

А. В. Красуля

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Современная индустрия спорта предлагает потребителю бесчисленное множество разнообразных приспособлений, устройств, тренажеров. Это, в свою очередь, позволяет расширить вариативность физических упражнений, индивидуализировать тренировочный процесс. Одним из таких приспособлений является фитбол.

Фитбол представляет собой большой резиновый мяч диаметром около метра. Упражнения с ним давно уже прочно вошли в арсенал различных фитнес-групп и групп аэробики.

Принимая форму тела, он позволяет существенно снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, но при этом сохраняется высокая мышечная активность организма. Это позволяет решить несколько задач.

Во-первых, фитбол значительно снижает риск получить травму. Во-вторых, такой вид занятий подходит как средство лечебной физкультуры для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также для реабилитации после различных травм. В третьих, он позволяет разнообразить тренировочный процесс в различных группах ОФП, и, что немаловажно, позволяет заниматься физической культурой в помещениях с ограниченным свободным местом. И, наконец, фитбол способен дать нагрузку на все основные группы мышц.

Учитывая вышеперечисленные преимущества фитбола, можно успешно включать упражнения с ним в процесс учебного занятия у студентов в тренажерном зале. Следует выделить несколько направлений работы с ним:

– включение упражнений с фитболом в комплекс упражнений на тренажерах. В случае отсутствия в зале тренажеров на какую-либо группу мышц, фитбол позволит активно проработать ее. Кроме того, в случае необходимости, необходимо дать дополнительную нагрузку, если соответствующие тренажеры есть. Также он позволит «удивить» мышцы, если заменить им соответствующий тренажер;

- использование фитбола как средства ЛФК для студентов СМГ и ПМГ;

- проведение основной части занятия исключительно с фитболом без использования тренажеров, либо с их минимальным использованием. Это может существенно разнообразить ход однотипных занятий на тренажерах;

- также он может служить вспомогательным средством в случае выхода из строя тренажера, либо наличия какого-либо дискомфорта у занимающегося при работе на стандартном тренажере.

Грамотное использование фитбола позволяет качественно поддерживать учебный процесс на высоком уровне, а также найти выход из ситуаций, связанных с недостатком свободного места и тренажерного оборудования. Инновации подобного рода делают занятия физической культурой более доступными.

Е. А. Левин

ВНЕДРЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ШАХМАТЫ» В ШКОЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

13 марта 2012 года, в Страсбурге, депутатами Европарламента была принята Декларация совместного проекта Европейского Шахматного Союза и Европейского фонда Гарри Каспарова «Шахматы в школе». После одобрения депутатами, проект был передан в комиссии Европарламента, а также в парламенты всех государств – членов Евросоюза. Президент ЕШС Сильвио Данаилов оценил принятие документа Европарламентом как большой успех, так как принятия достигают всего 10–15 процентов представляемых Деклараций. «13 марта 2012 года останется в истории днем, когда игра в шахматы поднялась на более высокий уровень признания обществом – не только как спорт, но и как часть системы образования в современном мире», – отметил Данаилов. Все мероприятия, связанные с проектом «Шахматы в школе» были проведены под патронатом председателя Европарламента, бывшего премьер-министра Польши Ежи Бузека и депутата Европарламента Славчо Бинева [1].