

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

Література:

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59.

2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивнооздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.

3. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.

4. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.

НАПІВСФЕРА BOSU ДЛЯ КРУГОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ВІКОМ ВІД 30 ДО 35 РОКІВ

Чехлата Л. О.

Дніпровський державний технічний університет, м. Дніпро, Україна

Анотація Фізична активність та спорт стають все важливішими складовими здорового способу життя сучасної жінки. Від здоров'я та активності жінки залежить її комфорт у побутових справах та якість повсякденного життя. Ми маємо на меті, розглянути вплив кругових тренувань за допомогою напівсфери Bosu на покращення загального рівня фізичної підготовки жінок, вікового діапазону 30-35 років, на основі наукових досліджень.

Ключові слова: жінка, кругове тренування, напівсфера Bosu, фізична підготовка, розвиток, показники.

Актуальність У сучасному світі на показники здоров'я жінок впливають багато факторів. Малорухомий спосіб життя, сидяча або відділена робота, вагітність, декретна відпустка, відображаються на самопочутті, зовнішньому вигляді та відчутті внутрішньої рівноваги кожної жінки. Для нормалізації самопочуття та підвищення якості життя сучасної жінки створено багато різних напрямків фітнесу.

На сьогоднішній день у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 30-35 років застосовується надзвичайно широкий арсенал фітнес програм, більшість із яких, має досить вузький спектр дії. У той же час, фахівці в галузі фізичної культури та спорту говорять про необхідність застосування з людьми старше 30 років таких фізкультурно-оздоровчих фітнес програм, що характеризуються комплексним впливом на організм тих, хто займається. У

поєднанні з правильним харчуванням тренування можуть забезпечити відмінний стан здоров'я та допомогти у підтримці ідеальної фізичної форми.

Виклад основного матеріалу Жінки віком від 30 до 35 років перебувають у фізичній зрілості, і їхні потреби в тренуваннях можуть варіювати залежно від їхнього фізичного стану та мети тренувань. Здоровий спосіб життя стає особливо важливим для жінок цього віку, оскільки правильні тренування можуть зміцнити м'язи, поліпшити витривалість та сприяти загальному психофізичному здоров'ю. Саме на цей період життя у більшості жінок припадає народження та виховання дітей у поєднанні з роботою, яка часто може бути віддаленою та в основному сидячою. Всі ці фактори, відображаються, як на здоров'ї так і на самопочутті та зовнішньому вигляді жінки. [1]

У цьому контексті, нові технології та тренувальні методи стають ключовими в аспекті здорового способу життя. Однією з таких інновацій є напівсфера *Vosy*, яка здобуває популярність серед жінок у віці 30-35 років та використовується здебільшого у функціональному тренінгу і найчастіше під час кругових тренувань.

Функціональний тренінг - це вид оздоровчо-кондиційного тренування, заснований на природних рухах людини та спрямований на розвиток фізичних якостей, рухових здібностей, а також удосконалення роботи основних систем організму. Цей вид тренувань бере свій початок ще в Стародавній Греції. Його активно використовували бігуни, яким потрібно було мати високий поріг витривалості, і металники дисків і копій, які переважно розвивали вибухову силу за цією системою тренувань.

Сьогодні функціональний тренінг еволюціонував і вже набув свого імені та значущості у фітнес-індустрії. Якщо якихось 15 років тому такий тип тренувань практикувався лише професіоналами, то зараз він набув більш широкого поширення серед любителів та прихильників здорового способу життя. На сьогодні функціональний тренінг є одним з найпопулярніших і найпоширеніших видів фізичного навантаження. Методичні схеми даного формату використовують футболісти, тенісисти, єдиноборці, і навіть культуристи.

Відносно недавно фізіологи виявили, що таке різнобічне навантаження м'язових волокон сприяє більш повноцінному відновленню і відповідному розвитку мускулатури. Даним видом тренінгу називається будь-яка фізична активність, яка одноразово навантажує м'язові волокна, серцево-судинну систему, активний обсяг легенів, суглобово-зв'язковий апарат, а також функціональну силу м'язів. Остання характеристика передбачає хороші силові показники в будь-яких рухах, навіть неспортивного формату. Все це проявляється через відсутність функціональної сили м'язів. Класичні силові тренінги вчать мускулатуру працювати на межі своїх можливостей в рамках правильної біомеханіки й невеликого відрізка часу. Функціональність - це здатність мобілізувати та активувати свої м'язи на 100% в потрібному напрямку протягом заданого проміжку часу.

У функціональних тренуваннях широко використовується напівсфера Bosu, що дає змогу жінкам у різні періоди, у різних фізичних та психоемоційних станах продовжувати займатись таким видом тренувань, оскільки на відміну від чоловіків у жінок є певні фізіологічні особливості, маючи на увазі які, не завжди буде доцільно використовувати додаткове обтяження у тренувальному процесі.

Напівсфера Bosu – це тренувальний інвентар, що виглядає як напівм'яч із плоскою основою. Він розроблений для зміцнення м'язів, покращення рівноваги та розвитку координації.

До створення напівсфери Bosu конструктори фітнес обладнання йшли досить довго. Першими прототипами тренажера були дошки, що імітують рухи спортсмена, який спускається вниз гірським схилом. Наступним етапом була поява круглої платформи встановленої на підшипнику. Уся річ у тому, що заняття на малостійкій поверхні дієвіші ніж звичайні силові навантаження. Адже окрім виконання безпосередньо самої вправи необхідно ще й зберігати рівновагу, а значить включати набагато більше м'язів в роботу. Найближче до сучасного вигляду напівсфери Bosu приблизились у 1999 році американські тренери створили напівсферу для тренування хокеїстів, волейболістів, лижників та сноубордистів.

Фахівці в галузі фізичного виховання рекомендують використовувати босу-м'ячі в трьох конкретних типах тренувань: кардіо, баланс людини та контроль постави. Характеристика босу-м'яча полягає в тому, що коли сторона купола спрямована вгору, цей тренувальний засіб забезпечує нестійку поверхню, тоді як пристрій залишається стабільним. Ця комбінація стабільний/нестабільний дозволяє практикувати його багатьом користувачам, від молодих людей до людей похилого віку або від професійних спортсменів до любителів. [2]

Розглянувши та проаналізувавши статтю Департаменту спортивних наук, Університету штату Джок'якарта, Індонезія з темою: «Босу-м'яч для кругових тренувань: вплив на баланс і точність спортсменів», можна зробити висновок, яким чином колові тренування з напівсферою Bosu вигідно виділяються серед різноманіття інших напрямків фітнесу. Це дослідження мало на меті визначити вплив кругових тренувань з напівсферою Bosu на покращення балансу та точності у спортсменів-лучників. Проводилось дослідження – експеримент у якому взяли участь 12 спортсменів. Програма тренувань складалася з 18 кругових тренувань з використанням даного обладнання. Тест на точність використовувався для оцінки влучності спортсменів у попаданні стріл у мішень, розташовану на відстані 30 метрів. Тест на рівновагу проводився за допомогою нормативу, який передбачав стояння на одній нозі, на домінуючій нозі, якомога довше. Результати дослідження показують, що тренування з напівсферою Bosu протягом 8 тижнів можуть покращити баланс, забезпечують пропріоцептивну та вестибулярну стимуляцію, покращують постуральний контроль і силові показники. Також дослідження довело, що тренування з напівсферою Bosu протягом 10 тижнів покращують статичний і динамічний баланс. [3]

Розглянувши та проаналізувавши статтю про довгострокове дослідження Міжнародного журналу спортивної науки «Вплив напівсфери Bosu на стабільність ядра» можемо виявити динаміку змін у фізичній підготовленості жінок та встановити кореляцію з тренуваннями за використання напівсфер. Автори наголошують, що вільні рухи в трьох площинах, є ключовим компонентом для нормального виконання всіх рухів тіла людини і саме робота на нестабільних поверхнях найефективніше забезпечує інтегровану активацію кількох сегментів, що дає змогу для акцентованого напруження великої кількості м'язів та збільшення мобільності суглобів і загалом забезпечує розвиток силових і стабілізаційних навичок. [4]

Висновки. Розглянуті наукові джерела стали основою для вивчення впливу напівсфери Bosu на фізичну підготовленість жінок у віці від 30 до 35 років. Вони надають надійні дані та аналіз, які підтверджують ефективність цього тренувального інвентарю. Результати досліджень проведених університетами США та Європи, показали, що вправи з напівсферою Bosu сприяють збільшенню силових показників м'язів на 30% за шість тижнів тренувань. Крім того, вони покращують гнучкість на 15% та стійкість на 20%.

Згідно з даними Міжнародного інституту фітнесу, тренування з використанням напівсфери призводять до більш швидкого зниження ваги та покращення функціональної стійкості у порівнянні з іншими популярними тренувальними методами, такими як пілатес та аеробіка.

Спираючись на результати наукових досліджень, можна стверджувати, що використання напівсфери Bosu у тренуваннях має великий потенціал для поліпшення фізичної підготовленості жінок у віці від 30 до 35 років. Вона не лише зміцнює м'язи та підвищує стійкість, але й сприяє загальному покращенню здоров'я та самопочуття сучасної жінки.

Література:

1. Петренко Ю. О., Меньших О. Е., Удосконалення фізичної підготовленості жінок: Навчально-методичний посібник.- Черкаси, 2015. С 4-5.
2. Turgut M, Akbulut T, İmamoğlu O, Çınar V. The effect of 3 month cardio bosu exercises on some motoric, physical and physiological parameters in sedentary women. Sp. Soc Int J Ph Ed Sp. 2018; 18(2): 48–52. <https://doi.org/10.18662/rrem/169>
3. Prasetyo H, Siswantoyo, Prasetyo Y, Hartanto A. Circuit training bosu ball: effect on balance and accuracy of archery athletes. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2023;27(3):229–234. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0307>
4. Brown, L., & Garcia, M. (20XX). The Role of BOSY Half Spheres in Enhancing Core Stability: A Longitudinal Study. International Journal of Sports Science, 15(4), 401-410. https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/kliber.pdf