

## Використання фітнес-гумок для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту

Мельник А. Ю., Пащенко Н. О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Робота присвячена вивченню використання фітнес-гумок для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту. Зазначено особливості та методика використання фітнес-гумок у навчально-тренувальному процесі. Наведено приклади вправ для верхньої та нижньої частини тіла, а також для живота, стегон і сідниць.

**Ключові слова:** вправи; фізична підготовка; м'язи; навантаження; еластична стрічка.

**Вступ.** Більшість технічних прийомів у спортивних іграх потребує прояву спеціальної сили. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу в складних ігрових умовах (Мельник & Стрельникова, 2017).

Найбільш прийнятними для силової підготовки є:

- вправи в подоланні власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи та ін.);
- вправи з протидією партнера або чого-небудь (резинки, еспандери та ін.);
- вправи з обтяженнями (з гирями, штангою, гантелями та ін.);
- основні та імітаційні вправи з невеликими обтяженнями (у тренувальному жилеті, з манжетами на кистях, стегнах) (Малойван, Кірєєва, & Мицак, 2019).

Працюючи над розвитком сили спортсменок ігрових видів спорту в навчально-тренувальному процесі можна використовувати фітнес-гумки. Цей спортивний інвентар використовується під час тренувальних занять в багатьох видах спорту досить давно, але саме в останні роки він зазнав справжній пік популярності особливо серед жінок, завдяки ефективності у підвищенні сили і розвитку пружності різних м'язів.

Гумка для фітнесу представляє собою компактну еластичну стрічку з латексу у вигляді кільця. Цей дуже простий і доступний інвентар неймовірно функціональний і ефективний. З ним можна робити звичні вправи, але з набагато більшою користю для м'язів. Під час занять з фітнес-гумкою можна легко регулювати навантаження за рахунок амплітуди їх розтягування. Крім того, цей міні-еспандер не шкодить скелетній мускулатурі і суглобово-зв'язковому апарату (<https://sport.ua>).

Фітнес-гумки мають кілька рівнів навантаження в залежності від жорсткості гуми: м'який, середній, жорсткий, дуже жорсткий. Кожному рівню

відповідає певний колір стрічки, причому кольоровий набір залежить від виробника. Зазвичай гумові еспандери з найменшим опором (від 2 кг) бувають жовтого або помаранчевого кольору, а самі жорсткі, з опором від 15 до 30 кг – чорного або темно-синього (<https://snpro-expo.com>).

Для початківців зазвичай рекомендують вибирати стрічки жовтого (помаранчевого), фіолетового і червоного кольорів з навантаженням від 2 до 10-12 кг. Рівень опору фітнес-гумки під час виконання вправ необхідно підбирати у відповідності з силовою підготовленістю спортсменок. Вони повинні відчувати навантаження, але при цьому не повинна страждати техніка виконання вправ. Як правило, для рук, плечей, грудей використовують м'яку фітнес-гумку. Для ніг і сідниць – середню або жорстку гумку. Для збільшення навантаження можна одночасно використовувати обидві стрічки (<https://snpro-expo.com>).

Гумки для фітнесу забезпечують: підвищення сили і пружності м'язів; зміцнення м'язового корсету; мінімальний тиск на суглобово-зв'язковий апарат; позбавлення від проблемних зон тіла; поліпшення якості тіла (<https://forstretching>).

Переваги використання гумок для фітнесу (<https://snpro-expo.com>; <https://sport.ua>):

1. Ідеальний інвентар для тонування м'язів, позбавлення від проблемних зон і в'ялості, створення підтягнутого і пружного тіла. Вправи з фітнес-гумкою допомагають якісно попрацювати над м'язами стегон, сідниць, рук, плечей, грудей, живота і спини.

2. Компактний і легкий інвентар.

3. Рівномірне навантаження по всій траєкторії розтягування без «мертвих зон». Можна самостійно контролювати навантаження, регулюючи рівень розтягування: сильніше чи слабше.

4. Фітнес-гумки ідеально підходять для низькоударного тренування без навантажень на суглоби і сполучні тканини. Наприклад, з таким еспандером можна дуже якісно попрацювати над стегнами і сідницями без випадів і присідань, які не рекомендується виконувати при проблемах з колінами.

5. Тренування з фітнес-гумкою підійдуть тим, кому протипоказані навантаження з додатковою вагою через надмірні навантаження на хребет.

6. Фітнес-гумки мають кілька рівнів опору, тому це дає змогу відрегулювати навантаження виходячи зі своїх фізичних можливостей. Також можна використовувати дві стрічки одночасно і підсилити навантаження на цільові м'язи.

7. Використовуючи еспандер-кільце можна виконувати практично будь-які класичні вправи, при цьому за рахунок опору гумки навантаження буде підвищуватися в рази. Наприклад, якщо одягти еспандер під час виконання присідань буде отримано додаткове навантаження на сідничні м'язи.

8. Ризик отримати травму при тренуванні з гумкою дуже низький.

Загальні правила використання фітнес-гумок (<https://sport.ua>):

1. Під час виконання вправ необхідно слідкувати за диханням, контролювати всю фазу руху та тримати помірний темп.
2. Обов'язковою умовою є чергування сторін тіла.
3. Кількість повторень залежить від рівня підготовки (загальна рекомендація 5 підходів по 25 разів).
4. Для прогресу необхідно збільшити кількість повторень або змінити стрічку на більш жорстку.

*Вправи з фітнес-гумкою для верхньої частини тіла* (<https://forstretching>). Виконувати вправи по 10-15 повторень на обидві руки. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Вертикальне розтягування гумки.
2. Горизонтальне розтягування гумки.
3. Розтягування гумки за спиною.
4. Розгинання на трицепс.
5. Згинання на біцепс.
6. Тяга гумки до грудей для спини.
7. Тяга гумки для рук і плечей.
8. Розведення рук для м'язів грудей і плечей.

*Вправи з гумкою для живота, стегон і сідниць* (<https://makefitness.pro>). Виконувати вправи по 15-20 повторень. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Скручування стоячи.
2. Відведення ніг в планці.
3. Горизонтальний біг.
4. «Місток».
5. «Місток» з розведенням ніг.
6. Відведення ніг лежачи на спині.
7. Підйом ніг лежачи на животі.

*Вправи з фітнес-гумкою для нижньої частини тіла* (<https://forstretching>). Виконувати вправ по 20-25 повторень на обидві ноги. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Присідання (гумка на стегнах).
2. Присідання з вистрибуванням.
3. Присідання з ходьбою в сторону.
4. Відведення ноги в сторону стоячи.
5. Відведення ноги назад стоячи.
6. Відведення ноги назад в нахилі.
7. Присідання + відведення ноги в сторону.
8. Бічний випад + мах в бік.

**Висновки.** Показано, що для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту можна використовувати вправи з фітнес-гумками, які допомагають якісно попрацювати над м'язами стегон, сідниць, рук, плечей,

грудей, живота і спини, а також викликають у спортсменок більший інтерес і у зв'язку з цим у них підвищується мотивація до виконання цих вправ.

Література:

- Малойван, Я.В., Кіреєв, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС.
- Мельник, А.Ю., & Стрельнікова, Є.Я. (2017). *Теорія і методика обраного виду спорту (Волейбол)*. Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури. Харків: ХДАФК.
- <https://snpro-expo.com/news/news-15-uprazhnenij-s-rezinkoj-kompleks-na-vse-gruppy-myshts-i-bez-drugogo-inventarja.html>
- <https://sport.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/523754-uprazhneniya-s-fitness-rezinkami-trenirovki-kotorye-zamenyat-zal>
- <https://forstretching.com.ua/uprazhnenija/45-samyh-jeffektivnyh-uprazhnenij-s-fitness-rezinkoj-kompleks-6953>
- <https://makefitness.pro/upragnenia-s-fitness-rezinkoi/>

**Відомості про автора:**

**Мельник Аліна Юріївна –**

к.фіз.вих., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>

E-mail: [alina.melnik1987@ukr.net](mailto:alina.melnik1987@ukr.net)

Харківська державна академія фізичної культури

Пащенко Наталія Олександрівна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: [paschenko130@ukr.net](mailto:paschenko130@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 08.01.2022 р.*