

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ «BALANCE FUNCTIONAL BOARD» ДЛЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Школа Олена, Фоменко Олена, Павлюк Анна

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, Харків

Анотація. У статті розглянуто методичні особливості проведення тренувальних занять із використанням балансувальної платформи «Balance Functional Board» для людей різного віку. Проаналізовано можливості застосування балансувальних вправ у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Визначено вплив вправ на нестійкій опорі на розвиток координаційних здібностей, рівноваги, м'язової сили та функціонального стану організму. Обґрунтовано основні принципи побудови тренувального процесу та особливості дозування навантаження залежно від вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості. *Мета дослідження* – визначити методичні особливості проведення тренувань із використанням «Balance Functional Board» для людей різних вікових груп. *Матеріал і методи.* У дослідженні взяли участь 48 осіб віком від 12 до 60 років. Для досягнення мети використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування координаційних здібностей та рівноваги, методи математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що систематичне використання вправ на балансувальній платформі сприяє покращенню

показників статичної та динамічної рівноваги, координації рухів, зміцненню м'язів-стабілізаторів та підвищенню загального рівня фізичної підготовленості. *Висновки.* Отримані результати свідчать про доцільність використання «Balance Functional Board» у тренувальному процесі людей різного віку як ефективного засобу розвитку координаційних здібностей, підвищення функціональних можливостей організму та покращення рівня рухової активності.

Ключові слова: баланс, координаційні здібності, функціональне тренування, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фізична підготовленість.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Підвищення рівня рухової активності населення та впровадження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій є важливим напрямом розвитку фізичної культури і спорту. У наукових дослідженнях зазначається, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактики різних захворювань.

За даними досліджень, сучасні фітнес-технології та функціональні тренування сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, покращенню координації рухів та підвищенню рівня фізичної підготовленості різних груп населення (Андрєєва, Дутчак, & Благій, 2025). Використання інноваційних методик у фізичному вихованні та тренувальному процесі дозволяє підвищити ефективність занять та мотивацію до рухової активності (Школа, 2026; Kalinichenko, & Hryban, 2025). Дослідники також підкреслюють важливість впровадження сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальний та тренувальний процес майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (Школа, Макотченко, & Сичов, 2025; Макотченко, 2025). Використання фітнес-технологій та функціонального обладнання сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та розвитку рухових здібностей (Школа та ін., 2025).

Одним із сучасних засобів функціонального тренування є балансувальні платформи, зокрема «Balance Functional Board», застосування яких сприяє

розвитку рівноваги, координації рухів, зміцненню м'язів-стабілізаторів та підвищенню функціональних можливостей організму.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано відповідно до напрямів науково-дослідної роботи у сфері вдосконалення системи фізичного виховання, розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності та впровадження сучасних фітнес-технологій у тренувальний процес кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Мета дослідження - визначити методичні особливості проведення тренувань із використанням «Balance Functional Board» для людей різних вікових груп.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити особливості використання оздоровчо-рекреаційних технологій у тренувальному процесі.
2. Обґрунтувати методичні особливості використання балансувальних платформ у тренуваннях людей різного віку.
3. Проаналізувати ефективність застосування вправ на «Balance Functional Board» для розвитку координаційних здібностей.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу «Грація» (м. Харків). У ньому брали участь 48 осіб віком від 12 до 60 років, які були розподілені на три вікові групи: підлітки (12-17 років), молодь (18-35 років) та дорослі (36-60 років).

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність використання балансувальних платформ у тренувальному процесі значною мірою залежить від

правильної організації занять, урахування вікових особливостей учасників, рівня їх фізичної підготовленості та поступового ускладнення вправ. Застосування «Balance Functional Board» передбачає виконання вправ на нестійкій опорі, що сприяє активізації глибоких м'язів-стабілізаторів, розвитку координації рухів, рівноваги та покращенню функціонального стану організму.

При організації тренувального процесу доцільно дотримуватися таких методичних принципів: поступовості навантаження, індивідуалізації, варіативності вправ, систематичності занять та контролю за технікою виконання рухів. Вправи на балансувальній платформі можуть застосовуватися як у розминці, основній частині тренування, так і в заключній частині занять.

Програма тренувань включала комплекс вправ із використанням балансувальної платформи «Balance Functional Board», спрямованих на розвиток статичної та динамічної рівноваги, координації рухів і зміцнення м'язів-стабілізаторів. Тривалість експерименту становила 8 тижнів, заняття проводилися 2-3 рази на тиждень.

1. У тренувальному процесі дітей та підлітків (12-17 років) використання «Balance Functional Board» спрямоване на розвиток координаційних здібностей, формування правильної постави та вдосконалення контролю за положенням тіла у просторі. Вправи повинні мати ігровий характер та виконуватися з невисокою інтенсивністю.

До комплексу вправ входили: утримання рівноваги на балансувальній платформі у положенні стоячи; присідання на балансувальній дошці; переміщення центру ваги вперед, назад та в сторони; вправи з м'ячем під час утримання рівноваги; вправи на координацію рухів рук і ніг.

Тривалість виконання вправ становить 20-30 секунд з подальшим відпочинком 30-40 секунд. Кількість повторень – 2-3 підходи. Заняття рекомендується проводити 2-3 рази на тиждень.

2. Для молоді (18-35 років) вправи на «Balance Functional Board» можуть використовуватися як складова функціонального тренування, спрямованого на розвиток сили, координації, витривалості та стабілізації корпусу.

Основні вправи включали: присідання на балансувальній платформі; планку з опорою на балансувальну дошку; випади з використанням нестійкої опори; віджимання від балансувальної платформи; вправи на стабілізацію корпусу.

Тривалість виконання вправ становить 30-45 секунд, з відпочинком 30 секунд. Кількість підходів – 3-4. Частота занять – 3 рази на тиждень.

3. У тренуваннях дорослих та людей старшого віку (36-60 років) балансувальні вправи мають оздоровчо-профілактичне спрямування. Основна увага приділяється розвитку рівноваги, покращенню координації рухів та профілактиці порушень опорно-рухового апарату.

Комплекс вправ включали: утримання рівноваги стоячи на балансувальній платформі; повільні присідання з опорою; перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу; вправи для зміцнення м'язів спини та черевного преса; вправи на стабілізацію корпусу.

Тривалість виконання вправ становить 20-30 секунд з відпочинком 40-60 секунд. Кількість підходів – 2-3. Рекомендована частота занять – 2-3 рази на тиждень.

Результати дослідження показали, що систематичне використання вправ на нестійкій опорі сприяє підвищенню рівня координаційних здібностей та покращенню показників рівноваги. У всіх вікових групах після завершення експериментальної програми спостерігалось покращення результатів тестування. Найбільш виражені позитивні зміни відзначалися у групі молоді, що може бути пов'язано з високим рівнем адаптаційних можливостей організму. Водночас у дорослих та старшій віковій групі вправи на балансувальній платформі сприяли покращенню стабілізації тіла та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Методичні особливості проведення тренувань із використанням «Balance Functional Board» включають: поступове ускладнення вправ; індивідуалізацію фізичного навантаження; поєднання вправ на баланс із силовими та функціональними вправами; контроль техніки виконання рухів; дотримання правил безпеки під час виконання вправ на нестійкій поверхні.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про ефективність використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій у системі фізичного виховання та тренувального процесу. Використання «Balance Functional Board» сприяє розвитку координаційних здібностей, покращенню рівноваги та зміцненню м'язів-стабілізаторів. Отримані результати підтверджують доцільність застосування балансувальних вправ у тренувальному процесі людей різного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих програм тренувань із використанням балансувальних платформ для різних вікових груп та рівнів фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

References

- Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, (2), 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
- Kalinichenko, O. O., & Hryban, H. P. (2025). Teoretyko-metodolohichni osnovy vykorystannia tekhnolohii shtuchnoho intelektu u fizychnomu vykhovanni uchniv starshykh klasiv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15, (11(198)), 74–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)
- Макотченко, О. А. (2025). Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (9), 133–137. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).26)
- Школа, О. М. (2026). Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації здобувачів вищої освіти до занять

фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (26).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

Школа, О. М., Макотченко, О. А., & Сичов, Д. В. (2025). Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1(13)), 235–249.

<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>

Школа, О. М., Макотченко, О. А., Сичов, Д. В., & Пелешенко, І. М. (2025).

Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, (1), 172–177.

Donchenko, V., Zhamardiy, V., Shkola, O. et al. (2024). Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica*, Vol. LXVI, (6(184)), 392–399. doi: 10.36740/ABAL202406104

Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V. et al. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*, (67(2)), 135–143. DOI:

10.36740/ABAL202402110

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Олена Школа

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Олена Фоменко

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-2643-9731>

Павлюк Анна

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна

Отримано: 18.03.2026. Прийнято: 20.03.2026. Опубліковано: 27.03.2026.
