

Консультація для педагогів та батьків на тему «Баланс-борд: його призначення та використання».

Баланс борд - це спортивний інвентар, який розвиває координацію, а також тренує різні групи м'язів. Кожне тренування на ньому подібне виконанню трюків артистами цирку. Стоячи на тренажері, мозок подає сигнал всім частинам тіла, розвиваючи певні навички. З кожною наступною вправою вам стає все легше виконувати її.

На перший погляд може здатися, що дошка і ролик - занадто проста конструкція, щоб приносити хоч якусь користь, крім розваг. «Це скоріше тренажер для дітей, ніж для серйозних спортсменів» - думають новачки і помиляються.

Для того, щоб зберігати рівновагу, наше тіло задіює величезну кількість великих і дрібних м'язів, зір, вестибулярний апарат. Ми навіть не помічаємо, що тримаємо баланс кожного дня, коли просто йдемо, їдемо, сидимо, біжимо, орієнтуємося у просторі, виконуємо різні вправи і повсякденні завдання.

І чим краще розвинене відчуття рівноваги, тим складніші завдання нам під силу, а спорт без цієї навички уявити просто неможливо! У яких видах спорту, перш за все, необхідно застосовувати вміння зберігати рівновагу в будь-яких умовах?

- сноубординг;
- скейтбординг;
- ковзанярський спорт;
- лижі;
- велосипедний спорт;
- серфінг;
- спортивна гімнастика;
- художня гімнастика;
- різні види єдиноборств;
- йога;
- футбол і т.д.

Якщо задуматися, залишається дуже мало видів спорту, де важливіше інтелектуальна, а не фізична підготовка. А фізична форма - це також рівновага як її складова.

Крім спорту не варто забувати про мистецтво хореографії (наприклад, балет), реабілітацію після травм та інші сфери, де актуальне використання у вправах баланс-борду.

Тому просту конструкцію можна використовувати і як домашній тренажер, і як спортивний снаряд в залі для урізноманітнення й ускладнення великої кількості загальних та специфічних вправ.

Для чого він потрібен?

Балансборд придумали наприкінці 1960 року в США. Початкове призначення полягало у відточуванні майстерності та умінь серфінгістів. Адже найголовніше завдання для будь-якого серфера - вміти триматися на дошці.

Сьогодні комплект застосовується як в спорті, так і в медичній практиці.

Користь баланс-борду не мала, якщо розглядати його як спортивний інвентар, то він:

- Прокачує всі групи м'язів, включаючи важкодоступні;
- Вирівнює поставу за рахунок зміцнення м'язів спини;
- Відмінно розвиває гомілковоступневий суглоб, що сприяє формуванню правильної постави;
- Користується попитом у акробатів та гімнастів для виконання трюків;
- Широке поширення набув у йозі.
- Під час практики знаходити фізичний та духовний баланс;
- Відкриває новий молодіжний напрям - балансбордінг.

Що стосується застосування тренажера в посттравматичній реабілітації, то його основні напрямки:

- Зміцнення хребта;
- Розвиток вестибулярного апарату;
- Відновлення опорно-рухового апарату.
- Укріплення м'язів для кращого відновлення після травм;

Не оминув він повз ***дитячі розваги та розвиваючі програми***. Став не тільки ***веселою грою*** під час розваг з друзями, але і ***розвитком багатьох фізичних навичок***.

Наприклад, випрямлення хребта, усунення дефектів мовлення, поліпшення пам'яті і багато іншого.

Що являє собою balanceboard?

Сам комплект складається з дошки та ролика. Залежно від призначення дошка може мати різну форму та розмір. Існують виробники, які викидають на ринок близько десяти варіантів форми деки, але насправді **основних всього чотири**:

- Класична форма (Original) - звичайнісінька, але користується попитом. Підійде як для новачків, так і для досвідчених користувачів. Відмінно розвиває відчуття рівноваги, координацію. Велика кількість дизайнів та кольорів дозволяють вибрати набір собі до душі.



- Універсальна форма - підходить для дітей від 7 років і старше. Витримує до 130 кг.



- Спортивні форми. Для відточування майстерності катання на сноуборді підійде подовжена форма. Такий розмір дасть більше простору для виконання трюків. Кінчик носа як у серфа - Short, і збільшений діаметр ролика максимально наблизять вас до вправ на хвилі.



- YogaBoard - ідеальний варіант для практики йоги. Підходить для виконання повільних рухів, дихальної гімнастики та медитації.



- Дитяча форма Baby - зменшена дошка для дитини. На ній легше буде навчатися та виконувати різні вправи.



Може бути виконана у формі лабіринту



Або у формі на півсфери-гойдалки (Rockerboard)



Кожна дошка покривається стійким неслизьким покриттям для вашої безпеки. Що стосується ролика, він зазвичай виконується з матеріалів, які не ковзають по поверхні. Діаметр залежить від Ваших переваг і цілей. Якщо це перший досвід, краще придбати маленький розмір, щоб було легше освоїти деку.

БАЛАНС БОРД: ВПРАВИ, КОРИСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ

З чого почати заняття, як правильно заходити на баланс-борд і які вправи можна виконувати на баланс-борді?

Перш за все важливо навчитися **правильно заходити на дошку**, щоб швидко знайти точку опори і уникнути падіння і травм:

- покласти ролик на підлогу поруч з предметом, на який будете спиратися (спинка стільця, диван, стіна і т.д.);
- поставити на нього дошку (один кінець коштує на підлозі, інший піднятий вгору);
- встати особою по напрямку уздовж борда;
- взятися рукою за опору;
- поставити на нижній край праву ногу (ступня ставиться поперек дошки);
- поставити на ліву ногу на верхній край (ступня ставиться поперек дошки);
- не відпускаючи опору, перенести вагу на ліву ногу так, щоб дека стала паралельно лінії опори. Сходити з дошки після виконання вправ потрібно в зворотному порядку, опустивши правий кінець на підлогу, поставивши ліву ногу за праву назад.

Стійка

Найпростіша базова вправа, без якої неможливо виконувати усі інші - це елементарна стійка на баланс-борді, тобто вміння тримати рівновагу під час перекичування ролика, при цьому не спираючись на спинку стільця, стіну або інший предмет.

- Зайдіть на дошку, як було описано вище, ноги на ширині плечей, руки розставлені в сторони або тримаються за опору.
- Почніть повільно перекичувати ролик під дошкою з боку в бік, з часом доводячи його до самого краю борда.
- Відчуйте, як працюють м'язи, знайдіть точку опори. Ваше головне завдання - опанувати майстерність балансу до такої міри, щоб не триматися за опору і взагалі забути про те, що ви стоїте на дошці, а не на підлозі.

Відео: Знайомство з баланс бордом <https://www.youtube.com/watch?v=a89f26ST2Q0>

Віджимання

На баланс борді можна виконувати ускладнені віджимання від підлоги. Принцип той же: руки розташовуються на відстані трохи більше ширини плечей по краях дошки. Спина і ноги прямі.

Виконуйте віджимання (1-2 підходи по 10 разів). Не зупиняйтеся на цій цифрі, збільшуйте кількість разів і підходів з кожним заняттям!

Ускладнити вправу можна двома способами:

1 - під час віджимання ви зміщуєте ролик по дошці до крайніх точок, щоб зберігати рівновагу було важко. Робіть це плавно, рівномірно пересуваючи обидві руки;

2 - одну руку поставте на дошку, іншу поруч на підлогу і виконуйте віджимання.

Присідання

Баланс борд відмінно підходить для всіх видів присідань. Звичайні прямі присідання виконуються з положення стандартної стійки. Спочатку потрібно навчитися виконувати напівприсідання і добре тримати рівновагу в цьому положенні, потім виконувати повні присідання і підключати додаткову вагу. Важливо дотримуватися правильної техніки присідання. Це потрібно не тільки для того, щоб м'язи працювали правильно, але і щоб не отримати травму хребта та колінних суглобів через надмірне навантаження.

Через два місяці регулярних присідань на баланс-борді можна спробувати виконати їх, стоячи на одній нозі. В цій вправі опорна нога стоїть рівно по центру дошки, ролик розташовується під нею. Друга нога відведена назад або вперед, залежить від того, як вам зручніше тримати рівновагу. Присідання на баланс борді можна виконувати з гантелями, кидати і ловити м'яч об стіну під час присідання, жонглювати чи придумати для себе інші ускладнення.

Планка

Цю найпростішу вправу давно визнано однією з найефективніших і такою, що не потребує спеціальної підготовки або інвентарю. Незважаючи на елементарність вправи, виконувати планку правильно вміє далеко не кожен, хто активно займається в залі або вдома.

Під час виконання планки напружуються майже всі м'язи, особливо сідниці, ноги, спина, м'язи преса. А використання цієї вправи Balance Board Trainer підсилює ефект і допомагає підключити незадіяні м'язи.

На баланс-борді можна виконувати планку:

- на ліктях;
- на витягнутих руках;
- на одній руці;
- на одній нозі;
- на одній руці і протилежній нозі;
- бічну планку;
- зворотну планку.

Коли ви почнете впевнено стояти на баланс борді, спробуйте підключати його до усіх відомих вам спортивних вправ. Не забувайте і про те, що, стоячи на дошці і ролику, можна займатися і повсякденними справами, ніяк не пов'язаними зі спортом, наприклад, дивитися фільм, рибалити, грати з дітьми, кидаючи м'ячик, прасувати білизну, тобто виконувати будь-які дії, які не потребують активних рухів і зміни положення тіла.

Ви відпочиваєте - ваші м'язи працюють!

Баланс борд - це сучасний новий вид спортивного обладнання, який доступний кожному. Він зміцнить м'язи кора, спини, ніг, ставши улюбленим заняттям в будь-яку погоду. Невеликі розміри дозволяють брати його з собою в подорожі, відрядження та інші поїздки. Не витрачайте час на зал, досить приділяти всього 20 хвилин на день і результат не змусить чекати!