



Андрій Компанісець, Ірина Кузьменко, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ НА СУЧАСНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Одне із найважливіших завдань уроків фізичної культури – це зміцнення здоров'я учнів. Однак, на сьогоднішній день відмічається зниження інтересу дітей до занять фізичними вправами [1, 2]. Однією із причин є одноманітний, застарілий інвентар і обладнання, недостатня його кількість, що не дозволяє зробити урок фізичної культури цікавим, сучасним та в повній мірі реалізувати зміст варіативних модулів оновленої модельної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [3].

Оптимізація освітнього процесу, відповідно до сучасних потреб, можлива за рахунок використання нестандартного спортивного інвентарю та обладнання.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний інвентар та обладнання для використання на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Міністерство освіти і науки України у 2023 році затвердило оновлений перелік обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти [4]. Цікавими, універсальними та ефективними для застосування у освітньому процесі, на нашу думку, є наступні.

Доріжка акробатична гумова – надійна основа для виконання гімнастичних вправ та активних ігор з дітьми. Надувне устаткування досить просте у використанні, у нерозгорнутому виді займає невелику частину простору, регульована твердість робить його унікальним і спроможним підлаштовувати під будь-яку вагу і рівень фізичної підготовленості школяра. Акробатична гумова доріжка допомагає покращити техніку виконання різноманітних стрибків, дозволяє запобігти багатьох травмам та робить урок набагато цікавішим та веселішим.

Розумна скакалка – це ідеальний гаджет для тренувань з доступними функціями таймеру, лічильнику стрибків, підрахунку калорій і спалюваного жиру, часу. Ці параметри продумані в датчику, розташованому всередині ручки пристрою. Може використовуватися на вулиці, в спортивному залі чи іншому приміщенні. Технологія здатна зберегти отриману інформацію, що є дуже зручним для вчителя фізичної культури у контролі під час виконання вправ. На відміну від звичайної скакалки, розумна скакалка викликає більшу зацікавленість у дітей.

Орбітрек – багатофункціональний тренажер дає навантаження на різні м'язові групи та функціональні системи, що підвищує рівень фізичної підготовленості та загальний рівень здоров'я. Є одним з найкращих кардіотренажерів. На відміну від бігової доріжки, він помірно розподіляє навантаження на різні групи м'язів, дозволяючи робити рухи як вперед, так і назад. Зміна кута нахилу педалей забезпечує посилення навантаження. Перевагою його є також можливість для використання дітьми різного віку.

Диск здоров'я – один з найпопулярніших, простих, компактних і дуже ефективних тренажерів для занять як на уроках фізичної культури, так і в домашніх умовах. В основі виконання вправ лежать обертання і скручування. Вправи, що виконуються на тренажері, сприяють зміцненню сили м'язів живота, спини, ніг; підвищенню функціонального стану вестибулярного аналізатору; підвищенню гнучкості хребетного стовпа; поліпшенню роботи внутрішніх органів. Можна підібрати найрізноманітніші фізичні вправи та поєднувати з додатковим інвентарем (наприклад зі стрічками-еспандерами).

Фітнес-канат – цікаве та корисне спорядження, що сприяє розвитку великої кількості різноманітних м'язів (рук, спини, черевного пресу, передньої та задньої поверхні стегна). Важливо, що задіяні як поверхневі, так і розташовані глибоко м'язові волокна. Спорядження досить просте та головне – не травмонебезпечне. Сприяє розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, дає можливість урізноманітнювати зміст уроку фізичної культури.

Висновки.

1. Використання сучасного інвентарю та обладнання на уроках фізичної культури підвищує мотивацію школярів до занять фізичними вправами, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню функці-

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



онального стану систем організму, формуванню рухових умінь, що позитивно відображається на стані здоров'я.

2. Одним із найбільш цікавих та ефективних в освітньому процесі, на нашу думку, може бути такий інвентар і обладнання як доріжка акробатична гумова, розумна скакалка, орбітрек, диск здоров'я, фітнес-канат.

Список використаної літератури.

1. Компанієць Андрій, Кузьменко Ірина. Використання нестандартного інвентарю та обладнання на уроках футболу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 113–115.

2. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmilla, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina & Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS). 2018. № 9(4), pp. 1498-1506.

3. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

4. <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/64b/fdf/d0e/64bfd0e0ea8058048336.pdf>