

ХАРАКТЕРИСТИКА БОДІБАРУ ЯК СУЧАСНОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Кушнір К. С.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті подано характеристики бодібару, як сучасного фітнес обладнання. Визначено його переваги. Розглянуто конструктивні характеристики інвентарю, можливості його використання та вплив на формування силових якостей.

Ключові слова: силовий фітнес, бодібар, оздоровчо-фізкультурне заняття, фітнес обладнання.

Summary. Kushnir K. S. Characteristics of the Body Bar as Modern Fitness Equipment for Strength Training. The article presents the characteristics of the body bar as a modern piece of fitness equipment. Its advantages are identified. The structural features of the equipment, the possibilities of its application, and its impact on the development of strength abilities are examined.

Keywords: strength fitness, body bar, health-oriented physical education session, fitness equipment.

Вступ. Вивчаючи теоретичні основи та методики проведення силових занять слід зазначити, що в сучасному світі з'явилися нові напрямки силового фітнесу. У сучасній фітнес-індустрії активно впроваджуються різноманітні технічні засоби та спортивне обладнання, спрямовані на підвищення ефективності силових тренувань [1]. Одним із популярних засобів є бодібар - універсальний тренувальний снаряд, що поєднує властивості гантелей та штанги. З моменту своєї появи у 1987 році бодібар набув широкого поширення у програмах фітнесу, особливо серед жінок і студентської молоді, завдяки своїй зручності, безпечності та ефективності у розвитку силових здібностей.

Метою дослідження є аналіз конструктивних особливостей бодібару та визначення його ролі як ефективного засобу розвитку силових якостей у процесі фітнес-тренувань.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань застосування сучасного фітнес-обладнання, зокрема бодібарів, у силовій підготовці.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-культура є одним з компонентів процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного людства [2]. Фітнес – це інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів, форм та сучасного обладнання.

Бодібар являє собою сталеву палицю, покриту прогумованим матеріалом і оснащену гумовими або пластиковими наконечниками. Його довжина варіюється від 90 до 120 см залежно від антропометричних

особливостей користувача, а вага є фіксованою, без можливості навішування додаткових обтяжень.

Основними перевагами цього снаряда є ергономічність, компактність і безпечність використання. Гумове покриття забезпечує надійний хват і запобігає ковзанню рук, що знижує ризик травмування під час тренування. Завдяки своїм розмірам і вазі бодібар може ефективно замінювати штангу або гантелі, при цьому залишаючись легким і портативним. Використання бодібару дає змогу виконувати різноманітні вправи для розвитку всіх основних груп м'язів, що сприяє гармонійному розвитку тіла та покращенню силових показників. Простота конструкції робить його доступним і зручним навіть для осіб із початковим рівнем фізичної підготовленості.

Якщо людина невеликого зросту, то їй варто звернути увагу на короткі бодібари, а якщо високого, навпаки, зручніше займатися довгими тренажерами. Для визначення потрібної ваги у бодібарів вигадані кольорові наконечники: жовтий – 1,5 кг; зелений – 2-3 кг; червоний – 4 кг; помаранчевий – 5-6 кг; синій - 7-8 кг; малиновий чи сірий - 10 -16 кг.

Різноманітність вправ зі снарядом BodyBar залежить від мети заняття:

1) загальне зміцнення та оздоровлення організму, підвищення тону м'язів; 2) зниження надмірної ваги; 3) корекція постави.

Park, S., Kim, J. [5] сверджують, що заняття з використанням бодібару мають комплексний позитивний вплив на організм людини, поєднуючи елементи силового, координаційного та функціонального тренування. Регулярне виконання вправ із цим снарядом сприяє зміцненню м'язового корсету тулуба, що забезпечує стабілізацію хребта та формування правильної постави.

Одним із важливих ефектів тренувань є покращення координації рухів, завдяки активації пропріоцептивної системи та узгодженій роботі різних м'язових груп. Вправи з бодібаром також сприяють підвищенню загальної фізичної витривалості, оскільки виконуються у динамічному режимі з помірною інтенсивністю, що стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Застосування бодібару у фітнес-тренуваннях позитивно впливає на м'язи нижніх кінцівок, особливо під час виконання присідань, випадів та інших базових рухів. Такі вправи підвищують силу, еластичність і тонус м'язів ніг. Одночасно розвиваються м'язи верхнього плечового поясу та рук, що сприяє збільшенню м'язової маси й сили.

Завдяки помірному навантаженню та залученню великої кількості м'язових груп, тренування з бодібаром сприяють зниженню маси тіла за рахунок підвищення енергетичних витрат і стимуляції метаболічних процесів. У результаті формується гармонійна корекція фігури, поліпшується м'язовий рельєф, а також зменшується ризик розвитку гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань.

Крім того, регулярне виконання вправ з бодібаром сприяє розвитку спритності, гнучкості та рівноваги, що є важливими складовими рухової

підготовленості людини. Систематичне включення таких занять у програму фізичного виховання позитивно впливає не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан, сприяючи підвищенню працездатності, зниженню стресу та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Однак, окремими фахівцями (М.Ю. Ячнюк, С.І. Городинський, 2020) виявлено низку протипоказань до занять з бодібаром:

- підвищений артеріальний тиск;
- захворювання опорно-рухового апарату;
- варикозне розширення вен;
- захворювання серцево-судинної системи.

He Wang, Hannah Bradshaw, Ben VonGunten, John Andamasaris, Emma Burns, Caroline Ashton [4] з'ясували, що бодібар є універсальним тренувальним засобом, який може застосовуватися представниками різних вікових і статевих груп - жінками, чоловіками та дітьми. Його використання є ефективним як для осіб, що лише починають займатися фізичними вправами, так і для спортсменів із достатнім рівнем підготовленості.

Для досягнення оптимальних результатів під час тренувань з бодібаром необхідно враховувати індивідуальні особливості особи, зокрема вік, масу тіла, зріст, рівень фізичної підготовленості та цілі занять. При розробці тренувальних програм доцільно також зважати на гендерні відмінності у побудові силових комплексів вправ для юнаків і дівчат.

Перед початком занять з використанням бодібару необхідно пройти медичну консультацію, яка дозволяє оцінити стан здоров'я та визначити безпечний рівень фізичного навантаження. Такий підхід забезпечує ефективність і безпечність тренувального процесу.

Висновки. Проведений аналіз засвідчив, що бодібар є ефективним та універсальним засобом розвитку силових здібностей у системі сучасного фітнесу. Його компактність і простота дозволяють застосовувати бодібар у різних умовах тренувального процесу - від індивідуальних занять до групових програм у фітнес-залах та освітніх закладах.

Таким чином, бодібар є доцільним інструментом для реалізації силових тренувань оздоровчої, корекційної та освітньої спрямованості, що забезпечує комплексний вплив на організм і сприяє підвищенню ефективності занять оздоровчою фізичною культурою.

Список використаної літератури.

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Щепотіна Н., Хуртенко О., Дуднік О., Яковлів В. Використання сучасного фітнес обладнання на уроках фізичної культури з гімнастики з метою оздоровлення учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Том 19 № (38). DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-153-163](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-153-163)

3. Ячнюк М.Ю., Городинський С.І. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020; (7(127)): 180-184.
4. He Wang, Hannah Bradshaw, Ben VonGunten, John Andamasaris, Emma Burns, Caroline Ashton. Complete Upper Body Bar Enhances Strength Training During Bench Press. *PubMed. Muscles*. 2025. Mar 12;4(1):7.
5. Park, S., Kim, J. (2016). The Effect of Flexi-Bar Exercise with Vibration on Trunk Muscle Thickness and Balance in University Students. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(5), 1355–1359.

АНАЛІЗ ПРОГРАМ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Лига В. Т.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проведено аналіз програм удосконалення силових здібностей юнаків старшої школи. Розглянуто структуру навчально-тренувальних занять та ефективність багатопікових уроків фізичної культури. Визначено ключові підходи до розвитку силових якостей та підвищення функціональної активності серцево-судинної системи учнів.

Ключові слова: сила, силові здібності, старшокласники, силовий фітнес, модульна методика, колове тренування.

Summary. Lyha V. T. **Analysis of Programs for the Development of Strength Abilities in Senior High School Boys.** The article analyzes programs for improving the strength abilities of high school students. The structure of training sessions and the effectiveness of multi-peak physical education lessons are considered. Key approaches to the development of strength qualities and increasing the functional activity of the cardiovascular system of students are identified.

Keywords: strength, strength abilities, high school students, strength fitness, modular methodology, circuit training.

Вступ. Проблема вдосконалення фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи зумовлена вираженою невідповідністю рівня фізичної підготовленості юнаків зростаючим вимогам, що висувуються до неї з боку суспільства. Сьогодні питання методики розвитку силових здібностей як спрямованого педагогічного процесу немає необхідного наукового обґрунтування у системі загальної фізичної підготовки старшокласників [1].

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи щодо удосконалення силових здібностей старшокласників.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.