

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ МЕТОДИКИ В ХОРЕОГРАФИИ



В дополнение к своей образовательной программе я разработала правила для себя и своего коллектива, конечно, опираясь на материалы таких профессионалов, как Никитин В.Ю, А. Долженков, Ермолаев О.Ю.

Исходя из собственного опыта, хочу дать совет всем педагогам — берегите себя! Когда я научилась это делать, тогда и к здоровью детей стала относиться более бережно.

А для тех, у кого проблемы с позвоночником, советую строго соблюдать правила для позвоночника, и на каждом занятии делать **Roll down (спиральный наклон вниз – вперёд, начиная от головы)** и висеть на несколько минут, полностью расслабляя весь позвоночник, включая шею. Надеюсь, что каждый найдёт для себя что-нибудь полезное.

Здоровьесберегающие правила методики преподавания в хореографии.

Общие правила.

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.
2. Обязательно соблюдать методику выполнения и чётко объяснять суть упражнения.
3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.
4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;
5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимых для занятий.
6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

Правила для суставов.

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.
2. Не приседать и не вставать слишком резко.

Правила для позвоночника.

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лёжа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полунаклоны калечат! Если человек наклонится вперёд так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы висит на растянутых мышцах и связках, что не ведёт к какому-либо существенному приросту внутридискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

Правила стретчинга.

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. Это означает, что каждое занятие стретчингом необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца; упражнения для разогрева отдельных мышц ног. Это может быть статическое напряжение икроножной, четырёхглавой, внутренних паховых и других мышц ног; общеразогревающие аэробные упражнения. Это могут быть различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков.

2. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь лёгкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. Растягивать следует только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть расслаблены. Если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют (ногу трясёт), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным, и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, то следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Нельзя допускать резких движений во время стретчинга. При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – «на разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

8. Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох — выдох).

9. После работы над одной мышцей или группой мышц, следующим обязательно должно быть упражнение, задействующее мышцы – антагонисты, нагрузка распределяется поочерёдно на противоположные мышцы и связки.

Правила дыхания при стретчинге.

1. Вдох выполняется через нос, **выдох** – через рот.

2. Наиболее рационально использовать глубокое диафрагмальное дыхание, а не короткое грудное. То есть вдох необходимо направлять в живот, в диафрагму, а уже затем в грудь.

3. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.

4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

Основные правила пилатеса.

1. Необходимо принять правильное положение, чтобы выполнять все движения правильно, и чтобы по неосторожности не навредить своему организму. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки мягко тянуться друг к другу, с раскрытой грудной клеткой гораздо легче правильно дышать. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо, не прижимать подбородок к груди, и не запрокидывать голову назад. Нельзя вертеть головой по сторонам, а смотреть перед собой.

2. Всё время необходимо стараться вытянуть позвоночник от копчика до макушки. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

3. Очень важно соблюдать правильное дыхание. Нужно стараться дышать грудью, как можно шире раскрывая рёбра при вдохе, и сокращая мышцы пресса при выдохе. Необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых рёбер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части лёгких. Пресс должен находиться в постоянном напряжении.