Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых» Кафедра «Театральное и хореографическое искусство»

**Реферат**

**По дисциплине:** Классический танец

**Тема:** «О-образное и Х-образное строение ног как отклонение в осанке. Тактические подходы к коррекции формы нижних конечностей»

**Выполнила:**

Иванова Екатерина Федоровна

студентка 3 курса

заочного отделения

группа ЗХИ-113

**Преподаватель:**

Марченкова А. И.

г. Владимир, 2016г

**Содержание**

1. О-образное и Х-образное строение ног как отклонение в осанке…………………..3
2. Тактические подходы к коррекции формы нижних конечностей……………………………..7
3. Литература………………………………………………...10

**О-образное и Х-образное строение ног как отклонение в осанке**

 Как ни удивительно, но огромное количество людей во всем мире имеют проблему О-образной и Х-образной деформациии коленных суставов. Пусть окружающим этот дефект кажется незначительным, но сам человек поневоле концентрирует внимание на собственных изъянах. Но деформация голеней - это не только косметический дефект, при данной патологии нагрузка на суставные поверхности бедренной кости в области коленного сустава оказывается неравномерной. Со временем это приводит к остеоартрозу или гонартрозу (износу хряща). Искривления голеней также вызывают развитие плоскостопия.



    При варусном искривлении обе голени напоминают букву О, и деформация называется еще О-образным искривлением голеней. При вальгусном искривлении ноги напоминают букву X и называются Х- образными. При осмотре такого пациента обнаруживают искривление голени под углом кнаружи, большое расстояние между лодыжками при сомкнутых коленных суставах. В норме голени человека слегка отклонены кнаружи. У мужчин этот угол отклонения составляет от 5 до 7 градусов, у женщин до 10 градусов. Реже встречается искривление голени под углом, открытым кпереди, при этом вершина кривизны направлена назад или кзади. Вальгусное или рекурвированное искривление голени чаще всего значительно отражаются на функции ходьбы. Искривление голени под углом кнаружи ( варусное или О-образное искривление ) вызывает обратный подворот стопы, и постепенно развивается вторичное плоскостопие. При X - образном искривлении голеней плоскостопие развивается еще быстрее.

Дугообразные искривления голеней бывают врожденными или формируются в детском возрасте: при тяжелых формах рахита, воспалительных заболеваниях костей, заболеваниях обмена веществ, эндокринных нарушениях. При этих состояниях незначительные врожденные деформации могут углубляться с увеличением глубины дуг искривления. У подростков искривления голеней развиваются вследствие: недостатка в пище витамина Д и кальция, недостаточного пребывания на свежем воздухе при солнечном освещении. Причинами искривления становятся так же различные патологические процессы в области суставных концов бедренной или большеберцовой кости и травмы коленного сустава.



 Кроме истинной деформации голеней встречается ложное искривление голеней, когда наличие дефектов внешнего вида объясняется не костной структурой, а особенностями развития мягких тканей. В этом случае коррекцию искривления конечностей проводят при помощи лечебной физкультуры. В тяжелых случаях проводится имплантация мягких протезов. Ложная кривизна не обязывает выполнять операцию, а лишь оправдывает ее выполнение в тех случаях, когда пациентов смущает именно эстетический эффект. Есть заболевания, при которых искривленные кости голени или бедра препятствуют человеку в его нормальном передвижении. Врожденные дефекты превращают людей в инвалидов. Но оказывается, проблема кривых ног разрешима: с такими аномалиями можно бороться с помощью хирургической операции и специального аппарата внешней фиксации.



  Выдающийся советский ученый и врач Гавриил Абрамович Илизаров в 1953 году предложил аппарат для сращивания переломов костей. Именно с этим аппаратом связана целая эпоха в ортопедии. Другим достижением Г. А. Илизарова является наименее травматичный вид пересечения кости (закрытая кортикотомия). И, наконец, третье открытие в науке - эффект Илизарова «Общебилогическое свойство тканей отвечать ростом и регенерацией на растяжение». Именно это открытие лежит в основе удлинения и коррекции формы конечностей. [1]

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (впереди), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо- копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.



Нормальная (правильная) осанка и осанки с отклонениями а – нормальная (правильная) осанка анфас; а1 – нормальная (правильная) осанка в профиль; б – сутулость (кифоз); в – прогиб в пояснице (лондоз); г – асимметрия лопаток (незначительный сколиоз); д – Х-образные ноги; е – О-образные ноги В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х- образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.[2]

**Тактические подходы к коррекции формы нижних конечностей**

В некоторых случаях исправить кривизну ног можно при помощи регулярного выполнения комплекса упражнений, занятий йогой, кривые ноги также можно визуально скрыть правильно подобранной одеждой. Например, джинсы и брюки прямого покроя могут скрыть любые дефекты, горизонтальная полоса на колготках или брюках способна зрительно увеличить слишком худые кривые ноги, а шорт и коротких юбок для колена необходимо избегать.

С помощью регулярных физических упражнений можно скорректировать ложное искривление ног за счет увеличения мышечной массы в проблемных областях. Комплексы упражнений должны включать в себя нагрузку на целевые мышцы в сочетании с растяжкой.

Для увеличения объема икр и коррекции формы ног подходят следующие упражнения:

* Подъем на носки с грузом или без.
* Поднятие прямых ног в положении лежа на боку.
* В положении стоя отведение ног поочередно назад.
* Жим стопами на специальном тренажере для ног.
* В положении стоя максимальное прижимание ног друг к другу.
* В положении стоя медленное разведение ног в стороны с удерживанием в максимальной точке на несколько секунд.
* Бег на ступеньках с подъемом ног при каждом шаге на мыски.
* Приседания с соединенными вместе ногами и с ногами на ширине плеч.

При выполнении упражнений следует учитывать тот факт, что икры относятся к мышцам, которые меньше всего реагируют на тренировки: плоские врожденные голени сложно будет увеличить более чем на 1-2 сантиметра, однако этого может быть достаточно для исправления небольшой кривизны.

Методика йоги направлена на приведение мышц ног в тонус, укрепление слабых мышц. Часто для устранения кривизны используется метод устранения дисбаланса в тканях ног: воздействие на структуру нижних конечностей проводится при помощи комплексных упражнений, при которых жесткие участки тканей расслабляются, а мягкие – укрепляются. Ноги во время сеансов йоги эффективно стягивать ремнями или вытягивать специальными грузами, сжатие кирпичей между ногами позволит выстроить суставы ног в ровную линию, что благотворно сказывается на общем состоянии нижних конечностей и мышц ног. Во время выполнения упражнений йоги нужно помнить и о правильности дыхания: дышать нужно через нос, естественно и без задержек. Глубина и частота дыхания в разных позах могут быть различными, но плавность и свобода дыхания должны неизменно соблюдаться. Новичкам, которым трудно выполнять позы йоги, могут помочь занятия йогой на фитболе, который помогает удерживать тело во время упражнений в правильном положении, обеспечивает необходимый прогиб. Чтобы избавиться от кривых ног при помощи йоги или йоги-пилатеса, нужно проводить регулярные занятия (3-4 раза в неделю минимум 2-3месяца).

 Хирургические методы исправления кривизны ноги предполагают длительный период восстановления и серьезное вмешательство в организм, однако операционной коррекции поддаются любые, даже самые сложные случаи искривления ног, а полученный результат сохраняется на все жизнь. Для исправления кривизны ног существуют 2 основных хирургических метода: Пластическая операция (круропластика). Ортопедическая операция (аппарат Илизарова).[3]

Для детей младшего возраста эффективна гимнастические упражнения.Очень важно осуществлять нагрузку на внешний край стопы, чтобы ножки не заваливались внутрь. Не превращайте гимнастику в обязаловку, попробуйте делать ее играя и ребенок увлечется, с удовольствием выполняя все элементы.

Примерные игры:

* "Я циркач". Вспомните акробатические трюки, выполняемые на канате, какую ловкость нужно иметь, чтобы не упасть. Протяните ниточку на полу и предложите малышу почувствовать себя воздушным гимнастом.  Такое упражнение заставляет ребенка ставить стопы прямо.
* Поиграем в "мишку в лесу".  Помните стишок про косолапого мишку, вот и цитируйте его, заставляя ребенка переваливаться и ставить ножки, косолапя при этом. Происходит разминка, внешних сторон стопы.Делаем это без обуви, чтобы не травмировать ножки и обувь целой сохранить.)))
* "Ах, Алладин".  Пробуем упрощенный вариант позы лотоса. Вспомните, как в мультфильме. Алладин садился так, что колени разводились  сторону, а стопы соединялись вместе, а не крест-накрест.Растягиваются внутренние мышцы поверхности ног.[4]

Если вовремя заняться профилактикой, то Вам не придётся прибегать к крайним мерам. Посмотрите на некоторых детей, у них редко бывают абсолютно прямые ноги. На самом деле у многих детей от года до двух ноги кажутся О-образными, а у детей от трех до шести лет — Х-образными. Ноги выпрямляются лишь к 9—10 годам. Чаще всего подобные «искривления» — всего лишь вариация нормы, они не требуют лечения. К подростковому возрасту ноги становятся прямыми и выглядят абсолютно нормально.[5]

[5]

**Литература**

1. <http://legscorrection.ru/plastic/curvature.php>
2. <http://mognovse.ru/vfg-osnovnie-trebovaniya-klassicheskogo-tanca.html>
3. <http://ru-ideal.com/plast/korrekciya-figury/krivizny-nog.html>
4. <http://malenkiyrebenok.ru/x-obrazny-e-nogi-u-detej>
5. [http://na4alodnja.ru/х-образная-деформация-ног-у-детей-genu-valgum/](http://na4alodnja.ru/%D1%85-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%BE%D0%B3-%D1%83-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-genu-valgum/)