Упражнения на развитие равновесия



Равновесие нашего тела. Упражнения на развитие равновесия
На тренировках по туй шоу часто встает вопрос- почему кто то толкается на месте а кто то в движение? Ответ прост, на юге Китая очень много тренировок проводят на лодках и нет возможности двигатся а в других районах, место очень много для движения, поэтому северные, центральные стили, делают больше акцент на движении а не стоянии на месте как в южных стилях.
это статья посвящена общему понятию о равновесии а в конце небольшой видео ролик с тренировок на бамбуковых шестах

Восхищаясь искусством гимнастов, акробатов, канатоходцев, мастеров фигурного катания, мы не задумываемся о том, что способность сохранять определенную позу при выполнении какого-либо движения свойственна не только спортсменам и артистам цирка. Каждый практически здоровый человек в определенной мере обладает ею. Если же функция органов, обеспечивающих равновесие, резко нарушается, человек не может ходить, он вынужден только лежать.

На наше тело оказывают воздействия различные физические факторы. Важнейший из них — сила притяжения Земли или сила тяжести. Поэтому управление равновесием и выполнение любого движения в основном подчинены преодолению этой силы.

Двигательный аппарат человека насчитывает более 200 костей. С точки зрения механики он представляет собой систему разнообразных рычагов, равновесие которых, а следовательно, и равновесие всего тела возможно тогда, когда сумма моментов сил, действующих на него относительно оси вращения, равна нулю. Если равенство моментов сил нарушается, то система рычагов начинает вращаться в направлении той силы, момент

которой больше, и человек теряет равновесие.

Основные регуляторы равновесия – мышечный и вестибулярный аппараты. Однако без участия органов чувств система регуляции равновесия становится неустойчивой. Попробуйте, например, стоя на носках, закрыть глаза, и вы почувствуете, что выключение зрения ведет к неустойчивости равновесия.

Регуляция поз и движений в повседневной жизни осуществляется рефлекторным путём – автоматически. Как известно, все наши органы и ткани имеют чувствительные нервные окончания – рецепторы. Основными регуляторами равновесия являются мышечные и вестибулярные рецепторы.

Растяжение и сокращение мышечных волокон вызывают раздражение рецепторов мышц. А изменение положения головы и всего тела в пространстве чутко улавливается рецепторами вестибулярного аппарата, находящегося в области внутреннего уха. С рецепторов возбуждение передается по нервным волокнам в центральную нервную систему. Сигналы, постоянно поступающие в головной мозг, приносят информацию об изменении положения нашего тела. Кора больших полушарий головного мозга перерабатывает её и немедленно посылает импульсы в обратном направлении – к мышцам, которые и восстанавливают равновесие тела. Без таких возбуждений, утверждает И.П.Павлов, «движение не может быть выполнено, потому что оно в каждый момент не регулируется. Человек в таком случае может сказать про себя, что он не чувствует в каждый момент своих движений и поэтому не может ими управлять». Подобное явление можно наблюдать, например, в состоянии невесомости, когда информация от рецепторов мышц, вестибулярного аппарата прекращается и человек не ощущает равновесия своего тела. Поэтому ему приходиться зрительно ориентироваться по отношению к окружающим его предметам.

Равновесие – процесс динамический: в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Мы как бы теряем на мгновение равновесие и вновь его восстанавливаем. Бег, ходьба и другие действия, даже стояние не месте требуют постоянных

усилий для удержания равновесия тела в нужной позе. Это привычный и незаметный для нас процесс. Но стоит только споткнуться во время ходьбы или бега, как мы совершаем так называемые предохранительные движения: подпрыгиваем, оказывая тем самым сопротивление силе инерции, отклоняем туловище, как бы подводя центр тяжести под точку опоры, падая, подставляем руку и т.д. Приглядитесь в метрополитене к людям, которые входят на эскалатор и сходят с него: для большей устойчивости они движутся, образно выражаясь, «утиной походкой», широко расставив ноги и частыми движениями перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

Другой пример. Чтобы удержать равновесие на месте при внезапной остановке транспорта, пассажир невольно отклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

Кому не приходилось наблюдать, как идущий рядом человек, поскользнувшись, неуклюже падает, не сделав даже попытки устоять. А как поступит спортсмен, обладающий достаточно развитым чувством равновесия? Он моментально определит направление и скорость отклонения своего тела, чтобы тут же восстановить его, совершив несколько ловких движений, и тем самым избежит падения.

Чем выше тренированность, тем легче человек приспосабливает свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Оптимальный уровень развития способности к управлению равновесием тела позволяет нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее чётко и экономно.
источник

http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2017/01/ушу-шаолинь.mp4
и не только в Китае такие тренировки

http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2017/01/ушу-шаолинь-9.mp4