побудови успішного, розвинутого суспільства, духовного відродження української нації, розвитку матеріальних і духовних цінностей, створення держави з високорозвиненою економікою – необхідне здорове,

54

духовно і фізично розвинене молоде покоління, яке розуміє свою значущість в житті України.

В теперішній час різко збільшився потікнавчальної інформації. Викладачі максимально намагаютьсякомп'ютеризувати навчальний процес, включитидо навчальних планівнові, іноді об'єктивно необґрунтовані предмети, що тягне за собою витративеликого обсягу вільного часу студента на виконання домашніх завдань, і витісняє рухову активність з їхнього життя. Ще гірша ситуація складається під час карантину. Дистанційне навчання передбачає великі витрати часу студента на роботу за комп’ютером чи за іншими гаджетами. Більш того, за вимогами карантину всі повинні знаходитись вдома, а площа для занять спортом в домашніх умовах обмежена. Тому виникає потреба пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів з метою покращення фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних видів рухової активності, які можна використовувати в обмеженому просторі.

Однією із сучасних форм занять фізичними вправами, яка набирає величезну популярність у всьому світі, є заняття фітнесом. Фітнес – ціласистема заходів для підтримки гарної фізичної форми і здоров’я. Регулярні заняття фітнесом впливають на розвиток м’язів, самопочуття та стан організму в цілому, усувають наслідки стресу і допомагають в боротьбі з депресією, адже фітнес – є джереломпозитивних емоцій. Все це, при великому розумовому навантаженні та сидінні в обмеженому просторі, необхідно для студентів під час умов, що склалися [1].

Але, нажаль, аналізуючи дослідження науковців, встановлено, що багато студентів мають необгрунтовані за тривалістю і навіть небезпечні для здоров’я елементи життєдіяльності. Так, у багатьох опитуваних тривалість пасивного відпочинку набагато перевищувала добову норму, тобто виявлено недостатнєвідведення часу для сну (менше 6 годин) та перебування на свіжому повітрі. Внаслідок такої поєднаної дії несприятливих причин збільшується ризик для утворення хронічних захворювань серцево-судинної, дихальної, імунної систем організму у молоді.

В цих умовах треба пам’ятати та донести до здобувачів вищої освіти, що фізичні навантаження є чинниками, що упорядковують режим дня, стабілізуючи фізичну і розумову працездатність. Вчені вважають, що студенти повинні займатися не менш 3-х разів на тиждень з об'ємом навантаження не менше 50% від максимально допустимої денної величини. Для досягнення цієї мети можна використовувати фітнес-програми силової і кардіо-спрямованості. Розроблено безліч таких програм, що надає їм великийарсенал засобів для занять. Одним із таких засобів є вправи з фітнес-гумкою.

Фітнес-гумка – це простий і зручний спортивний інвентар для занятьяк в спортивному залі, так ів домашніх умовах. Такі заняття забезпечують додаткове навантаження на м’язи. Гумки для фітнесу використовуються в тренуваннях

55

досить давно, але саме останніми роками цей інвентар набув популярності. Слід звернути увагу на те, що фітнес-гумки відносно дешеві.

Гумка для фітнесу є стрічкою, яка зроблена зіспеціального еластичного матеріалу у вигляді кільця. Дужекомпактна і не вимагає спеціального місця для збереження. Навантаження забезпечується за рахунок опору, який виникає при розтягуванні гумки. Цей простий і доступний інвентар неймовірно функціональний і ефективний. З ним можна виконувати звичайні вправи, які використовувалися раніш, але користі від них буде набагато більше. Під час занять з фітнес-гумкою, навантаження регулюють за рахунок амплітуди розтягування. Велика перевага фітнес-гумки в тому, що вона не шкодить скелетній мускулатурі і суглобово-зв’язковому апарату. Фітнес-гумка підвищує силу та пружності м’язів. За невеликий проміжок часу можна розвинутим м’язи та зменшити об’єми у проблемних зонах. Зміцнює м’язовий корсет, що при сидячому способі життя дуже корисно. Їх рекомендується використовувати тим, у кого єпроблеми з суглобово-зв’язковим апаратом бо тиск на нього буде мінімальним. Фітнес-гумка, в залежно від жорсткості, може спричиняти декілька рівнів навантаження: м’який, середній, жорсткий, дуже жорсткий. Виробники випускають стрічки різного коліру в залежності від жорсткості. Рівень опору гумки під час виконання вправ слід обирати в залежності від рівня фізичної підготовленості. Студент повинен відчувати навантаження, але при цьому требо слідкувати за технікоювиконання вправ. Як правило, за рекомендаціями фахівців, на заняттях для рук, плечей, грудей беруть м’яку фітнес-гумку, для ніг і сідниць – середню або жорстку. Якщо необхідно збільшити навантаження, можна надіти одночасно обидві стрічки.

Переваги використання гумок для фітнесу вдома: за їх допомогою можна змусити працювати всі м’язи і проблемні зони,зробити тіло більш підтягнутим; інвентар дуже малий і компактний, можна за необхідності брати з собою куди завгодно; фітнес-гумка забезпечує рівномірне навантаження по усій траєкторії розтягування без «мертвих зон»; люди, які мають проблеми з колінами, можуть навантажувати м’язи сідниць і стегон без зайвих навантажень на коліна, вправи можуть виконувати люди з проблемами хребта і ті, яким протипоказані навантаження з додатковою вагою; фітнес-гумки дуже яскраві, вони привносять елемент новизни у виконання класичних вправ; гумові еспандери стають усе більш популярними в домашніх умовах, бо для виконання вправ з ними не потрібно багато місця; невелика ціна однієї стрічки, дозволяє всім бажаючим придбати одну або набір стрічок [2]. Отже, фітнес-гумка може бути незамінним елементам занять вдомашніх умовах.

**Список використаних джерел:**

1. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». К., 2003. 15 с.

56

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. С. 11-15.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів ІІІ-ІV рівнів акредитації. К. Кондор, 2007. 164 с.