

**Годовикова Мария Владимировна**

студентка

**Морозова Юлия Юрьевна**

старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ БАЛАНСИРОВКАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ**

***Аннотация:** в статье определено, как и каким образом статические и динамические движения влияют на работу организма. Авторами подобно рассмотрены координационные движения и комплекс упражнений.*

***Ключевые слова:** статика, динамика, координация, нарушение координации, комплекс упражнений, равновесие, вестибулярный аппарат.*

Для того чтобы начать рассматривать комплекс упражнений, нужно разобраться в том, что такое статические и динамические балансировки. Статическое равновесие – это такое равновесие, когда под действием приложенных сил тело находится в состоянии покоя. Динамическое равновесие – это такое равновесие, когда под действием сил тело не изменяет своего движения. Два данных типа равновесия позволяют развить человеку координационные способности. Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Все движения совершаются посредством маячков, посылаемых мозгом нашему телу. В случае неточной работы центральной нервной системы, тело получает неточные маячки, либо не получает их совсем. Этому могли послужить следующие причины: травмирование головного мозга, дистрофия мышц, перенесенный инсульт и т. п.

Нарушенная координация – явление опасное, оно может привести к серьезным травмам. К тому же слабо развитая координация не обязательно связана с течением какой-либо болезни

Для проверки координации существует тест:

- в положении стоя с закрытыми глазами, необходимо попытаться соединить носки и пятки;
- сидя на стуле, необходимо совершать вращательные движения правой ногой по часовой стрелке, одновременно рисуя правой рукой символ в виде любой буквы;
- находясь в любом положении, необходимо одной рукой совершать поглаживающие движения по животу, по часовой стрелке, а другой – движения, постукивающие по голове.

Координация задействована даже в выполнении повседневных задач. Зависит она от того, насколько сильна связь между телом и мозгом, который предлагает движения и, одновременно, осуществляет контроль над ними.

Часть мозга, которая отвечает за посыл к действию, называется предвигательная, а та, что ответственна за его выполнение – двигательная. Эти сигналы направляются к теменной доле. Получив информацию, область, ответственная за движения, посылает команды мышцам рук, ног и т. д.

При выполнении определенных движений, мозг получает информацию от нервных окончаний мышц и суставов об их состоянии и, в случае надобности, задействуются рефлекторные механизмы равновесия, за счет которых в мышцах происходят нужные изменения, а регулирует это все мозжечок.

В мышцах расположены чувствительные волокна, благодаря которым измеряется степень их напряжения, после чего в головной мозг посылается соответствующий сигнал. Результат любого сложного движения, связанного с управлением всеми или несколькими группами мышц, неизменно зависит от двигательных нервных волокон.

Они располагаются в головном мозге и позвоночном столбе, и дотягиваются до всех мышц. Каждое из них ответвляется и доходит до определенной группы

мышечных волокон (мышечных узлов), они вступают в работу при поступлении импульса от ветви нервного волокна.

Выполнение этих действий зависит и от информации, поступающей к ним от органов чувств, которые контролируют движения. Однако, при хорошем управлении мышцами, осуществляемом посредством головного мозга и ЦНС, недостаточность их развития не позволит выполнять даже простейшие действия.

Составляющие мышц – живые ткани, поэтому их состояние напрямую связано с питательными веществами и кислородом, поступающими из крови, и выводом продуктов жизнедеятельности. Но, кроме этого, большую роль играют физические нагрузки, которые необходимы для правильной работы всех мышечных групп.

#### Упражнения на развитие координации

Я представляю комплекс упражнений, которые следует выполнять. Данные упражнения могут быть выполнены без использования специализированных тренажеров. Этот комплекс упражнений не займет большого количества времени, но поспособствует улучшению здоровья и достижению поставленных целей.

##### *Столб с веревками.*

Такое упражнение способствует расслаблению рук, плечевого отдела и снятию напряжения в области шеи.

Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

##### *Цапля.*

При выполнении этого упражнения необходимо опираться на одну ногу. Оно практикуется веками в восточной медицине и оказывает положительное влияние на иммунитет, так как на стопах находятся каналы шести важных внутренних органов. Кроме того, оно предотвращает развитие варикоза. Выполнять его необходимо без обуви.

Опирайтесь необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте.

Вытягивайте руку, одноименную приподнятой ноге, перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами.

#### *Ролик.*

Это упражнение оказывает положительное влияние не только на систему координации, но и на весь организм. Оно способствует укреплению позвоночных мышц и улучшает циркуляцию крови. Для выполнения этого упражнения необходима плоская поверхность. Изначально упражнение может вызывать дискомфорт, в этом случае можно использовать коврик.

В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

#### *Зародыш.*

Это упражнение максимально округляет спину после сильных прогибов позвоночника назад. Оно оказывает благотворное влияние на органы пищеварения и борется с солевыми отложениями.

Необходимо занять позицию сидя, ноги пожать под себя, чтобы колени находились рядом. Опускайтесь вперед и старайтесь как можно сильнее округлить спину. Руки должны обхватывать колени и быть вытянуты вперед.

Из всего мной вышесказанного, можно сделать вывод, что для развития координационных способностей нужно выполнять комплекс упражнений, который может поспособствовать не только развитию координации, но и сможет повлиять на улучшение других органов организма.

### ***Список литературы***

1. Физические упражнения на координацию движений. Упражнения для координации движений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ncprauto.ru/raznoe/uprazhneniya-dlya-koordinacii-dvizhenij.html> (дата обращения: 23.12.2019).