*ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЭТО ВАЖНО.*

*Ю.В.Лагунова*

*Учитель Ритмики,*

*МБОУ СШ №39 г. Красноярска*

Как известно, перед тем, как ребенок начинает обучаться хореографии, его смотрит приемная комиссия, проверяя танцевальный шаг, выворотность ног, гибкость спины, подвижность суставов, эластичность мышц. Почему–то существует такая закономерность: чем лучше хореографические данные, тем слабее мышцы спины и ног. В дальнейшем, даже если такой ребенок будет регулярно посещать уроки хореографии, будет делать успехи в этой области, все равно нет гарантии, что такая мышечная ригидность не приведет к сутулости спины, к искривлению позвоночника (отрицательным примером в данном случае могут послужить девочки – гимнастки, которые в жизни очень сутулятся). Видимыми признаками неправильного положения тела являются: сильно опущенный и скругленный плечевой и верхний (шейный) отдел позвоночника, увеличенная впадина в поясничной области и выпяченный живот. Неправильное положение тела не только вызывает напряжение в мышцах и связках, но и может вызвать структурные изменения в позвоночнике на более поздней стадии.

Как же избежать такого результата? Прежде всего, наряду с проверкой хореографических данных, приемной комиссии следует проводить тест на выявление ослабленных мышц. Тест заключается в следующем:

1. Встать прямо, ноги вместе. Расслабиться и наклониться вперед. При этом сгибаться как можно ниже. Ноги остаются прямыми. Если ребенок смог выполнить это упражнение, то мышцы спины и голеней у него в порядке. Если нет, это означает, что мышцы сокращены и напряжены.

2. Лежа на полу на спине, зацепиться ногами за стул и попробовать поднять туловище. Если упражнение получится хотя бы один раз, это значит, что мышцы бедер и живота вполне выдерживают вес ребенка.

3. Проверка силы мышц живота. Лежа на полу, согнуть ноги, пятки прижать к ягодицам. Ноги не должны отрываться от пола. Упражнение удалось, если ноги не оторвались от пола.

4. Проверка силы мышц поясницы. Лежа на животе, сплести руки за шеей. Под живот положить подушку. Поднять ноги, не сгибая их в коленях. Удерживать их в этом положении 1 – 5 секунд.

Конечно, направление, в котором будет двигаться, и развиваться танцевальная группа целиком и полностью зависит от преподавателя. Его задачей (наряду с учебной программой) является обращение внимания обучающихся на их осанку, так как важно не только на занятиях, но и в жизни следить за тем, выпрямлена ли спина, верно ли они сидят за партой, компьютером или за уроками дома. Преподавателю стоит объяснить детям, что основное упражнение для позвоночника – это правильная осанка. Привычка к ней формируется в раннем детстве и должна сохраняться на всю жизнь.

Нормальная осанка человека определяется воображаемой вертикальной линией, на которой расположен центр тяжести человеческого тела и которая проходит через центральную нервную вершину черепа и пересекает линии, соединяющие уши и суставы плеч, бедер, коленей и лодыжек. Подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи-прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. В этом положении спина сохраняет свои естественные мягкие изгибы, и все тело поддерживается суставами бедер и ног, стоящими слегка врозь с напряжением в пятках. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Чтобы почувствовать, что такое «стоять прямо», представьте, что какой-то гигант держит вас за волосы и почти отрывает от земли. Прямо вы должны не только стоять, но и сидеть и ходить.

Соблюдение правильной осанки основывается на двух принципах. Первый принцип заключается в том, что позвоночник остается выпрямленным (с его естественными изгибами) в максимально возможной степени. Второй принцип – мышцы спины должны быть напряжены минимально.

Основное упражнение для осанки – встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Постараться прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Подобрать живот, вытянуть немного шею вверх и поднять плечи.

Базой для построения правильной осанки является позвоночник. Позвоночник – это основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота, предназначенные для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих местах. У животных органы подвешены под закругленным спинным хребтом. У человека они расположены вдоль прямого позвоночного столба и поддерживаются им, противодействуя силе тяжести. И в середине этой колонны, опускающейся от мозга и защищенной костями позвонков, - спинной мозг, который является центром, опутанным обширной сетью двигательных и чувствительных нервов, расходящихся во все части тела.

Изгибы позвоночника имеют большое значение. Имея изгибы и промежуточные диски, позвоночный столб действует как цилиндрическая (винтовая) пружина, которая позволяет ему более эффективно поглощать удары и сотрясения, проходящие от земли через ноги. Без этих ударопоглощающих свойств воздействие ударов достигнет головного мозга и повредит его. В любом случае, когда позвоночные изгибы нарушаются вне их естественных искривлений, возникают неравномерные давления и напряжения в мышцах и связках, воздействующие на позвоночник и приводящие к появлению неприятных ощущений и даже боли в пояснице и шее. Фактически основной момент в коррекции осанки заключается в исправлении различных искривлений позвоночника и приведении его в правильное выпрямленное положение.

Почему нарушаются естественные изгибы позвоночника? Для этого имеется много причин; ведущая среди них – неправильная поза (осанка) и слабость мышц, связанных с позвоночником. Имеются четыре основные группы мышц, которые взаимодействуют, поддерживая позвоночник: мышцы спины (выпрямляющие спину), брюшные мышцы (прямая мышца живота), латеральные (боковые) мышцы туловища и мышцы бедра.

В случае ослабления любой из этих групп мышц, их значительного укорочения или удлинения позвоночник не будет занимать правильное положение и не будет сцентрирован с тазом. Например, когда ослабляются брюшные мышцы (что происходит достаточно часто), таз наклоняется вперед, и увеличивается поясничная впадина (поясничное искривление, или лордоз).

Большинство проблем в области шеи и поясницы возникают вследствие простой мышечной напряженности и скованности, которые развиваются из-за неправильной осанки, отсутствия физической активности, ослабления мышц спины, шеи и живота. Если все мышцы, обеспечивающие движение спины, будут находиться в надлежащей форме и эффективно выполнять свою работу, то позвоночник займет правильное положение, а таз будет поддерживаться в центральном сбалансированном положении.

Конечно, хореография является отличным фундаментом для построения правильной осанки, но наряду с этим и преподавателям, и родителям просто необходимо обращать внимание детей на их осанку в простой обыденной жизни.

Список использованной литературы:

1.Т.Т.Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Москва: «Просвещение», 1989г.

2.О.В.Сергиенко «Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга». Москва: РИПОЛ Классик, 2006г.

3. «Остеохондроз. Лучшие методы лечения» СПб.: Вектор, 2009г.