

Старцева Любовь Алексеевна
педагог дополнительного образования
студии танцев для детей «Маленькая страна»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

**Нарушение осанки как следствие ассиметричной нагрузки
при развитии гибкости спины на уроке по хореографии.
Методические рекомендации по их устранению**

Актуализацией данной методической рекомендацией послужило выявление нарушения осанки у детей, занимающихся хореографией. Искривлением позвоночника наблюдается у многих детей не только школьного, но и дошкольного возраста. Оно может быть, как врожденным, так и приобретенным. Неправильно распределенные нагрузки на уроках по хореографии и в спорте могут также повлиять на изменения состояния здоровья спины. Именно юные спортсмены чаще всего страдают нарушением осанки и различными видами сколиоза. Это происходит в следствии ассиметричной нагрузки, когда упор идет на работу одних и тех же групп мышц. Поэтому, в развитии гибкости спины необходимо прорабатывать все группы мышц, в том числе и верхнюю часть корпуса.

Очень много детей имеют слабые мышцы грудного и грудного-поясничного отделов спины. Еще одной причиной к появлению нарушения осанки или к появлению нестабильности поясничных позвонков с последующими заболеваниями, такими как спондилолистез или ретролистез – выпирающие или, наоборот, будто проваленными внутрь отделы позвоночника - является мышечный дисбаланс. Чтобы этого не допустить, необходимо укреплять мышцы верхнего отдела спины, стараясь дать равномерную нагрузку по всей спине. Также довольно часто при развитии гибкости спины, педагоги мало уделяют внимание силовым упражнениям, что приводит к избыточному прогибу в спине, а в

дальнейшем к искривлению в шейном и грудном отделе спины. Для того чтобы не допустить у детей нарушения осанки и развития гиперлордоза, важно компенсировать избыточную гибкость спины качественным укреплением мышц спины, пресса, ног и поясницы. Для этого необходимо использовать на уроке специальные силовые упражнения.

На уроке хореографии были выявлены и записаны упражнения, после выполнения которых имелись заметные улучшения. Данные упражнения были записаны для методических рекомендаций по развитию гибкой и здоровой спины для применения их педагогами на уроке хореографии.

Упражнения на развитие гибкости и силы спины, выполнялись после общей и суставной разминки всех частей тела. Первое, что рекомендовано делать это:

- Подготовить к работе плечи, повышая мобильность плечевых суставов
- Подготовить глубокие мышцы позвоночника и разогреть поверхностный слой мышц к правильной силовой работе, которая не будет вызывать сильное утомление у детей, но поможет создать нужный мышечный баланс
 - Улучшить мобильность грудного отдела спины
 - Обеспечить стабильность плечевых суставов
 - Постепенный переход к глубоким прогибам, стараясь использовать не только поясницу, но и грудной отдел и плечи
 - Стараемся вернуть стабильность всей спине, выполняя не только динамические упражнения, но и статические движения всего корпуса, включая мышцы брюшного пресса и боковых поверхностей корпуса.

После этого были использованы упражнения на развитие гибкости и силы спины.

Упражнения на развитие гибкости и силы спины

1. Упражнение руки на поясе

И.п.: лежа на спине, ладони рук на поясе, лопатки прижаты к полу, локти смотрят в сторону, ноги и стопы вытянуты, плечи прижаты к полу

«1и-2и» - локти отрываем от пола, при этом сохраняя И.п.

«3и -4и» - опускаем локти в И.п.

Это упражнение следует повторять от 4-8 раз, задерживая положение около минуты. После того, как дети усвоили это положение, можно добавить работу ногами, например, выполнять натяжение и сокращение стоп. Это поможет отвлечь ребенка от положения корпуса. Важно в этот момент следить, чтобы дети не поднимали плечи вверх и не отрывали руки от пояса.

- Выполняем упражнение лежа на животе

И.п. лежа на животе, руки на поясе, ладони на бедрах, лоб прижат к полу, ноги и стопы натянуты, ягодицы зажаты.

«1и-2и» - соединяем лопатки вместе при этом локти не отрываются от пола, а разводятся в сторону, опускаем лопатки вниз.

«3и-4и» - возвращаемся в И.п.

Первое время это упражнение может вызывать дискомфорт. Упражнение выполняется сначала в динамике от 6-8 раз, затем задерживается в статике на 1 минуту.

Эти упражнения относятся к коррекционным и могут использоваться для коррекции легких форм нарушения осанки, например, сутулой (круглой) спины.

2. Поднятие корпуса

Исходное положение: лежа на животе, ноги и стопы вместе, руки вытянуты вперед, лоб прижат к полу.

«1и -2и» - поднимаем корпус вверх, голова не запрокидывается, ноги вместе, стопы прижаты и натянуты, ягодицы зажаты.

«3и -4и» - вернуться в И.п.

Упражнение повторяется в динамичном темпе от 4 до 8 раз, в зависимости от возраста ребенка и поставленных задач педагога. В конце последнего подхода положение задерживается в статике на 8 -10 счетов. Это упражнение может выполняться в нескольких вариантах:

- с положением рук в сторону, когда лопатки соединяются вместе (самолетик)

- с положением рук назад (ласточка).

Эти упражнения помогут ребенку лучше прочувствовать грудной отдел, вытянув его вперед, а также прочувствовать спину, соединив и опустив лопатки вниз. Важно, не запрокидывать голову назад, ноги и стопы максимально натягивать, ягодицы зажимать.

- Поднятие корпуса около стены

И.п.: лежа на животе от стены на 5-10 метров, лоб в пол, ноги и стопы вытянуты и прижаты к полу, одна рука в стороне, другая рука согнута в локте и лежит на полу над головой.

«1и-2и» - поднимаем корпус, не запрокидываем голову назад.

«3и -4и» меняем руки, проводя их так, чтобы не коснуться стены, медленно опуская корпус вниз.

Упражнение выполняется в динамике примерно 4- 8 раз. Это упражнение хорошо прорабатывает мышцы верхней части корпуса и улучшает мышечный тонус, а также объем разгибания в грудном отделе.

3. Поднятие ног лежа на животе

И.п.: лежа на животе, ноги и стопы вместе, руки либо вытянуты вперед, либо вытянуты вдоль корпуса (от поставленных задач педагога), лоб прижат к полу.

«1и -2и» - поднимаем максимально натянутые ноги и стопы вверх, ягодицы зажаты, корпус и лоб прижат к полу, руки в заданном педагогом положении

«3и – 4и» - вернуться в И.п.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз, в зависимости от возраста ребенка и поставленных задач педагога. В конце последнего подхода положение задерживается на 8 счетов.

- Выкручивание ноги лежа на животе

И.п.: лежа на животе, подбородок на полу, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу на полу, ноги и стопы вытянуты

«и» - сгибаем одну ногу в колене

«1и – 2и» - рукой берем внутренний свод стопы одноименной ноги и вытягиваем за голову, можно помогать второй рукой тянуть ногу, голову не отрываем от пола (возможно небольшое поднятие корпуса, но голову не запрокидываем, шею не зажимаем)

«3и -4и» - фиксируем положение

«1и -2и» - возвращаемся в И.п.

«3и -4и» - повторяем все с другой ноги

Упражнение можно исполнять как одноименной рукой и ногой, также и противоположной.

- Поднятие и поочередное сгибание ног лежа на животе

И.п.: лежа на животе, ноги и стопы вместе и максимально натянуты, ягодицы зажаты, руки лежат на полу, ладонями вниз, вдоль корпуса.

«и» - поднимаем вытянутые ноги и стопы на 45 градусов.

«1и -2и» - сгибаем сперва одну ногу в колене, немного стараясь приподнять колено выше и возвращаем обратно вытянутую ногу.

«3и-4и» - повторить с другой ноги

Упражнение выполняется медленно, без рывков.

- Поднятие и сгибание ног лежа на животе

И.п.: лежа на животе, ноги и стопы вместе и максимально натянуты, ягодицы зажаты, руки лежат на полу, ладонями вниз, вдоль корпуса.

«и» - поднимаем вытянутые ноги и стопы на 45 градусов.

«1и -2и» - сгибаем ноги в коленях, выполняем толчок ногами вверх

«3и -4и» - возвращаем согнутые ноги в вытянутое положение (разгибаем)

Упражнение выполняется в динамическом характере от 4- 8 раз. Усилить упражнение можно раскрыв руки в сторону и приподняв корпус на верх, плечи не поднимаем, шею не зажимаем, голову не запрокидываем.

- Свечка

И.п.: лежа на животе, ноги и стопы вместе и максимально натянуты, ягодицы зажаты, руки лежат на полу, ладонями вниз, вдоль корпуса.

«и» - поднимаем вытянутые ноги и стопы на 45 градусов.

«1и» - сгибаем ноги в коленях, слегка приподнимая колени на верх.

«2и-3и» - выталкиваем прямые ноги на верх, над головой

«4и» - медленно опускаем вытянутые ноги вниз

Упражнение укрепляет мышцы спины, ног и ягодиц. Выполняется в динамическом темпе на 4-8 раз. А также можно задержать положение свечи наверху примерно на 1 минуту.

- Свечка со сгибанием ног

Упражнение используется с детьми, которые имеют хорошую гибкость спины и могут выполнить упражнение свечка.

И.п.: лежа на животе, ноги и стопы вместе и максимально натянуты, ягодицы зажаты, руки лежат на полу, ладонями вниз, вдоль корпуса.

«и» - поднимаем вытянутые ноги и стопы на 45 градусов.

«1и» - сгибаем ноги в коленях

«2и» - вытягиваем ноги обратно на 45 градусов

«3и» - толчок ног наверх на максимальную высоту (свечка)

«4и» - сгибаем ноги наверху в коленях

«1и» - разгибаем ноги в вытянутое положение наверху (свечка)

«2и-3и» - медленно возвращаем ноги на 45 градусов

«4и» - возвращаем в И.п.

Упражнение укрепляет мышцы спины, ног и ягодиц. Выполнять его нужно без сильных рывков, поднимая силой мышц спины, ног и ягодиц.

4. Лодочка

И.п. лежа на животе, ноги и стопы вместе, руки вытянуты вперед, лоб прижат к полу.

«1и -2и» - одновременно поднимаем максимально натянутый корпус и ноги вверх

«3и – 4и» - вернуться в И.п.

Упражнение повторяется от 4 до 8 раз, в зависимости от возраста ребенка и поставленных задач педагога. В конце последнего подхода положение задерживается на 8 счетов. Усилить упражнение можно с помощью поочередного поднятие разноименных рук и ног, а также исполнять его в раскаченном виде, как качели.

5. Качели

И.п. лежа на животе, ноги и стопы вместе, руки вытянуты вперед, лоб прижат к полу.

«1и – 2и» - поднимается корпус (грудной отдел) на верх

«3и – 4и» - поднимаются ноги на верх

Упражнение выполняется с большой амплитудой, в динамичном темпе, от 8-10 раз.

6. Положение сфинкс

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, лоб прижат к полу, ноги и стопы вместе.

«1и -2и» - отталкиваемся от пола, за головой поднимаемся наверх, положение на предплечьях, лопатками соединены вместе, плечи опущены вниз, руки не вытягиваются в локтях, а плотно прижаты к полу и пододвинуты как можно ближе к корпусу, грудной отдел вытягиваем как можно сильнее вперед, ноги и стопы натянуты, ягодицы втянуты, шея не запрокидывается назад. Тянем лопатки вниз, раскрывая солнечное сплетение вперед.

Упражнение фиксируется примерно на минуту, повторяется от 4 до 8 раз. Это статическое упражнение хорошо прорабатывает грудной отдел позвоночника, укрепляет мышцы.

Упражнения, выполняющиеся в положении сфинкс:

- Сфинкс с разведением кистей в сторону

И.п.: сфинкс на предплечьях

«1и -2и» - сохраняя положение сфинкса, разводим кисти рук в стороны, лопатки еще больше вместе соединяются и опускаются вниз, голова не запрокидывается назад.

«3и -4и» - руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение также фиксируется на одну минуту, для того чтобы ребенок хорошо прочувствовал спину. Повторяем от 4-8 раз. Упражнение поможет сгладить спинку и избавиться от выпирающих лопаток.

- Поднятие рук в положении сфинкса

И.п.: положение сфинкса на предплечьях

«1и-2и» - руки отрываются от пола, локти также прижаты к корпусу и немного заводятся назад, грудь выталкивается вперед

«3и -4и» - приходим в И.п.

Это упражнение помогает справиться с сутулостью. Это упражнение необходимо повторять до 15 – 20 раз для детей с выраженной сутулостью. На уроке, с детьми у которых хорошая осанка, упражнение можно повторять до 10 раз.

- Поднятие рук на верх в положении сфинкс

И.п.: сфинкс на предплечьях

«1и – 2и» - спокойно поднимаем руки вверх, грудь поднимаем выше

«3и-4и» - через повышение грудного отдела опускаем руки в И.п.

Это упражнение повторяется от 15-20 раз, если ребенку необходимо скорректировать осанку, если осанка хорошая можно повторить данное упражнение до 10 раз.

7. Кобра

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, лоб прижат к полу, ноги и стопы вместе.

«1и -2и» - отталкиваемся от пола, за головой поднимаемся наверх, шея не зажимается, голова не запрокидывается, перегиб идет точно под лопатками, которые соединены вместе, плечи опущены вниз, руки не вытягиваются в локтях, а плотно прижаты к полу, ноги и стопы натянуты, ягодичные втянуты.

«3и – 4и» - вытягиваем руки в локтях, перегиб идет в пояснице, плечи не поднимаются наверх, лопатки вместе и опущены вниз, ноги и стопы вместе максимально натянуты, бедра прижаты к полу.

«1и -2и -3и -4и» - медленно возвращаем корпус в И.п.

Упражнение выполняется на 2 такта 4/4, а после усвоения материала на 1 такт 4/4, либо на 2 такта 2/4.

Упражнение усиливается поочередным поднятием рук вверх, при этом корпус не меняет своего положения. Данное упражнение развивает гибкость спины.

1. Коробочка

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, лоб прижат к полу, ноги и стопы вытянуты.

«1и 2и» - отталкиваемся от пола, за головой поднимаемся наверх, шею не зажимаем, перегиб идет точно под лопатками, которые соединены вместе, плечи опущены вниз, руки не вытягиваются в локтях, а плотно прижаты к полу, ноги сгибаются в коленях, стопы тянутся к голове

«3и -4и» - руки вытягиваются в локтях, идет перегиб в пояснице, бедра прижаты к полу, головой тянемся к ягодичным, стопами тянемся к голове, ноги, согнутые в коленях, отрываются от пола.

На следующие два такта возвращаем корпус в И.п.

Упражнение выполняется как в динамичном характере, так и в статическом. Повторять упражнение нужно от 4- 8 раз, задерживаем положение до 1 минуты, чтобы ребенок смог прочувствовать свои мышцы.

2. Цветочек / Корзиночка

И.п.: лежа на животе, ноги вместе и согнуты в коленях, стопы прижаты к ягодицам, руками держимся за внутренний свод стопы, голова на полу

«1и -2и» - отрываемся от пола, за счет рук и ног вытягиваемся на верх, идет прогиб в пояснице, голова тянется к ягодицам, руки стараемся выпрямить (выкрутить) в локтях

«3и -4и» - возвращаемся в И.п.

Упражнение выполняется от 4 -8 раз. Задерживаем положение на два счета, а в дальнейшем (по усмотрению педагога) на 4-8 счетов. Упражнение можно исполнять в раскаченном виде. Выкрутив руки, ребенок покачивается то на грудь, то на ноги.

3. Кошечка

И.п.: стоя на коленях, ладони рук на полу.

«1и -2и» - прогибаемся в пояснице, голова запрокидывается назад и тянется к ягодицам, плечи опущены.

«3и -4и» - подбородок прижимается к груди, спина округляется, ягодицы сильно втянуты

4. Кошка под забором

И.п.: сидя на коленях, ягодицы прижаты к пяткам, ладони на полу

«1и» - руки на полу на ширине плеч, постепенно сгибаются в локтях, ягодицы отрываются от стоп, грудью тянемся к полу

«2и» - грудью, касаясь пола, проскальзываем по полу, бедра опускаются на пол в последний момент

«3и -4и» - выходим в положение кобра

«1и -2и» - постепенно опускается грудная клетка, затем голова, отталкиваясь руками от пола, скользя грудью, выталкиваем себя назад, за ягодицами.

«3и -4и» - возвращаемся в И.п.

Упражнение необходимо выполнять медленно, проходя все положения.

5. Прогиб назад стоя на коленях

И.п.: стоя на коленях, руки под поясницей (на ягодицах)

«1и -2и» - запрокидываем голову назад, руками толкаем ягодицы, идет прогиб назад, вытягивая грудной отдел (ребра) вверх.

«3и -4и» - медленно возвращаемся в И.п.

Упражнение является подготовительным к исполнению мостика с положения стоя на коленях. Упражнение может выполняться отдельно и в связке с упражнением № 8 (кошка под забором).

На «1и-2и -3и -4и» - проскальзываем по полу и выходим в положение кобра

«1и -2и -3и -4и» - возвращаемся в И.п. стоя на коленях, а руки под поясницей, далее на «1и-2и-3и-4и» выполняем упражнения №9 (прогиб стоя на коленях).

6. Мостик на коленях

Упражнение может выполняться из двух положений: сидя на коленях или стоя на коленях.

- И.п.: сидя на коленях, руками держимся за внешний свод стопы

«1и -2и» - отталкиваемся ягодицами от стоп, поднимаем ребра в верх, не толкаем бедра вперед, идет прогиб в пояснице, головой тянемся к ягодицам

«3и -4и» - зафиксировали положение, либо возвращаемся в И.п.

- И.п.: стоя на коленях, руки подняты вверх, за ушами

«1и -2и» - прогибаемся сначала под лопатками, затем в пояснице, голова тянется к ягодицам, руками стараемся достать стопы, грудной отдел поднимаем вверх (ребра). Важно, тянуть ребра вверх, а не толкать бедра вперед.

«3и -4и» - зафиксировали положение, либо возвращаемся в И.п.

Упражнения выполняются как в стато-динамическом, так и в статическом характере. В этом упражнении прорабатывается грудной отдел и плечи. Поясница не будет травмироваться, если ребенок будет тянуть ребра на верх, а не толкать бедра вперед.

Упражнения можно исполнять в виде игры: из положения стоя на коленях, ребенок берет лежащие перед ним предмет и перекладывает его назад, исполняя при этом мости из положения стоя на коленях. Количество предметов может быть несколько. Ребенок выстраивает башню сперва за спиной, а затем перед собой.

7. Мостик

Это упражнение имеет несколько вариантов исполнения. Варианты используются по мере усвоения материала и его усложнения, а также учитывая физические возможности детей.

- Мостик из положения лежа на спине

И.п.: лежа на спине, колени согнуты, стопы плотно прижаты к полу, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу у головы(ушей), пальцы рук направлены к плечам

«1и -2и» - поднимаем ягодицы наверх, затем отталкиваясь руками от пола поднимаем грудной отдел вверх, головой тянемся к ягодицам

«3и -4и» - фиксируем положение

«1и -2и -3и -4и» - медленно возвращаемся в И.п., сначала опускаем ягодицы, затем затылок головы.

Усложненным вариантом этого мостика будет:

- вытягивание колен в положении стоя в мостике. Это способствует передачи веса тела на руки, тем самым увеличивая амплитуду прогиба в грудном отделе позвоночника.

- опускаем ягодицы в положении стоя в мостике (как бы садимся). Это дает еще большую амплитуду движения, тем самым увеличивается прогиб в поясничном отделе и в грудном отделе спины. Важно вытягивать грудной отдел (ребра) наверх.

- усложняем за счет передвижения рук ближе к стопам. Чем ближе руки к стопам, тем больше прогиб в пояснице.

- Мостик из положения стоя

Упражнение выполняется точно также, как и из положения лежа на спине и сидя на коленях. Сначала прогибаемся под лопатками, затем в пояснице, бедра подаются вперед, колени сгибаются, руки за ушами и тянутся к полу, голову к ягодицам, опускаясь вниз смотрим на кончики пальцев рук.

8. Упражнение на вертикальной поверхности

И.п. ноги и стопы вместе и прижаты к горизонтальной стене (шведская стенка), руки согнуты в локтях и прижаты к полу возле плечей, подбородок лежит на полу.

Упражнение выполняется в статистическом характере. Это положение фиксируется на определенное количество времени (примерно на 1 минуту), по усмотрению педагога. Прогиб зависит от того, как близко к стене находятся бедра ребенка. Чем ближе к стене, тем больше идет прогиб.

- Упражнение на вертикальной поверхности на тренировку мышц верхней части спины

- И.п.: ноги и стопы вместе, закинута на вертикальную поверхность (стену), голова внизу, руки вытянуты вперед.

«1и -2и» - поднимаем корпус вверх, руки не отрываются от пола

«3и -4и» - опускаемся в И.п.

Усложненным вариантом будет следующее упражнение:

- И.п.: ноги и стопы вместе, закинута на вертикальную поверхность (стену), голова внизу, руки вытянуты вперед.

«1и-2и» - поднимаем корпус и руки вверх, отрывается от пола, голова не запрокидывается назад.

«3и -4и» - опускаемся в И.п.

Упражнения выполняются в динамическом характере от 4-8 раз. Могут исполняться и в статическом характере, но задерживается это положение не более, чем на 1 минуту. Эти упражнения хорошо прорабатывают мышцы верхней части корпуса и улучшает мышечный тонус, а также объем разгибания в грудном отделе.

После того, как была проведена работа на развитие силы и гибкости спины у детей, необходимо выполнить упражнение на расслабление всех мышц спины: сидя на коленях, ягодицы прижаты к стопам, руки вытянуты вперед, живот лежит на коленях – в этом положении важно расслабиться и не напрягаться.

Нами методически рекомендовано при работе с детьми увеличивать использование комплекса симметричных и равномерных физических упражнений на все группы мышц во время занятия хореографией. Важно быть внимательными к состоянию спины детей, следя за правильным выполнением каждого упражнения, чтобы избежать нарушения осанки, так как на начальном уровне исправить искривление проще, чем в уже запущенном состоянии.

Список использованной литературы:

1. Большая иллюстративная энциклопедия. Анатомия стретчинга. М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
2. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии / Челяб. гос. ин-т культуры, Л.Д. Ивлева. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 83 с.
3. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. Москва: Век информации, 2018. - 260 с.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. пер. с англ. С.Э. Борич. Мн.: «Попурри», 2008. - 160 с.
5. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
6. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца М.: «Попурри», 2019. - 296 с.
7. Хан М.А., Разумов А.Н, Корчажкина Н.Б., Погонченкова И.В. Физическая и реабилитационная медицина в педиатрии М.: Издательская группа «ГЭОТАР – Медиа», 2018. - 408 с.
8. Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки. Москва: «Новое слово», 2004. - 116 с.