**РОЛЬ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ.**

Двигательная деятельность человека не ограничивается проявлением только физических качеств: силы, быстроты и выносливости. Она существенно дополняется координационными качествами.

Одной из важнейших качественных сторон двигательной деятельности человека является равновесие. Любые двигательные действия: наклоны, повороты, вращения, приседания и т. д. - можно выполнить лишь при сохранении устойчивости.

Равновесие-это способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении различных двигательных действий. Исследования специалистов свидетельствуют о том, что основу равновесия чаще всего составляют соматосенсорная и вестибулярная системы. Тем нее менее ограничение или исключение зрения во всех случаях связано со снижением способности человека поддерживать равновесие.

Способность к сохранению равновесия зависит от многих факторов: хорошая ориентация в пространстве, быстрое принятие рационального положения тела, правильный выбор исходного и конечного положений и т.д. Удержание равновесия связано с развитием подвижности в суставах. Чем выше подвижность в суставах, тем легче рационально расположить части тела над опорой и сохранить равновесие. На развитие равновесия в определенной мере влияет степень проявления ловкости. Высокий уровень межмышечной и внутримышечной координации помогает сохранить устойчивое положение тела. Необходимо отметить, что с возрастом способность удерживать равновесие все время меняется. Способность детей к сохранению статического равновесия от первого ко второму классу ухудшается, затем в течение двух лет непрерывно возрастает. В пятом классе она снижается и стабилизируется в течение трех лет. В девятом классе снова значительно возрастает, а в одиннадцатом ухудшается. Динамическое равновесие хорошо развивается во втором-третьем, седьмом-девятом и десятом-одиннадцатом классах. У взрослых людей показатели равновесия не изменяются до сорока-пятидесяти лет, затем начинают закономерно снижаться.

Требования к развитию способности сохранять равновесие в разных видах спорта специфичны, главным образом это объясняется биомеханической структурой упражнений. Развитие способности сохранять равновесие в фитнесе, например, в такой его разновидности, как степ-аэробика, также немаловажно. Это упражнения с использованием специальной платформы. Они построены на основе восхождения на «степ», выполнении на нем различных комбинаций с использованием поворотов, вращений, прыжков, что требует удержания равновесия. Необходимый уровень развития этой способности существенно влияет на достижение поставленных задач, зрелищности исполнения, поэтому подбор эффективных упражнений для ее развития и совершенствования имеет большое значение.

**Цель исследования** - выявить влияние физических упражнений в усложненных условиях на развитие способности сохранять равновесие при занятиях степ-аэробикой.

**Объект исследования –** коррекция способности удерживать равновесие при занятиях степ-аэробикой.

**Предмет исследования** – физические упражнения в усложненных условиях как средство развития способности сохранять равновесие при занятиях степ-аэробикой.

**Задачи исследования:**

1.Выявить уровень способности к сохранению равновесия у девушек во время занятий степ-аэробикой.

2.Разработать и апробировать систему физических упражнений в усложненных условиях.

3.Рассмотреть эффективность используемой системы упражнений для развития способности сохранять равновесие при занятиях степ-аэробикой.

**Организация исследования:** практический эксперимент был проведен на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа № 51 им.А.М. Аблукова» в период с 01 сентября 2018г. по 28 декабря 2018г.

На первом этапе были сформулированы цели, поставлены основные задачи, разработана программа исследования и система упражнений для развития равновесия, проведена выборка респондентов среди девушек 10-х классов, которая была предоставлена учителем физической культуры школы. Из 33-х девушек двух классов были отобраны 20, из них 10 человек вошли в экспериментальную группу, другие 10 составили контрольную группу.

На втором этапе было проведено непосредственное сопровождение процесса коррекции способности к равновесию с применением выбранных методов: диагностические методы (тестирование, оценка, самооценка); эмпирические методы (наблюдение и самонаблюдение); опросные методы (беседа), физкультурно-спортивные мероприятия.

На третьем этапе осуществлялась повторная диагностика с целью оценки эффективности проведенной работы. Она дала возможность сделать соответствующие выводы и сформулировать рекомендации, направленные на решение этой проблемы.

В рамках эксперимента была предложена система различных физических упражнений для развития равновесия, в том числе, в усложненных условиях. Прежде, чем испытать ее в действии, была проведена первичная диагностика для оценки динамического равновесия: балансирование на гимнастической скамейке в двух вариантах (П. Харц с соавторами, 1985 год). Для оценки статического равновесия мы применяли тест "Стойка на одной ноге".

В экспериментальной группе для совершенствования функций равновесия был предложен ряд упражнений в усложненных условиях:

- сохранение равновесия на одной ноге в разных положениях с движениями туловища, рук, свободной ноги, с открытыми и закрытыми глазами;

- выполнение движений, стоя на ограниченной площади опоры и различной высоте (разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне, тросе, без предметов и с предметами);

- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после вращений вокруг себя;

- прекращение движения по сигналу или изменение направления движения;

- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, через левое, правое плечо, стойки на лопатках, руках);

- прохождение полосы препятствий;

- жонглирование различными предметами (например, теннисными мячами);

Занятия в контрольной группе проводились по общеобразовательной программе, не используя данные упражнения.

По окончании эксперимента была проведена повторная диагностика, которая позволила оценить эффективность проведенной работы. Способность к удержанию равновесия у девушек контрольной группы выросла в среднем на 3-7%, у девушек экспериментальной группы этот показатель вырос на 10-15%.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: разработанная система физических упражнений в усложненных условиях эффективна для развития функции сохранять равновесие при занятиях степ-аэробикой, но работу над развитием этого качества необходимо сочетать с развитием таких важных двигательных координаций как ловкость, точность, подвижность, ритмичность. Только тогда можно овладеть рациональной техникой степ-аэробики и получать удовлетворение от занятий.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. М: Теория и практика физической культуры, 2001.

2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2003.

3.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений- Москва: Владос-пресс, 2003-96 с.

4.Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004-249 с.

5.Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И.Лях.-Минск: Полымя, 1989-160 с.

6.Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Погодин. - Ульяновск, 2016-132 с.