

## **Підготовка студентів до здійснення інноваційної здоров'язбережувальної діяльності (на прикладі занять із фітболами)**

О. О. Новік, студентка

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

За даними досліджень науковців Н.Є. Водоп'янової, Л.М. Житнінської, Є.Ю. Клубкової, М.Д. Дідур, В.В. Клокової, Т.В. Левченкової та ін., які вивчали вплив занять із фітболами на організм дітей, виявлено, що вони діють не тільки на опорно-руховий апарат та внутрішні органи, а й сприяють розвитку рухової активності й впливають на психоемоційний стан учнів, сприяють формуванню навичок правильної постави, мають унікальний розвиваючий і лікувальний ефект. Кожна вправа фітбол-гімнастики виконується під спеціально підібраний музичний супровід. У її основі лежить взаємодія коливань м'яча з тілом дитини, яка сидить на ньому.

На заняттях із дітьми використовується легка вібрація в спокійному темпі. Діти сидять на м'ячі, не відриваючись від нього. Унікальні розвиваючий і лікувальний ефекти, які забезпечує фітбол-гімнастика, досягаються першу за все завдяки тому, що криво сидіти на фітболі неможливо. Як тільки дитина сідає на м'яч, відбувається природне балансування. Центр ваги тіла збігається з центром ваги м'яча. Постава виправляється. Хвилеподібне покачування на м'ячі діє на хребет, при цьому поліпшуються кровообіг і венозний відтік.

Отже, фітбол є ефективним засобом для зняття стресу, покращення постави та настрою.

З метою перевірки вказаних вище теоретичних узагальнень було проведено опитування школярів, що навчаються в НВК № 112 м. Харкова. В опитуванні взяли участь учні 5-9 класів.

У ході дослідження використовувалася анкета закритого типу, у якій містилися запитання, що дозволили б виявити інтерес до занять фізичною культурою та способи й методи їхнього проведення.

Аналіз матеріалів опитування дозволив з'ясувати, що переважній більшості респондентів подобаються заняття з аеробіки з використанням різного обладнання. Це підтверджується також тим, що більшість школярів отримують задоволення від тих занять, що мають нові форми організації.

Далі було впроваджено цикл занять, метою якого було формування фізичної культури учнів з урахуванням вікових

особливостей. Цей цикл було розроблено на підставі соціально-педагогічних передумов, які було виявлено нами шляхом опитування. У вказаний цикл увійшли заняття за розробленою програмою, яка включала: теоретичний розділ, практичний розділ. Загалом 6 годин занять.

Заняття з фітбол-гімнастики проводилися під музичний супровід. У підготовчій частині були використані вправи з фітболами для підготовки м'язів дітей до роботи в основній частині.

В основній частині виконувалися завдання на розвиток фізичних здібностей дітей за допомогою фітбол-м'ячів.

У заключній частині також використовувалося фітбол-обладнання для зняття напруження м'язів та вправи на відновлення дихання.

Також дітям дуже сподобалися різні естафети та рухливі ігри з використанням фітболів.