

**БАЙДЮК Микола**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7219-7653>e-mail: [m.baidiuk@chnu.edu.ua](mailto:m.baidiuk@chnu.edu.ua)**БАМБУРАК Володимир**

Чернівецький медичний фаховий коледж БДМУ

<https://orcid.org/0009-0000-1730-3890>e-mail: [vovabamburak1@gmail.com](mailto:vovabamburak1@gmail.com)**ГАУРЯК Олена**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>e-mail: [o.hauriak@chnu.edu.ua](mailto:o.hauriak@chnu.edu.ua)**ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ІНВЕНТАРЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасна освіта перебуває в постійному русі вперед, адаптуючись до змін у суспільстві та технологічному прогресі. Однією з важливих галузей, яка не залишається осторонь від цього процесу, є фізичне виховання. Це ключовий компонент розвитку особистості учня, який впливає на фізичне, емоційне та соціальне здоров'я. Сучасне фізичне виховання вимагає актуальних підходів та інноваційних засобів, які сприяють підвищенню якості навчання і розвитку фізичних навичок учнів. Один з ключових аспектів цього процесу - використання інноваційного інвентарю. Уроки фізичної культури в навчальних закладах нарівні з іншими предметами є важливим інструментом для гармонійного розвитку дитини. Через заняття спортом у дітей розвиваються навички співпраці в команді, вміння дотримуватися дисципліни, розвивається лідерський потенціал, формується толерантність та здорова конкуренція.

Дослідження полягало у теоретичному аналізі використання інноваційного обладнання на уроках фізичної культури та визначенні інтересу до його використання.

Проведення початкового анкетування підтвердило наші здогадки, що більшість респондентів мало знайомі з такими видами обладнання, як балансувальна подушка (89,5%), TRX петлі (80,2%) та jumping батут (86%). Це свідчить про те, що це обладнання може бути корисним для поліпшення фізичних здібностей дітей.

Після проведення початкового опитування ми представили інноваційне обладнання і провели майстер-клас з його використання та впливу на організм під час регулярних занять.

Завершенням даного заходу було повторне опитування, спрямоване на визначення інтересу до занять з представленим обладнанням.

Аналізуючи результати опитування, ми визначили, що 74 (86%) респонденти позитивно ставляться до впровадження цього обладнання на уроках фізичної культури, а лише 2 (2%) відповіли негативно. Тому можна зробити висновок, що діти позитивно реагують на впровадження нових інноваційних форм діяльності та обладнання. Під час проведення майстер-класу всі учасники виявили інтерес та зацікавленість до вправ з використанням описаного обладнання. На нашу думку, різноманіття занять з використанням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та jumping батутів може мотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури та займатися самостійно, а також відволікти їх від сидячого способу життя та збільшити рухову активність протягом тижня.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школярі, степ-платформа, балансувальна подушка, фітнес резинка, TRX, батут jumping.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.5>

## 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а спортивний інвентар – на смартфон. За таких умов, уроки фізичної культури мають додаткову місію – не просто двічі-тричі на тиждень змушувати учнів рухатися, а й заохотити та призвичаїти їх до фізичної активності, здорового способу життя та піклування про своє тіло.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

За словами провідних вчених (О.В. Гаркава, Н.В. Москаленко, S.J. Fairclough), фітнес-індустрія швидко розвивається і використовує всі накопичені за багато років досягнення в оздоровчій фізичній культурі для модернізації та створення новітніх фітнес-технологій та інвентарю які також можна впроваджувати у процес фізичного виховання учнівської молоді. Ця індустрія пропонує

велику кількість різноманітних фізичних тренувань.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Викладачі відзначають, що з новим поколінням необхідно застосовувати інший підхід. Ці молоді люди мають творчий підхід, бажають зберігати свою індивідуальність і не прагнуть просто вписуватися в оточуючий їх натовп. Вони мають амбіції до досягнень, але часто бракує терпіння та зосередженості. Важко змусити їх до виконання завдань, якщо вони не розуміють, на що це спрямовано.

Тим часом, серед них зростає кількість дітей із низьким рівнем фізичної підготовки та проблемами здоров'я, такими як гіподинамія, порушення опорно-рухового апарату, проблеми з дихальною та серцево-судинною системами. Це обмежує їх у можливостях для тренувань, проте це ні в якому разі не повинно стати причиною відмови від фізичної активності.

На нашу думку, фізична культура має навчити сьогодишню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях, здобути основні знання, уміння та навички які допоможуть дітям в майбутньому дорослому житті.

Беззаперечно, фізична культура відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я дитини, як фізичного, так і емоційного. На нашу думку, фізична культура має навчити сьогодишню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях, здобути основні знання, уміння та навички які допоможуть дітям в майбутньому дорослому житті.

Тому, саме фізкультура має допомогти дітям гармонійно розвиватися, підвищувати можливості організму, вдосконалювати своє тіло.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Завдання дослідження – полягає в тому щоб теоретично охарактеризувати використання інноваційного інвентарю на уроках (заняттях) з фізичної культури (виховання) та визначити інтерес до занять з ним.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Заняття з фізичної культури в навчальному закладі на рівні з іншими дисциплінами є відмінним інструментом для всебічного розвитку дитини. Завдяки спорту в дитини розвиваються вміння працювати в команді, дисципліна, лідерство, толерантність і здорова конкуренція. Не кажучи вже про те, що фізкультура -це в першу чергу фізичне та емоційне здоров'я дитини. Але, на жаль, батьки часто недооцінюють важливість фізкультури та фокусують увагу своїх дітей на інших дисциплінах .

Аналізуючи сучасні тенденції фізичного виховання необхідно впроваджувати інноваційний інвентар на заняттях фізичної культури, щоб мотивувати сучасну молодь до занять.

Степ-платформа — це спортивне обладнання у вигляді невеликої лавки. Її використовують для занять степ-аеробікою, а також для виконання кардіо, пліометричних і силових вправ. Крім того, за допомогою степ-платформи можна ускладнювати класичні вправи, вигадувати різні їх варіації.

Використання степ-платформи у фізичному вихованні школярів може бути важливим інструментом для поліпшення якості занять та залучення учнів до активного фізичного руху. Ось деякі переваги та можливості використання степ-платформи:

Степ-платформа дозволяє реалізувати багато різноманітних вправ для розвитку групових та індивідуальних навичок. Це може включати кардіо-вправи, роботу з м'язовим тонусом, розтяжку тощо.

Робота на степ-платформі допомагає у розвитку координації рухів та покращує баланс, що є важливим для здоров'я та уникнення травм.

Використання ступу дозволяє збільшити серцево-судинне навантаження, що сприяє поліпшенню витривалості та загального стану здоров'я.

Вправи на степ-платформі допомагають у розвитку м'язової сили та витривалості, особливо у нижній частині тіла.

Вчителі можуть адаптувати завдання на степ-платформі до рівня фізичної підготовки кожного учня, роблячи заняття ефективним та доступним для всіх [5, 7].

Балансувальна подушка - надувний гумовий міхур в формі лінзи. Ступінь пружності подушки можна змінювати, нагнітаючи або витравляючи з неї повітря. Поверхня має особливий рельєф, який виконує масажні функції.

Використання балансувальної подушки у фізичному вихованні школярів є ефективним засобом для розвитку координації, стійкості та м'язового тону. Ось деякі користі та можливості цього обладнання:

Використання балансувальної подушки викликає нестійкість, що вимагає від учня постійного контролю рухів. Це сприяє поліпшенню координації та балансу.

Під час використання балансувальної подушки, м'язи коригують свою роботу для підтримки стійкості. Це допомагає в розвитку силових можливостей.

Регулярні заняття з використанням балансувальної подушки можуть сприяти розробці та зміцненню м'язів, що відповідають за стійкість.

Розвиток силових та координаційних якостей допомагає у зменшенні ймовірності травм при фізичних навантаженнях.

Вчителі можуть адаптувати вправи з використанням балансувальної подушки до рівня фізичної підготовки кожного учня, надаючи можливість працювати в комфортному темпі [1, 2].

Фітнес-резинка – це еластична стрічка зі спеціального матеріалу у вигляді кільця. Навантаження на м'язи забезпечується за рахунок опору, яке виникає при розтягуванні резинки. Регулювати навантаження можна змінюючи амплітуду розтягування петлі.

Використання фітнес-резинок у фізичному вихованні школярів є ефективним методом для розвитку силових та координаційних якостей. Ось деякі переваги та можливості цього виду обладнання:

Фітнес-резинки надають опір під час виконання різних вправ. Це допомагає у розвитку м'язової сили та витривалості.

Різні рівні опору у фітнес-резинок дозволяють адаптувати навантаження до різних рівнів фізичної підготовки кожного учня.

За допомогою фітнес-резинок можна зосередитися на тренуванні конкретних м'язових груп, що особливо важливо для балансу та розвитку тіла.

Виконання вправ з фітнес-резинками вимагає від учня контролю рухів та уваги до власної позиції, що сприяє розвитку координації та стійкості.

Фітнес-резинки можна використовувати як у спортзалі, так і на вулиці, що дозволяє розширити можливості фізичних тренувань [2, 5, 6].

TRX - це вид спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. Він являє собою дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті.

Використання системи TRX (Total Resistance eXercise) у фізичному вихованні школярів є важливим інструментом для розвитку силових, координаційних та стабілізаційних навичок. Вона базується на використанні власної ваги тіла у комбінації з тренувальними стрічками. Ось деякі переваги та можливості використання TRX у фізичному вихованні школярів:

Вправи з використанням TRX дозволяють навантажувати різні м'язові групи, що сприяє розвитку м'язової сили та витривалості.

Робота з TRX вимагає від учня контролю рухів, що сприяє розвитку координації та покращенню балансу.

За допомогою TRX можна легко адаптувати навантаження до різних рівнів фізичної підготовки кожного учня, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості.

Система TRX пропонує велику кількість різних вправ, що дозволяє вчителю створювати різноманітні та цікаві тренувальні програми [2, 4].

Батут Jumping – це професійне обладнання розраховане для масового користування у фітнес клубах, студіях, та вдома.

Використання jumping батута (також відомого як тренажер для стрибків) у фізичному вихованні школярів є ефективним і цікавим способом поліпшення фізичної підготовки та розвитку координації. Ось деякі переваги та можливості використання jumping батута:

Стрибки на батуті сприяють підвищенню ритму серця, покращуючи роботу серцево-судинної системи та загальний рівень витривалості.

Під час стрибків на батуті активізуються різні м'язові групи, що дозволяє покращити загальну м'язову силу та тонус.

Стрибки вимагають від учнів точності та координації рухів, що сприяє розвитку цих важливих навичок.

Стрибки на батуті можуть бути ефективним видом фізичної активності, сприяючи зниженню зайвої ваги та підтримці здоров'я.

Регулярні тренування на батуті можуть покращити здатність швидко реагувати та приймати рішення в умовах швидкого руху.

При стрибках на батуті частина навантаження поглиблюється у пружину, що допомагає зменшити навантаження на суглоби і хребет [2].

Дослідження було проведено на базі Чернівецького медичного фахового коледжу

БДМУ та Чернівецької гімназії №14 Чернівецької міської ради. В ньому взяли участь 86 респондентів.

На початку дослідження ми провели анкетування, що визначало обізнаність школярів та студентів I курсу коледжу, щодо того, чи знають діти про такі види інноваційного інвентарю, як ним користуватися, які вправи можна виконувати та ін. Проаналізувавши відповіді респондентів, виявилось що більшість не володіють інформацією про даний інвентар окрім степ-платформи та фітнес резинок, так як названі види більш-менш розповсюдженні у загальному використанні.



Рис. 1. Обізнаність респондентів щодо інноваційного інвентарю та його використання

На рис. 1. можна побачити, що більшість респондентів мало обізнані про такі види інвентарю як: балансувальна подушка -89,5%, TRX петлі – 80,2% та jumping батут – 86%. З цього можна зробити висновок, що даний інвентар слід застосовувати для покращення фізичних якостей дітей.

Після проведення початкового опитування, нами було проведено презентацію інноваційного обладнання та майстер клас, як даним інвентарем можна користуватися, та яким чином він впливає на організм при систематичних заняттях.

Завершенням презентації стало повторне опитування, яке мало на меті визначити інтерес до занять з представленим інвентарем. Анкетування містило питання: «Чи хотіли б ви використовувати такий інвентар на уроках (заняттях) з фізичної культури?», «Чи знаєте Ви який позитивний ефект несуть заняття з даним обладнанням?», «Чи хотіли б Ви використовувати представлені види інвентарю при самостійних заняттях?» та ін.

Так, аналізуючи питання анкети ми визначили, що - 74 (86%) респондентів позитивно ставляться до впровадження даного інвентарю у заняття з фізичної

культури, і лише 2 (2%) відповіли – «Не бажають» рис. 2.



Рис. 2. Інтерес до використання інноваційного інвентарю на заняттях фізичної культури

Тому ми можемо констатувати, що діти позитивно ставляться до того щоб впроваджувати нові – інноваційні види діяльності та інвентар. Під час проведення майстер-класу діти всі учасники проявляли інтерес та цікавість до даних вправ з використанням описаного вище обладнання. На нашу думку урізноманітнення занять із застосуванням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та Jumping батутів можуть змотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури, самостійні заняття, та як результат відволікти молодь від сидячого способу життя, збільшити рухову активність впродовж тижня.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Використання спеціального обладнання, такого як балансувальна подушка, фітнес-резинки, TRX та jumping батут, може значно розширити можливості фізичного виховання у шкільному віці. Кожен з цих засобів має свої переваги: вони сприяють розвитку різних фізичних якостей, поліпшують координацію та забезпечують можливість індивідуалізувати навчальний процес.

Загалом, правильно організовані заняття з фізичного виховання у поєднанні з використанням спеціальних тренажерів

можуть суттєво сприяти загальному фізичному розвитку та здоров'ю школярів. Наголошення на безпеці, правильній техніці виконання вправ та індивідуальних особливостях кожного учня є ключовими аспектами успішного впровадження цих методів у навчальний процес.

Дослідження полягало у теоретичному аналізі використання інноваційного обладнання на уроках фізичної культури та визначенні інтересу до його використання.

Проведення початкового анкетування підтвердило наші здогадки, що більшість респондентів мало знайомі з такими видами обладнання, як балансувальна подушка (89,5%), TRX петлі (80,2%) та jumping батут (86%). Це свідчить про те, що це обладнання може бути корисним для поліпшення фізичних здібностей дітей.

Після проведення початкового опитування ми представили інноваційне обладнання і провели майстер-клас з його використання та впливу на організм під час регулярних занять.

Завершенням даного заходу було повторне опитування, спрямоване на визначення інтересу до занять з представленим обладнанням.

Аналізуючи результати опитування, ми визначили, що 74 (86%) респонденти позитивно ставляться до впровадження цього обладнання на уроках фізичної культури, а лише 2 (2%) відповіли негативно. Тому можна

зробити висновок, що діти позитивно реагують на впровадження нових інноваційних форм діяльності та обладнання. Під час проведення майстер-класу всі учасники виявили інтерес та зацікавленість до вправ з використанням описаного обладнання. На нашу думку, різноманіття

занять з використанням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та jumping батутів може мотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури та займатися самостійно, а також відволікти їх від сидячого способу життя та збільшити рухову активність протягом тижня.

### Література

1. Байдюк М.Ю., Бамбурак В.Б., Кошура А.В. Використання інноваційного інвентарю на уроках фізичної культури. Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці 15.02.2024 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. 118-121 с.
2. Бамбурак В.Б. Використання інноваційного інвентарю у процесі фізичного виховання учнівської молоді: практик. Рекомендації / укл.: Бамбурак В.Б., Байдюк М.Ю., Музика В.І. Чернівці: Чернівецький мед. фах. коледж, 2023. 57 с.
3. Білецька, В. В., Бондаренко, І. Б.. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ: НАУ. 2013. 52 с
4. Гета, А. В. (). Можливості використання функціональних петель TRX у системі оздоровлення жінок першого зрілого віку. In: Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава. 2020. 184-186 п.
5. Кібальник, О. Я. . Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків /О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Київ. №.2. 2009. 42-46 с.
6. Пангелова, Н.. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм / Н. Пангелова, Т. Круцевич, Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2022. 78-88 С.
7. Терещенко, І. . Використання степ-сходинки як засобу розвитку координації рухів дошкільнят. Дошкільна освіта.. № 3. 2010. 71-74 С.

### References

1. Baidiuk M.YU, Bamburak V.B., Koshura A.V. Vykorystannya innovatsiynoho inventaryu na urokakh fizychnoyi kul'tury. Fizychna terapiya, erhoterapiya: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku: materialy Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (m. Chernivtsi 15.02.2024 roku) / za redaktsiyeyu YA.B. Zoriya. Chernivtsi: Chernivets'kyu nats. un-t, 2024. 118-121 s.
2. Bamburak V.B. Vykorystannya innovatsiynoho inventaryu u protsesi fizychnoho vykhovannya uchniv's'koyi molodi: prakt. Rekomendatsiyi / ukl.: Bamburak V.B., Baidiuk M.YU., Muzyka V.I. Chernivtsi : Chernivets'kyu med. fakh. koledzh, 2023. 57 s.
3. Bilets'ka, V. V., Bondarenko, I. B.. Fizychno vykhovannya. Ozdorovchyy fitnes: praktykum / V. V. Bilets'ka, I. B. Bondarenko. Kyiv: NAU. 2013. 52 s
4. Heta, A. V. (). Mozhyvosti vykorystannya funktsional'nykh petel' TRX u systemi ozdorovlennya zhinkov pershoho zriloho viku. In: Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny: materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. Poltava. 2020. 184-186 p.
5. Kibal'nyk, O. YA. . Zmist fitnes-tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv /O. YA. Kibal'nyk // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats'. Kyiv. №.2. 2009. 42-46 s.
6. Panhelova, N.. Suchasni pidkhody do klasyfikatsiyi fitnes-prohram / N. Panhelova, T. Krutsevych, N. Moskalenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. № 1. 2022. 78-88 S.
7. Tereshchenko, I. . Vykorystannya step-skhodynyky yak zasobu rozvytku koordynatsiyi rukhiv doshkil'nyat. Doshkil'na osvita.. № 3. 2010. 71-74 S.

### Abstract

**BAIDIUK Mykola, BAMBURAK Volodymyr, HAURIAK Olena**

#### **CHARACTERISTICS OF THE USE OF INNOVATIVE INVENTORY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL YOUTH**

*Modern education is constantly evolving, adapting to changes in society and technological progress. One important field that is not left behind in this process is physical education. It is a key component in the development of a student's personality, influencing their physical, emotional, and social well-being. Contemporary physical education requires current approaches and innovative tools that contribute to enhancing the quality of learning and developing students' physical skills. One key aspect of this process is the use of innovative equipment. Physical education classes in educational institutions are as important as other subjects, serving as a vital tool for the holistic development of a child. Through sports activities, students develop teamwork skills, discipline, leadership potential, tolerance, and healthy competition.*



---

*The study aimed to theoretically analyze the use of innovative equipment in physical education classes and determine interest in its utilization.*

*The initial survey confirmed our suspicions that the majority of respondents were unfamiliar with equipment such as balance pillows (89.5%), TRX straps (80.2%), and jumping trampolines (86%). This indicates that this equipment could be beneficial for improving children's physical abilities.*

*Following the initial survey, we introduced the innovative equipment and conducted a workshop on its usage and its impact on the body during regular sessions.*

*The conclusion of this event was a follow-up survey aimed at determining interest in engaging with the presented equipment.*

*Analyzing the survey results, we found that 74 (86%) respondents had a positive attitude towards implementing this equipment in physical education classes, with only 2 (2%) responding negatively. Therefore, it can be concluded that children respond positively to the introduction of new innovative activities and equipment. During the workshop, all participants showed interest and enthusiasm for exercises using the described equipment.*

*In our opinion, diversifying activities with the use of step platforms, fitness bands, balance pillows, TRX, and jumping trampolines can motivate students to attend physical education classes and engage in independent workouts, diverting them from sedentary lifestyles and increasing physical activity throughout the week.*

**Key words:** *physical education, schoolchildren, step platform, balancing pillow, fitness rubber band, TRX, trampoline jumping.*

---

**Стаття надійшла до редакції 28.01.2024 р.**