

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение статодинамических упражнений на развитие координации движений
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Развитие двигательно-координационных способностей и равновесия. Развитие ориентации в пространстве и быстроты реакции.
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Статодинамика по Силуянову 3. Координация движений 4. Основные преимущества статодинамических упражнений 5. Техника выполнения статодинамических упражнений 6. Статодинамические упражнения на развитие координации движений 7. Координация движений – польза для организма
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Верюханова Людмила Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому №1, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Координация движений определяется связью головного мозга с мышцами, от нее зависит, насколько точно будут выполняться команды мозга. Телу нужно не только перемещаться в пространстве, задача усложняется необходимостью постоянно поддерживать равновесие. Упражнения на развитие координации и ловкости особенно полезны в детском возрасте, от них, в том числе, зависит и интеллектуальное развитие ребенка. Но не помешают они и взрослым людям, навык нужно не только получить, но и поддерживать.

Мышечная память формируется в детстве, тело запоминает движения и готовится использовать их на протяжении всей жизни. По мере взросления способность тела к обучаемости падает. В возрасте 18-20 лет тренировка быстроты реакции не будет такой продуктивной, как в 13-14, но учиться никогда не поздно. Важно учитывать, что после 30 лет мышечная память будет развиваться еще хуже, чем раньше начать выполнять комплексы упражнений на развитие координации, тем быстрее придут результаты.

Занятия гимнастикой, теннисом, футболом, катание на роликах, коньках и велосипеде способствуют развитию координационной способности. Наиболее подходящим для начала упражнений считается возраст от 2 лет. Для тех же, кто упустил время, существует масса упражнений, помогающих правильной координации. Важно выполнять их регулярно, отдельно разучивать каждый элемент и многократно повторять его.

Если выполнять упражнения на координацию движений, можно развить не только правильную осанку, ловкость и координацию, но и улучшить свою память, речь, быстро анализировать и обрабатывать информацию. Человек с развитой координацией чувствует себя более уверенно в быту. Ему легче и проще обращаться с предметами, он легко может владеть телом, например, при падении. Благодаря хорошей координации нервная система будет работать слаженно, а процессы, которые происходят в коре головного мозга, согласованны.

В данном проекте будут описаны упражнения, которые можно выполнять без использования специализированных тренажеров. Ежедневные несложные занятия не отнимут много времени, зато помогут добиться хороших результатов. Кроме того, эти упражнения благотворно влияют на многие органы.

2. Статодинамика по Селуянову

Статодинамический вид тренинга - не новый вид выполнения упражнения. В российскую спортивную жизнь он вошел с легкой руки Селуянова В.Н. Во всем мире данный вид тренинга известен как частичные повторения, но Селуянов пошел дальше, применив эту методику для развития силовых и аэробных качеств. В нашей стране на сегодняшний день эта методика известна под названием «статодинамика по Селуянову».

Статодинамика или статодинамический тренинг - техника, при которой упражнение выполняется с постоянным напряжением мышц и небольшой амплитудой, медленно, в течение 40–50 секунд.

Статодинамические упражнения — это особая разновидность физических нагрузок, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата. Благодаря специальной технике выполнения регулярные тренировки способны оказать выраженное оздоравливающее воздействие на организм. При этом стабилизируется эмоциональный фон, укрепляется иммунитет, восстанавливаются органы и ткани.

Статодинамические упражнения в оздоровительном контексте предполагают выполнение движений в низком темпе, в короткой амплитуде и под относительно невысокой нагрузкой. Это гарантирует их щадящее воздействие на организм. Прежде всего, речь идет о травмобезопасности. При соблюдении правильной техники любые повреждения суставов и прилегающих к ним тканей сводятся к минимуму. Помимо этого, статодинамические тренировки исключают опасный рост артериального давления и частоты сердечных сокращений, благодаря чему могут быть рекомендованы лицам с гипертонией. Однако это не отменяет необходимости предварительной консультации у лечащего врача.

Всем людям, придерживающимся здорового образа жизни, необходима хорошо развитая координация. Это помогает свести к минимуму риски травмирования и сделать занятия спортом более приятными.

Многие ошибочно полагают, что хорошая координация – это качество, заложенное при рождении и улучшить его невозможно. Это не так. Существует немало упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

Но для начала разберемся, что означает слово «координация», от чего она зависит, когда и как нужно заниматься ее развитием.

3. Координация движений

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

На начальных стадиях управление осуществляется, прежде всего, за счет активной статической фиксации этих органов, затем — за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определенной мышце. Наконец, на заключительных стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение задач.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в спорте. От нее зависит каждое движение человека.

Многие травмы, в том числе и спортивные — это результат падения из-за потери равновесия. Такой неприятной ситуации вполне можно избежать. Для этого достаточно сделать два шага: во-первых, грамотно оценить свою сегодняшнюю координацию движений, и, во-вторых, регулярно выполнять простые упражнения для ее совершенствования.

Тест на координацию

1. Закройте глаза и в положении стоя сдвиньте носки и пятки.
2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ее по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву «б», начиная с конца.
3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.

4. Основные преимущества статодинамических упражнений

1. Выполнять статодинамические упражнения (например, приседания – как движение, максимально способствующее выделению гормонов) можно в любом месте, в любое время. Зачастую они вовсе не требуют никакого оборудования. Займет выполнение одного движения совсем немного времени. После достижения психического напряжения следует сделать перерыв минут на 10 или больше. Можно провести еще один – два подхода позднее тем же днем.
2. При выполнении статодинамических упражнений не поднимается давление, т.к. нет задержки дыхания. Во время всего упражнения мы дышим свободно, не натуживаемся.
3. Раз нет повышения артериального давления, то нет и мощной циркуляции крови. А значит, холестериновые бляшки, даже если они есть, не будут сорваны потоком крови.
4. Можно точно определить момент сильного психического напряжения: мы терпим жжение до тех пор, пока в состоянии. После этого прекращаем выполнение упражнения, уверенные, что добились цели – выделения гормона роста и тестостерона.
5. Статодинамические упражнения подходят и для мужчин, и для женщин.
6. Подходят для любого возраста, начиная от детей и заканчивая очень пожилыми людьми.

Большинство физиологических процессов, протекающих в человеческом организме, регулируются гормонами. Обладая высокой биологической активностью, они:

- направляют обмен веществ;
- поддерживают стабильность внутренней среды;
- управляют энергетическим обменом;
- регулируют сексуальную активность;
- запускают воспроизводство либо разрушение тканей на клеточном уровне.

Использование статодинамических упражнений позволяет создать в организме благоприятный гормональный фон, то есть условия, оптимальные для запуска регенерации органов и тканей, улучшения клеточного энергообмена. Регулярная практика ведёт к общему оздоровлению и омоложению организма, к росту его энергетического потенциала, к укреплению иммунитета и восстановлению суставов и связок.

5. Техника выполнения статодинамических упражнений.

При выполнении упражнений в статодинамическом режиме нужно соблюдать несколько важных правил:

- ✓ Любое движение осуществляется с максимальным напряжением рабочих мышц;
- ✓ При выполнении упражнений полностью исключается фаза расслабления;
- ✓ Все движения должны выполняться в короткой амплитуде;
- ✓ Необходимо соблюдать медленный темп: рекомендуемая длительность одного цикла «разгибание-сгибание» - 2 секунды.

Важным условием для достижения максимального оздоровительного эффекта является появление жжения в мышцах, которые находятся под нагрузкой. Волевое преодоление возникающей боли (жжения) создаёт необходимое эмоциональное напряжение, которое провоцирует мощный гормональный ответ.

Продолжительность подхода в идеале должна укладываться в диапазон между 30 и 45 секундами. Именно в этом интервале вы должны почувствовать то самое жжение. Постарайтесь запомнить, что описываемое жжение – это своеобразный стоп-сигнал: подход необходимо завершить в течение 2-5 секунд с того момента, когда вы ощутили боль. По мере роста вашей тренированности длительность волевого преодоления можно постепенно наращивать до 8-10 секунд.

Если боль возникла ранее 30 секунд, необходимо ослабить нагрузку. Если жжение оказалось за пределами 45 секунд, следует усилить давление, добавив, к примеру, небольшое отягощение (гимнастическая резина, гантели).

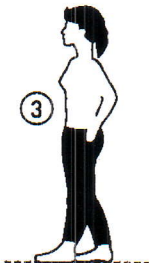
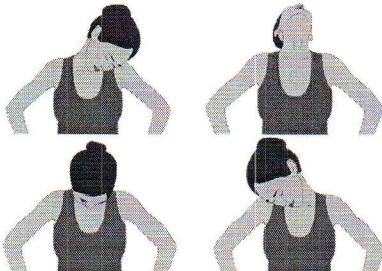
Упражнения умеренной интенсивности с собственным весом (30–60% от максимальной нагрузки) должны выполняться сериями, по 2–4 подхода в каждой. Рекомендуемая пауза между подходами внутри серии – 30–40 секунд. Перерыв между сериями должен составлять не менее 5 и до 10 минут. Для получения оздоровительного и общеукрепляющего эффекта достаточно сделать 1–3 серии на каждую мышечную группу.

Силовые статодинамические упражнения (более 70% от максимальной нагрузки) из-за их более высокой интенсивности должны выполняться подходами, а не сериями. Если мы говорим о работе с собственным весом, то к силовому блоку можно отнести подтягивания на турнике. Опять же, в оздоровительных целях достаточно будет сделать 1–3 подхода по 5–12 повторений в каждом. Перерыв между подходами – 5–10 минут.

6. Статодинамические упражнения на развитие координации движений

Основные рекомендации: упражнения полезно делать и утром, и вечером.

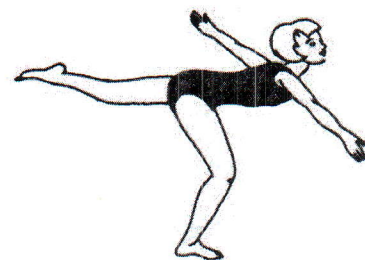
Начинать стоит с самых простых поз и постепенно переходить к более сложным по координации упражнениям.

1. Цапля Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете. У новичков продолжительность обычно не превышает 10-20 секунд. Смените ногу. Важно: глаза закрыты, еще до того, как отрываете ногу от пола.	
2. На цыпочках Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. Теперь ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА! Пойдите так 20 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.	
3. Друг перед другом Встаньте прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку". Закройте глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменяйте ноги. Важно! Нельзя переносить вес на ногу, стоящую впереди. Нельзя отрывать пятку от пола. Глаза закрыты!	
4. Голову назад Встаньте прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Пойдите так на носочках 15 секунд. Глаза открыты! А теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.	
5. Кружим голову Встаньте на НОСОЧКИ, руки на поясе. Глаза открыты! Сделайте 4-6 круговых вращений головой. Теперь попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами.	

6. Ласточка

Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми! Глаза - открыты. Стоим 20 секунд. Стоим с закрытыми глазами.

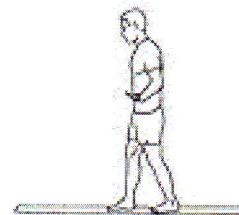
Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс.



7. Ходьба по линии

По возможности практикуйте такую ходьбу как можно чаще. Ходите по бордюрам, узким тропинкам.

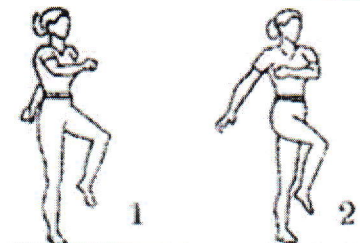
Дома можно размотать швейный сантиметр на полу и пройтись.



8. Ходьба на месте с закрытыми глазами

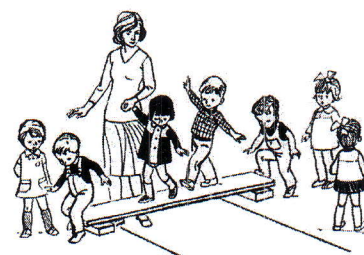
Встаньте прямо. Какими-нибудь предметами обозначьте свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш или нарисуйте линию, которую сможете потом стереть с покрытия.

Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты. Теперь откройте и посмотрите, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?



9. Бег в высоту

Встаем на любое возвышение (стул, ящик) и начинаем бег мелкими движениями. Амплитуда - очень маленькая. Глаза открыты.



10. Поза дерева

Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх.

Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой.

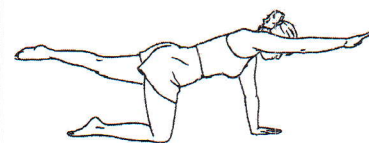
Рекомендуется стоять в позе Дерева 30 секунд.



11. На четвереньках

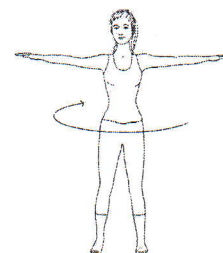
Встаньте на четвереньки. Вытяните параллельно полу правую руку и правую ногу. Пойдите так около 30 секунд. Поменяйте позицию: вытяните левую руку и левую ногу.

Усложненный вариант: вытягиваем правую руку и левую ногу. Затем - наоборот: левую руку и правую ногу.



12. Вращения вокруг своей оси

Встаньте прямо, руки в стороны. Начните вращаться по часовой стрелке. Затем попробуйте против часовой стрелки. Количество вращений для новичка - не более 2-4. Можно делать с закрытыми глазами.

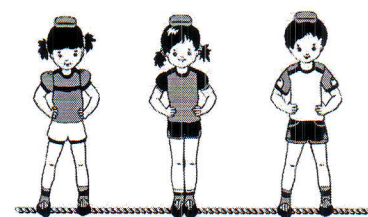


13. Приставной шаг

Расстелите на полу швейный сантиметр во всю длину. Встаньте прямо у отметки 0 см, стопы вместе. Руки на поясе. Попробуйте приставным шагом пройти вдоль всего сантиметра до конца. А теперь то же самое - с закрытыми глазами.

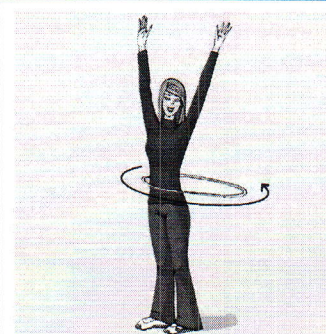
Внимание! Обезопасьте себя от ударов и падения!

Лучше делать это упражнение под наблюдением кого-то из родных.



14. Вращение хулахупа

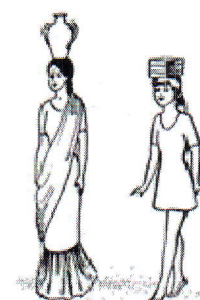
Вращать гимнастический обруч можно не только на талии, но и под коленками, а также на каждой руке по отдельности.



15. Книга на голове

Классика жанра: ходьба, приседания, повороты и т.д. - любое действие с увесистой книгой на голове.

Вы можете учиться удерживать предметы на голове в позиции сидя (для начала) или стоя неподвижно.



7. Координации движений – польза для организма

Координация значительно помогает нам в жизни. Благодаря хорошо развитой координации движений мы осваиваем различные виды спорта (езда на велосипеде, катание на коньках, сноубординг и многие другие) снижаем риск получения травм в повседневной жизни (например, при ходьбе по скользкой дорожке зимой, при езде в транспорте) и т.д. Однако у всех координация развита по-разному. Встречаются и взрослые и дети, которые ведут себя неуклюже, у них все падает из рук. У кого-то не развит вестибулярный аппарат, а кто-то просто не тренирован, не способен подчинить себе самого себя.

Работать над координацией необходимо с раннего возраста. Ее тренировка положительно влияет на умственные способности. Чтобы иметь хорошее самочувствие, стройное и гибкое тело, важно делать упражнения на координацию и развиваться. Тогда механизм напряжения и расслабления мышц будет слаженным.

В течение жизни тело привыкает к однообразным движениям, и функции мозжечка, который отвечает за баланс и «чувство тела», постепенно ослабевают, что приводит к неуклюжести, и даже забывчивости и рассеянности. Простые упражнения для развития координации движений помогают держать мозжечок в тонусе, стимулируя его активность.

Помимо поддержания функций мозжечка, упражнения на развитие координации движений рук, ног и всего тела приносят огромную пользу организму:

- улучшают работу сердца и эластичность сосудов;
- развивают реакцию и когнитивные способности;
- позволяют быстрее обучаться новым движениям (например, в танцах или гимнастике);
- улучшают вестибулярный аппарат, который отвечает за перемещение тела в пространстве;
- укрепляют глубокие мышцы тела;
- развивают ловкость и гибкость;
- снимают стресс и поднимают настроение.

Человек с развитой координацией чувствует себя более уверенно в быту. Ему легче и проще обращаться с предметами, он легко может владеть телом, например, при падении. Благодаря хорошей координации нервная система будет работать слаженно, а процессы, которые происходят в коре головного мозга, согласованны.