***Профилактика и коррекция основных отклонений состояния здоровья школьников на уроках хореографии (ч.2)***

*Плоскостопие*

Всякие нарушения осанки не только ухудшают внешние формы тела танцовщика, но и приводят к различным отклонениям от правильной работы организма.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются в результате систематических занятий хореографией. При более стойких отклонениях необходимы дополнительные корригирующие упражнения. В случаях значительных нарушений осанки с ярко выраженными деформациями строения тела требуется специальное исследование и нередко направление для медицинского лечения.

Часто нарушения осанки сочетаются с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы. ***Плоскостопие*** — изменение формы [стопы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0_(%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F)), характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Оно отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, ведёт к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие.

* *Для укрепления мышц стопы:*

1. «Releve», «гармошка», «елочка».
2. Выполнение упражнений на полупальцах в статике и динамике.
3. Ходьба на полупальцах, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных и внутренних сторонах стопы, перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и на пятки.
4. Ходьба с параллельной постановкой стопы.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя
6. Кружение стоп.
7. Захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней в положении сидя.
8. *Для укрепления мышц ног:*

1. Все виды батманов.

2. Passe, developpe passé и т.д.

3. Все виды plie.

*Иксообразная форма ног*

Ещё одним физическим недостатком является иксообразная форма ног. Она бывает разного строения, малой и большой, с недостаточно выворотным пахом, с эластичными связками и жёсткими, иногда с невыворотной голенью. Иксообразность ног может быть врождённой, наследственной, следствием болезней, перенесённых в детстве и по другим причинами. Под иксообразностью ног понимается расстояние между внутренними мыщелками голеностопных суставов при сомкнутых коленях. При правильном строении ноги оно не превышать 10 – 12 см (по книге Дембо «О приёме в хореографическое училище»). В обучении приходится встречаться с иксообразными ногами, имеющими расстояние от 25 до 36 см. это создаёт большие трудности. При таких ногах изменяется траектория центра тяжести тела. Бедро и голень образуют в коленном суставе угол, открытый наружу. Поэтому коленные суставы плотно соприкасаются в то время, как стопы находятся на большом расстоянии одна от другой.

У иксообразных ног внутренняя коленная связка длиннее наружной, из-за чего колено таких ног не имеют точки опоры, оно подвижно. Часто можно наблюдать «проваленное» колено, то есть выгнутое, оттянутое назад. В таком случае таз опускается вниз образуя сзади в поясничном отделе прогиб, что ограничивает выворотность и не позволяет её развивать. Такая постановка ног не позволяет мышцам подтягиваться, что приводит к перегрузке колена и передних мышц бедра, деформирует ногу и вызывает болезни колена.

Стабилизировать коленные суставы можно путём постановки корпуса, ног с интенсивной работой мышц на сопротивление. В таком случае нога постепенно выпрямляется, уменьшается икс, мышечные группы ставятся в такие условия, при которых они центрируют ось тела и ног. Основная задача состоит в укреплении мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности голени и бедра, усиливая их тягу в направлении, противоположном их деформации, что ведёт к изменению костно-связочного аппарата.

Работа над стабилизацией колена должна вестись на 2 – 3 год обучения, когда ученики уже умеют владеть мышцами тела и ног. Они уже должны знать и понимать, как напрягать прямую мышцу бедра, как стоять в позициях, повернув икроножную мышцу вперёд – наружу, оттягивая в сторону мышцу бедра («вытягивая пах вперёд»).

Первый год постановка ног идёт в неплотных позициях. В зависимости от величины икса это расстояние может быть от 2 до 5 сантиметров. При работе на одной ноге (другая отведена в сторону на 450 и 900) необходимо особенно внимательно следить за тем, чтобы бедро было отведено в сторону – наружу, чтобы крепко держался «опорный бок», не поднимались вверх плечи.

Работа в таком режиме через определённое количество времени даст возможность стоять в плотных позициях с выровненными ногами. Основное внимание следует сосредоточить на приведении ноги в позицию. Если при работе корпус шатается, бок уходит к палке, голень сходит с вертикального положения к полу, то работа над иксом в таком случае будет неполноценной.

Разная иксообразность ног требует индивидуального подхода при том, что занятия проходят в общем классе.. Поэтому очень важно, чтобы учащиеся владели навыками самоконтроля, выносливостью и знали конечную цель их усилий, а именно – приучали ноги выпрямляться, тем самым уменьшая иксообразность.

В данной работе рассмотрены лишь наиболее часто встречающиеся у детей физические недостатки, с которыми сталкивается педагог при поступлении детей на хореографические отделения учреждений дополнительного образования. Необходимо помнить, что их коррекция и способы устранения могут потребовать достаточно длительного периода. Поэтому в коррекционных занятиях доминирующим является принцип системности, требующий регулярных занятий, не допускающий неоправданных перерывов. Поскольку коррекционные воздействия могут происходить при условии неизменного порядка упражнений, их многократного повторения. Лишь систематически планируемая, целенаправленная работа позволит эффективно решать задачи коррекции и оздоровления детей.

Используемая литература:

1. Огородников С. С., Патрубейко Е. Г. Коррекционная работа в физическом воспитании дошкольников. – М., 2007.
2. Логвина Т. Ю. и др. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации. – Мн.: изд. В. М. Скакун, 1996.
3. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие. – М., 2000.