**«ПРИМЕНЕИЕ БАЛАНСБОРДА СРЕДИ ДЕТЕЙ ОВЗ»**

В общую физическую подготовку детей входит развитие всех физических качеств, одним из них является равновесие. На человека в процессе двигательной деятельности действуют статические и динамические силы, сочетание которых может вывести его из состояния равновесия.

Балансборд – это тренажер для развития устойчивости, чувства равновесия и общей координации [1].

**Актуальность:** Результаты формирования координационных способностей более значимы, если начинать заниматься их развитием в детском возрасте. Дети постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее овладевать более сложным в координационном отношении двигательными навыками, как спортивными, так и трудовыми. При проведении занятий по общей физической подготовке необходимо руководствоваться определенными установками: подбор упражнений производить с учетом охвата всех мышечных групп, в каждом занятии объем нагрузок и их повторы повышать постепенно, не забывая о подготовленности занимающихся. Как правило, общеразвивающие упражнения оказывают общетонизирующее воздействие на организм детей.

Проблема поддержания устойчивого положения тела человека представляет интерес в настоящее время как никогда.

**Цель работы:** провести анализ научной литературы по применению балансборда для общего развития детей.

**Практическая значимость** - результаты выполненного исследования могут быть использованы тренерами в качестве теоретического материала, общественными инструкторами, заинтересованными лицами.

**Задачи:**

1. Провести анализ научной литературы по применению балансборда.

2. Выявить положительное и отрицательное влияние балансборда на организм.

3. Провести анализ, сделать выводы.

**Основное содержание работы.**

При занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц и формированию правильной осанки. Без правильного равновесия и координации тяжело в дальнейшем правильно развивать другие физические качества ребенка.

Проведя анализ научной литературы, мы выявили, что для развития координации и равновесия у детей, отлично способствует тренажер балансборд. Тренажер устроен таким образом: на валик цилиндрической формы, кладется доска. Задача человека встать на доску которая стоит на цилиндрическом валике, и почувствовать центр массы и удерживать равновесие, при этом не упав с доски.

Понятие «центр масс» - это геометрическая точка, уравнивающая распределение массы по телу [2].

Основная задача тренажера — улучшение чувства равновесия. С применением борда, тело становится более устойчивым, формируется правильная осанка, и улучшается работа вестибулярного аппарата.

Данный тренажер, применяется многими видами спорта, где важно чувствовать равновесие, например: горные лыжи, сноубординг, вейкбординг, серфинг, ролики, скейтбординг.

В применении балансборда нужно быть осторожными, существует риск травматизма, падение с балансборда может привести к переломам костей, растяжением связок или даже разрывом сухожилий. Стоять на балансборде чрезвычайно опасно для человека, который склонен к головокружению или чей баланс нарушен, например, будучи усталым или под воздействием алкоголя или других наркотиков.

**Выводы.** Проведя анализ научной литературы, узнали, что для развития равновесия и координации у школьников, модно применить тренажер балансборд. С применением борда, тело становится более устойчивым, формируется правильная осанка, и улучшается работа вестибулярного аппарата.

**Библиография**

1. Ларьков, Р. Р. Об использовании деревянных балансировочных досок / Р. Р. Ларьков, Л. В. Пахнутова // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (с Международным участием), Красноярск, 21–22 апреля 2022 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2022. – С. 343-345. – EDN ADTXJF.
2. Серебряков, А. И. Определение показателей баланса тела студентов методом стабилометрии / А. И. Серебряков // Веснік Віцебскага дзяржаўнага універсітэта. – 2020. – № 4(109). – С. 85-90. – EDN XPFMEO.
3. Никитюк, И. Е. Особенности нарушения баланса тела у детей с односторонним укорочением нижней конечности / И. Е. Никитюк, Е. Л. Кононова, Ю. Е. Гаркавенко // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2019. – Т. 7. – № 3. – С. 45-54. – DOI 10.17816/PTORS7345-54. – EDN PSWLKF.