

Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией

Методические рекомендации

Аннотация. В данной работе рассматриваются наиболее эффективные способы формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста и представлен комплекс упражнений для формирования правильной осанки и мышечного корсета детей, имеющих нарушения работы опорно-двигательного аппарата, нарушения осанки и пр.

Данные методические рекомендации будут полезны педагогам дополнительного образования, преподавателям хореографии, руководителям самодеятельных хореографических коллективов.

Ключевые слова: правильная осанка, балетная осанка, преподаватель хореографии, танец, постановка корпуса.

Введение

Детей, занимающихся хореографией, всегда отличала красивая осанка, заметная окружающим при первом взгляде. Танцы и осанка между собой тесно взаимосвязаны, и чем больше ребенок танцует, тем заметнее это влияет на всю его опорно-двигательную систему.

Осанка – это показатель здоровья и физической культуры человека, это положение тела, как в покое, так и в движении. Красивая здоровая осанка – это отображение гармоничного развития опорно-двигательного аппарата. Это язык тела, так называемая визитная карточка человека, его самоощущение, индивидуальность и своего рода уникальность.

Однако осанка – это не просто про красоту. В осанке находит своё отражение состояние позвоночного столба, а это во многом определяет возможности нормальной работы внутренних органов человеческого организма. Нарушения осанки, кроме влияния на внутренние органы, часто приводят к формированию стойких деформаций других компонентов опорно-двигательного аппарата.

Всем известно, что правильное положение позвоночника в жизнедеятельности человека имеет очень важную роль. Именно в раннем школьном возрасте закладываются основы функциональных возможностей организма. Поэтому для педагогов по хореографии актуальной является задача формирования правильной осанки детей, поиска эффективных средств и методов для её решения.

В настоящее время на формирование осанки влияет много факторов. Помимо правильного образа жизни, положительное влияние оказывают занятия хореографией.

Основная цель занятий хореографией – всестороннее развитие детей. На занятиях при постановке корпуса, рук, ног и головы, при исполнении упражнений для развития подвижности позвоночника, упражнений на укрепление мышечного корсета, упражнений на растяжку и расслабление мышц, у обучающихся формируется устойчивый навык правильного положения тела в пространстве, т.е. формируется правильная осанка.

В данной работе рассмотрены некоторые особенности формирования осанки у детей на занятиях хореографией.

Цель работы – на основе описанных методов и особенностей формирования осанки в процессе обучения хореографии, дать соответствующие методические рекомендации, которые помогут начинающим преподавателям хореографии при подготовке занятий. Упор сделан на обучающихся младших классов, поскольку именно в этом возрасте формируется мышечный корсет ребенка, осанка в целом и балетная осанка в частности.

Представленные далее методические рекомендации будут полезны преподавателям хореографии учреждений дополнительного образования.

1. Этапы и особенности формирования здоровой осанки

Формирование осанки – процесс длительный, который начинается буквально с первого года жизни человека и завершается только к 20-25 годам.

На формирование здоровой осанки могут влиять как биологический, так и социальный факторы.

Биологический фактор – особенности организма человека, генетические и приобретенные. К социальным факторам относится довольно известное понятие «акселерации». Ребёнок XXI века по уровню развития намного превосходит своих сверстников XIX или XX века. Ускорение развития имеет прямую связь с достижениями технического прогресса. Обилие информации является толчком к раннему развитию интеллекта, скелета и мышечной массы. Это приводит к ранним заболеваниям, поэтому образ жизни очень важен.

Биологический фактор малодоступен, для коррекции. Болезни нуждаются в лечении, а иногда и в оперативном вмешательстве. Если нарушения осанки связаны с рядом дегенеративных изменений позвоночника, то в таком случае занятия хореографией могут нанести вред. Генетику, к сожалению, мы исправить не можем. При таком условии формирование правильной здоровой осанки будет затруднено. И занятия хореографией не помогут исправить наследственный признак. Однако хореография может выступать средством коррекции неправильной осанки учащихся, в случае, если нарушения не являются заболеванием.

Обычно эти нарушения связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, образующими условно-рефлекторные связи, которые закрепляют неправильное положение тела, что приводит к утрате навыка сохранения правильной осанки. К факторам, влияющим на формирование

неправильной осанки, можно отнести: образ жизни, питание, организацию рабочего места, одежду и «вредные привычки» ребёнка.

На формирование осанки также влияют такие особенности, как: форма позвоночника и грудной клетки, положение головы, пояса верхних и нижних конечностей, угол наклона таза. В связи с этим большое значение приобретают методы профилактики, дающие, несомненно, положительный результат.

Если рассматривать хореографию, как средство профилактики исправления нарушений осанки, то стоит выделить этапы формирования осанки на занятиях по классическому танцу:

- работа над правильной постановкой корпуса, изучение основополагающих движений, которые в дальнейшем способствуют хорошей устойчивости и помогают овладеть техникой исполнения более сложных движений;
- формирование мышечного корсета (мышц спины, пресса, передней и задней поверхностей бедра) посредством балетной (партерной) гимнастики, упражнений сидя, лежа на спине, животе и боку;
- совокупность упражнений балетной гимнастики, дыхательных упражнений и лечебной физкультуры (если есть дополнительные показания);
- упражнения у станка, держась одной или двумя руками за палку;
- упражнения на середине зала, экзерсис, танцевальные комбинации.

Важной особенностью формирования осанки является работа не только над правильной постановкой корпуса, но и над выработкой апломба (устойчивости тела), который начинает формироваться у учеников с первого года обучения в упражнениях на полу и заканчивается лишь в выпускных классах. Поэтому педагогу очень важно не упускать все этапы формирования осанки и апломба учеников в нужной последовательности. Этот имеет намного более важное значение, чем кажется на первый взгляд, а потому так важно не упустить ни один из вышеперечисленных этапов.

Также особенностью формирования осанки является положение позвоночника в танце. В помощь классическому экзерсису существуют определенные движения для укрепления позвоночника и мышц спины. Укреплять мышцы спины необходимо с первых дней обучения классическому танцу, и в целом любому танцевальному направлению. Во время обучения хореографии постепенно укрепляется корпус и развивается устойчивость, таким образом, формируется особенная осанка. Широкое распространение получил термин «балетная осанка», которая считается идеальной осанкой.

Важно отметить, что на формирование осанки так же влияет и постановка корпуса в зависимости от того, каким танцевальным направлением занимается ребенок. В каждом виде хореографии постановка корпуса имеет свои особенности, и если в современной хореографии допустимы округление спины, согнутые колени и опущенная вниз голова, то в классической хореографии, где важным является ровная спина, опущенные вниз плечи и поднятый подбородок, это будет считаться нарушением.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что на занятиях хореографией педагог должен помнить все этапы формирования осанки в танцевальном классе и, учитывая индивидуальные особенности каждого ученика

и группы в целом, грамотно выстраивать учебный процесс. Важно следить за развитием каждого обучающегося ребенка, смотреть динамику его развития и формирования осанки, а также укрепления мышечного корсета и развития устойчивости.

2. Виды нарушения осанки

Остановимся далее на описании возрастных особенностей физиологического состояния учащихся младшего возраста, строения опорно-двигательного аппарата, возможных отклонений и нарушений его развития.

У ребенка с правильной осанкой голова и туловище держатся прямо, при этом голова немного приподнята, плечи слегка отведены назад, грудная клетка раскрыта, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, физиологические изгибы позвоночного столба нормально выражены.

Такая осанка не просто делает фигуру красивой, она способствует правильному функционированию всего организма.

Основной элемент в строении позвоночника – физиологические изгибы. Они имеют равномерный волнообразный вид и хорошую выраженность. Изгибы придают большую устойчивость позвоночному столбу и облегчают возможность сохранения равновесия. Наличие четырёх физиологических изгибов (шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза и крестцово-копчикового кифоза) считается нормой для позвоночного столба. [12, с. 22–27]

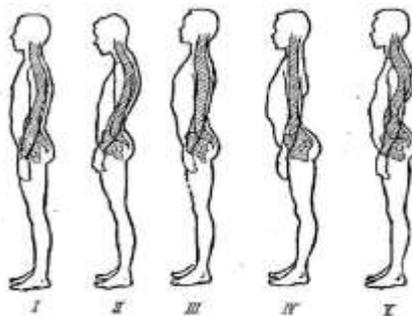
Нарушение осанки – это искривление физиологических изгибов позвоночного столба в результате слаборазвитого «мышечного корсета» (группы мышц спины, ягодиц, груди, передней поверхности бедра, удерживающие позвоночник в правильном положении). Даже небольшое нарушение может перерасти в сколиоз, при котором страдают все системы организма.

Уже в раннем детстве можно выявить начальные признаки нарушения осанки, но наиболее выражено они проявляются в младшем школьном возрасте, примерно к десяти годам:

- сутулость – увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза.
- круглая спина – увеличение грудного кифоза и отсутствие поясничного лордоза.
- плоская спина – уменьшение всех изгибов позвоночника.
- плосковогнутая спина – уменьшение грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе
- кругловогнутая спина – увеличение всех физиологических изгибов позвоночника. [2, с. 35–36]

Нарушения осанки

- I. Нормальная
- II. Сутулая
- III. Плоская
- IV. Плоско-вогнутая
- V. Кругло-вогнутая



3. Влияние постановки корпуса на формирование осанки у детей (на примере различных танцевальных направлений)

Постановка корпуса – это особое положение спины, которое формируется посредством регулярных хореографических упражнений. Правильное владение мышцами спины, ощущение стержня, умение долгое время выдерживать одну позу позволяют сделать вывод, что ученик имеет правильную постановку корпуса – основу любого движения.

Для устойчивости корпуса важнейшую роль играет поясница, примерно в области пятого позвонка, вокруг которого постепенно разрабатываются небольшие, но сильные мышцы. Именно эта часть спины, при свободно опущенных вниз плечах и лопатках, должна ощущаться как бы подтянутой вверх. Правильно поставленная спина помогает при отдаче от пола в прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжков, а также при всех вращениях на полу и в воздухе.

В формировании балетной осанки участвуют корпус, голова, а также нижние и верхние конечности.

Педагог на занятиях хореографией должен постоянно контролировать правильность осанки и обращать особое внимание на обучающихся, у которых имеются отклонения. Работа над постановкой корпуса и осанки с такими обучающимися проводится изначально при неполной выворотности ног.

Конечно, занятия хореографией оказывают положительное влияние на формирование осанки. Но не все виды хореографии одинаково правильно формируют осанку.

Весьма интересно рассмотреть постановку корпуса в различных танцевальных направлениях. Так, к примеру, уличным направлениям, таким как хип-хоп, дэнсхол, которые пользуются сейчас популярностью как у детей младшего возраста, так и старшего, свойственны движения, которые обращены вниз, колени расслаблены и полусогнуты, а корпус тела находится в низкой посадке. В данном танцевальном направлении происходит большая нагрузка на коленный сустав. Постановка корпуса в данном виде танца предполагает расслабленный верх, что провоцирует сутулость.

Бальному же танцу присуща иная постановка корпуса. Оранский Михаил Александрович, автор методической разработки «Положение корпуса и рук в паре в Европейских танцах» для педагогов дополнительного образования, описывает так: «Колени слегка смягчены, но не согнуты. Теперь наклоните корпус вперёд от ступней вверх, пока вес тела не окажется перенесённым на подушечки ступней, но не отрывайте каблуки от паркета. При этом обратите внимание на то, чтобы не была нарушена прямая позиция корпуса от бёдер вверх. Теперь вы находитесь в правильной позиции для начала хода». При длительном процессе постановки корпуса у начинающих танцоров бального танца из-за слаборазвитого «мышечного корсета» позвоночника формируется склонность к развитию «профессионального» лордоза, так как, пытаясь сохранить равновесие, обучающийся выпячивает живот вперёд, а верхнюю часть туловища отклоняет назад. [1, с. 13]

В классическом танце совершенно другая постановка корпуса. Существует ошибочное мнение, что в классическом танце правильное положение корпуса не естественно, ведь с точки зрения танцора всё закономерно. «Осанка ученика в классической хореографии формируется в особом режиме, в «выворотном» положении ног, и поэтому несколько отличается от «нормальной» (правильной) осанки человека. Правильное положение обучающегося, осваивающего основы классического танца, следующее: голова немного приподнята, плечи опущены и развёрнуты, не допускаются «торчащие» лопатки и выпячивания нижней части рёбер вперёд, прогиб в пояснице минимален, ягодичные мышцы подтянуты, при этом мышцы живота также подтянуты, бёдра находятся строго над ногами, всё тело «стремится» вверх». Но длительный процесс постановки корпуса в классическом танце может способствовать плоскому положению осанки. [3, с. 246]

Преподавателям хореографии рекомендовано обращать особое внимание на детей даже с малейшими нарушениями в осанке и на ранних этапах, посредством индивидуального подхода, выстроить ребёнку правильную постановку корпуса, а значит и осанку.

4. Методы коррекции осанки, укрепления мышц спины и правильной постановки корпуса на занятиях хореографией

Существует несколько методик формирования осанки у детей младшего школьного возраста, они имеют некую последовательность и используются как в комплексе, так и по отдельности.

Всем известно, что главный метод и средство формирования осанки у обучающегося на занятиях хореографией – балетная гимнастика. Она включает в себя упражнения на проработку мышц всего тела и спины в частности, которые в дальнейшем позволят ребёнку верно выстроить корпус как у станка, так и на середине зала.

Однако в настоящее время большой популярностью пользуется сочетание различных техник и методов по формированию осанки, потому как на практике неоднократно отмечен положительный эффект таких занятий.

На первой ступени на пути к исправлению осанки у детей младшего школьного возраста стоит ЛФК – лечебная физкультура. Это медицинская дисциплина, которая с целью лечения и реабилитации больных, а также с целью профилактики применяет различные средства физической культуры (в основном физические упражнения). Преподавателям хореографии можно смело рекомендовать сочетать на своих уроках упражнения балетной гимнастики и лечебной физкультуры. Это даст более положительный эффект, нежели только занятия балетной гимнастикой.

Существует методика ЛФК А.А. Потапчук – профессора кафедры теории и методики адаптивного спорта Национального Государственного университета физической культуры, спорта и ЛФК. Алла Аскольдовна в своем руководстве «Лечебная физическая культура в детском возрасте. Руководство для врачей» рассматривает решение задач по воспитанию правильного и сознательного отношения обучающихся к закреплению положения тела (на занятиях хореографией данная задача достигается путём развития и укрепления способности к продолжительному удержанию тела в правильном положении, для того чтобы новые рефлексорные связи стали для детей привычными). Эта задача четко соответствует принципу развития навыков самоконтроля.

Далее следует дыхательная гимнастика, ярким представителем которой является Е.А. Лукьянова, музыкант, автор системы трехфазного дыхания. В своей книге «Дыхание в хореографии» она делится авторской методикой, в которой представлены упражнения, направленные на освобождение мышц тела, что соответствует одному из принципов формирования осанки у детей, занимающихся хореографией.

Зачастую педагоги по хореографии упускают важность дыхания ученика во время упражнений или в танце. Сочетая танцевальные упражнения с методикой Е.А. Лукьяновой, можно не только положительно повлиять на формирование осанки юного танцора, но и добиться более качественного исполнения того или иного танцевального элемента.

Хорошо влияет на формирование осанки методика В.Ю. Никитина – хореографа, автора книги «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика». В основе его методических разработок лежит сравнительный анализ разных техник танца модерн, во главе которых стоит техника Марты Грэм - великой танцовщицы и хореографа США, автора ведущей техники модерн танца в мире. В основе разработок В.Ю. Никитина лежит принцип подвижности всех отделов позвоночника. Соответственно, важным тут является релакс – умение распределения напряжения и расслабления в позвоночнике. Данный принцип способствует расслаблению мышц позвоночника. Преподаватель хореографии может обращаться к методике В.Ю. Никитина, поскольку в сочетании с базовыми упражнениями, упражнения Вадима Юрьевича благоприятно скажутся на осанке ученика, а так же на его самочувствии после урока.

Дальше работа над правильной осанкой продолжается с помощью упражнений балетной гимнастики, являющейся вспомогательным средством развития необходимых природных данных. Балетная гимнастика – это упражнения на полу сидя, лёжа на животе, спине или на боку. Они направлены

не только на формирования здоровой спины ученика, но и на растяжку всех мышц тела, их укрепления, на развитие гибкости и подвижности суставов.

Балетная или, как ее еще называют, партерная гимнастика также способствует формированию мышечного корсета, выработку силовой и общей выносливости мышц туловища, улучшение координации движений, восстановление подвижности суставов. Рассматриваемая гимнастика проводится на полу, что является её отличительной чертой, то есть различные упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник (сидя, лёжа, на боку, из различных упоров). Комплекс балетной гимнастики вводится в методику как инструмент для достижения поставленных целей.

Очень часто преподаватели хореографии недооценивают роль упражнений на полу или воспринимают их лишь как средство для развития природных данных, таких как шаг, гибкость и выворотность. Однако роль упражнений на полу намного важнее. Именно лежа (сидя) на полу, где происходит минимальная нагрузка на позвоночник, можно хорошо проработать мышцы всего тела, мышцы кора, уделяя особое внимание мышцам спины. Пройдя подготовку в виде балетной гимнастики юный танцор подойдет к станку или выйдет на середину зала с уже окрепшей спиной и хорошей осанкой. А в сочетании с ЛФК, дыхательной гимнастикой или техникой, к примеру, Марты Грэм, положительный результат не заставит себя долго ждать. Исходя из этого, педагогам по хореографии рекомендовано сочетать в своей работе данные техники, пробовать комбинировать разные методики и, конечно, наблюдать, есть ли результат проделанной работы.

5. Упражнения, формирующие осанку у детей, занимающихся хореографией

Коррекция осанки учеников на занятиях хореографией начинается с постановки строго правильного положения корпуса. Затем работа над правильной осанкой продолжается с помощью упражнений балетной гимнастики, являющейся вспомогательным средством развития необходимых танцевальных данных. Перед тем, как подходить к станку и тем более начинать работу на середине зала, а также танцевать полноценные танцевальные композиции, рекомендовано работать в партере, выполняя упражнения балетной гимнастики в сочетании с вышеперечисленными методиками.

Упражнения по методике В.Ю. Никитина.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя, ноги в положении «лягушка». Во время вдоха нужно вытянуть и напрячь спину, а во время выдоха – округлить и расслабить. Необходимо почувствовать естественное округление спины и затем повторить его, только с помощью мышечного усилия.

Упражнение 2. Исходное положение – лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки лежат вдоль корпуса. Необходимо поднять таз, но при этом поясницу оставить на полу, далее поднять как можно выше плечи и голову.

Нужно обязательно следить за тем, чтобы точкой опоры служил только поясничный отдел позвоночника. Упражнение выполняется на выдохе. [8, с. 440]

Упражнения партерной гимнастики, на расслабление мышц спины.

Следует помнить, что мышцы спины всё время напряжены, так как природой им предопределено удерживать вертикально наш позвоночник, при этом сохраняя естественные изгибы тела. А, как известно, мышцы становятся сильнее не когда они напрягаются, а когда они находятся в глубоком расслаблении.

Упражнение 1 («кошка»). Растягивает мышцы спины, шеи, помогает избежать сутулости. Исходное положение – встать на четвереньки, опираясь на кисти рук. На выдохе необходимо максимально выгнуть спину вверх, а голову следует опустить. На вдохе необходимо прогнуться вниз, раскрыв грудной отдел позвоночника, и поднять голову вверх.

Упражнение 2 («поза ребёнка»). Эффективно снимает напряжение мышц спины и шеи, идеальное упражнение для завершения урока гимнастики. Исходное положение – сидя на коленях при этом стопы держатся вместе. На выдохе необходимо наклониться вперёд и опереться лбом в пол при этом руки следует вытянуть вдоль туловища ладонями вверх. Оставаться в данном положении следует от 1 до 3 минут, уделяя внимание тому, как растягивается позвоночник и расслабляются мышцы спины.

Упражнение 3. Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, при этом стопы касаются пола подушечками, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Необходимо повернуть ноги на пол на боковую поверхность правой ноги при этом нижняя часть тела следует за ногами, а руки и верхняя часть корпуса поворачивается в противоположную сторону. Упражнение следует повторить в другую сторону. [5, с. 46]

Упражнения партерной гимнастики при кифозе.

Вариантов упражнений партерной гимнастики при кифозе очень много, но главное – следить за тем, чтобы не было перегрузки. Здесь преимущество отдаётся упражнениям, которые направлены на прогибы в грудном отделе.

Положение корпуса у детей с кифозом на занятиях хореографией должно быть следующим: плечи расправлены, лопатки должны быть оттянуты вниз к поясице, мышцы живота втянуты, позвоночник вытянут.

Упражнение 1. Исходное положение: лёжа на животе, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях около груди, ладони смотрят вниз. Следует поднять корпус, отжимаясь от пола, при этом сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, плечи опустить вниз и вытянуться затылком вверх. Затем необходимо зафиксировать положение, а голову отвести сильно назад, и вернуться в исходное положение.

Данное упражнение также можно выполнять в положении стоя на коленях, или так же лежа, но с руками, поднятыми в третью позицию.

Упражнение 2. Исходное положение: лёжа на животе, ноги в I позиции, руки замком на затылке. Рекомендуются выполнять это упражнение в паре

(второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции). Необходимо поднять корпус (грудь и живот) на выдохе, при этом сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. Затем следует вернуться в исходное положение на вдохе.

Упражнение 3: «Коробочка». Исходное положение: лёжа на животе, руки вдоль тела. Следует согнуть ноги в коленях (но не сильно), а руки горизонтально раскрыть в стороны. Затем необходимо приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Стоит удерживать такое положение и затем вернуться в исходное.

Упражнение 4: «Лодочка». Исходное положение: лёжа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперёд. Необходимо приподнять корпус, руки и ноги, при этом как можно сильнее прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Это упражнение может иметь различные вариации, например, вариант с удержанием, так как именно статическое положение воспитывает мышечную память. [4, с. 86]

Упражнения партерной гимнастики при лордозе.

Если у учеников наблюдается прогиб в пояснице (лордоз), то педагогу-хореографу на занятиях рекомендуется давать упражнения, направленные на укрепление мышц пресса, растягивание мышц-сгибателей, укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, а также на растягивание задних мышц и связок спины, в особенности поясничного отдела.

При лордозе у обучающихся есть тенденция «лежать» на станке. Педагогу необходимо следить, чтобы ученик с таким видом нарушения осанки, стоя у станка, подавал таз в области копчика вниз и вперёд, ягодицы в этот момент должны быть максимально подтянуты, а живот сильно втянут к позвоночнику (ощущение пустоты в желудке и животе, большого пространства). Грудная клетка должна быть в положении глубокого выдоха.

Упражнение 1: «Складочка». Исходное положение: лёжа на спине, ноги вытянуты вперёд, руки лежат вдоль корпуса. Следует поднять корпус и активно наклониться вперёд на ноги (прижаться грудью к ногам при этом выпрямить позвоночник), взяться руками за стопы. Такое положение следует зафиксировать, затем медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение 2: «Уголок». Исходное положение: лёжа на спине, руки открыты в сторону. Следует поднять ноги на высоту 90° при этом следить за тем, чтобы позвоночник плотно прилегал к полу, плечи и лопатки были также прижаты к полу. Необходимо зафиксировать это положение, контролируя состояние поясничного отдела (ягодичные мышцы сильно втянуты, копчик опущен и подан вперёд). Затем следует плавно вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты и раскрыты в стороны (как можно шире). Нужно наклонить корпус вперёд, стараясь животом и грудью достать пол при этом руки вытянуть вперёд. Следует зафиксировать это положение и затем вернуться в исходное.

Упражнения партерной гимнастики при асимметрии лопаток.

При наличии у ребенка асимметрии лопаток, педагогу необходимо на занятиях давать упражнения, направленные на устранение бокового смещения оси позвоночника.

При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины, а особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. При таком виде нарушения осанки полезны упражнения, направленные на укрепление силы мышц живота, особенно косых. [10, с. 154]

Упражнение 1. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса ладонями упираются в пол. Нужно рукой, соответствующей поднятому плечу, давить в пол, стараясь выровнять линию плеч и лопаток.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, руки раскрыты в стороны. Необходимо повернуть плечи в противоположную сторону, затем наклониться вперед, лечь на пол, потянуть мышцы спины и вернуться в исходное положение.

Данные упражнения – лишь малая часть из большого многообразия техник и методик, направленных на формирование осанки у обучающихся хореографии, но даже это количество упражнений при регулярном повторении помогут ученику сформировать здоровую, сильную спину, осанку и в целом тело. Основываясь на практике, преподавателям хореографии можно смело рекомендовать данные методы, как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

Заключение

Таким образом, вопрос о формировании осанки и постановке корпуса у детей, занимающихся хореографией, был и будет актуален всегда, а особенно в настоящее время.

Подводя итог, хочется отметить, что в данной работе рассматриваются лишь некоторые особенности работы над осанкой, приведена лишь часть упражнений, которые используются на уроках хореографии. В работе с детьми с нарушением осанки каждый случай уникален, и преподаватель всегда должен учитывать индивидуальные особенности учащегося, составляя урок и подбирая конкретные упражнения. Очень важно при подборе хореографических упражнений, способствующих формированию правильной осанки, учитывать анатомо-физиологические особенности ребенка и специфику того или иного направления хореографии.

Важно помнить, что хореография не является единственным средством исправления или формирования осанки, она лишь помогает в достижении поставленных целей.

Также важно понимать, что различные направления хореографии по-разному влияют на постановку корпуса ребенка, это важно учитывать, зная индивидуальные физиологические особенности ребенка.

Педагоги по хореографии на своих занятиях не ставят цели по формированию правильной осанки. Главная задача педагога в том или ином хореографическом направлении – постановка корпуса, которая не является залогом формирования у обучающегося правильной осанки.

Упражнения, представленные в данных методических рекомендациях (упражнения при кифозе, лордозе, асимметрии) окажут положительное влияние на формирование осанки детей, занимающихся хореографией с учетом регулярности занятий. Каждый педагог, учитывая индивидуальные особенности ученика, может дополнять или видоизменять комплекс упражнений, представленных выше.

Несомненно, методические рекомендации, представленные в данной работе, благополучно скажутся на осанке детей, занимающихся танцами, если преподаватель будет тщательно продумывать занятия и подбирать те упражнения, которые благоприятно отразятся на здоровье обучающихся. В настоящее время, когда существует большое разнообразие методик, техник и практик, очень важно выявить для себя именно то, что действительно работает, ведь один из принципов работы педагога – «Не навреди!»

Библиографический список.

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца: первые три года обучения. – Л.: Нева, 1983. – 13 с.
2. Белова О.А. Роль лечебной физической культуры в коррекции нарушения осанки / О.А. Белова, О.В. Громова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 5. – С. 35–36.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. – М.: Книга, 1993. – 246 с.
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс. танцем / М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. – М.: ЗАО «Интурреклама. Полиграфсервис», 2004. – 86 с.
5. Громова Е. В. Партерная гимнастика: учебно-методическое пособие для преподавателей школ искусств, хореографов-педагогов и студентов училищ культуры и искусства. – Череповец: ЧГУ, 2004. – 46 с.
6. Иванова Д.Г. Особенности обучения классическому танцу на начальном этапе в хореографических образовательных учреждениях. – Якутия, 2014. – 6 с.
7. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие. – Москва; Краснодар; Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2017. – 183 с.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во «ГИТИС», 2000. – 440 с.
9. Оранский М.А. Положение корпуса и рук в паре в Европейских танцах: метод. пособие для педагогов доп. образоват. Учреждений. – Краснодар, 2014. – 15 с.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. – М.: АРКТИ, 2003. – 154 с.
11. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: Учебник. – М.: Лань, 2019. – 496 с.
12. Шкляренко А.П. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8-11 лет / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Вестник ВолгГУ. Серия 11, Естеств. науки. – 2016. – № 2 (16). – С. 22–27.