

УДК 793.31:613.71:615.825

Присяжнюк Е.А.¹, Гюльбандян М.А.²

¹ канд. хим. наук, доц. НУ «Запорожская политехника»

² студ. гр. УФКСз-219м НУ «Запорожская политехника»

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ТАНЦАМИ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

От болей в спине, связанных с нарушениями осанки, деформаций в позвоночнике люди страдали во все времена. Сохранились записи, рисунки, описание с давних времен, демонстрирующие «методику», применяемые для облегчения болей в спине. Проблема существует и в современном мире.

В настоящее время человек стал менее подвижен. Пользуясь компьютерными технологиями, гаджетами 21 века, якобы облегчающими ему жизнь, он не вникает в то, что проблема боли в организме может быть именно в отсутствии мышечной силы, наивно полагая, что ограждая себя от лишних физических нагрузок, тем самым оберегает свое здоровье. А как следствие получает недомогание, характеризующееся такими признаками, как: усталость с утра, вялость, головная боль, проблемы со сном, стреляющие боли в пояснице, ягодицах, судороги, более частые жалобы на боль в спине.

Позвоночник – это важнейшая часть опорно-двигательной системы. Он дает нам возможность двигаться, держать равновесие, защищает от повреждений внутренние органы. До тех пор, пока сохранена гибкость позвоночника и правильно работают окружающие его мышцы, он способен полноценно выполнять свои функции. В свою очередь гибкость позвоночника можно сохранять, поддерживать или развивать благодаря определенным техникам движений. Такую возможность дает техника восточного танца.

Учитывая, что восточный танец – это в первую очередь, образно говоря – «танец позвоночника», в котором разрабатываются все его отделы (от затылка до копчика), мы понимаем, что техника движений восточного танца задействует все группы мышц, связанные с позвоночником, даже самые глубокие, чего нельзя добиться другими современными системами гимнастических упражнений.

Таким образом целью нашего исследования было изучение влияния регулярных занятий восточными танцами, а именно египетского стиля, на

коррекцию осанки молодых женщин разных возрастных групп.

Для выполнения поставленной цели нами были использованы методы изучения, анализа литературных источников и проведен педагогический эксперимент. Исследование проводили на базе студии танца «Джейран» г. Днепр, в котором принимали участие женщины разных возрастных групп от 24 до 65 лет. Среди участников были девушки и женщины с нарушениями осанки, но не имеющие противопоказаний для занятий восточными танцами. Регулярные занятия восточными танцами проводились в течении 1 часа 3 раза в неделю на протяжении 3 месяцев.

В восточном танце применяются специфические элементы, не соответствующие западным видам танцев, позволяющие двигаться позвоночнику во всех плоскостях, обладающие некоторыми уникальными действиями. Именно с помощью отдельно взятых технических элементов, соединенных в единую связку, переходящую одна в другую, можно благоприятно воздействовать на осанку занимающихся, а применение египетской техники в определенной амплитуде, скорости, на необходимое повторение раз – укрепляет мышечный корсет.

По данным опроса – всего за 2-3 занятия происходят эмоционально-психологические и соматические изменения: женщины избавляются от чувства вялости, головокружений, появляется уверенность в себе, спина становится более гибкой, уходит частично или полностью боль в шейном, грудном или поясничном отделах позвоночника.

Подобранная нами система обучения и тренировки:

- улучшает физическую форму;
- повышает мышечный тонус;
- укрепляет мышцы спины и поясницы;
- изменяет осанку;
- укрепляет межреберную мускулатуру;
- укрепляет грудные мышцы;
- улучшает состояние связок;
- повышает гибкость позвоночника и суставов, их выносливость;
- улучшается чувство координации и равновесия, а также за счет усиленной работы мышц вызывает активизацию кровообращения, и соответственно, помогает быстрому восстановлению после травм.

Исходя из этого, некоторые болезни позвоночника (остеохондроз, кифоз, лордоз), вызванные не органическими причинами, также, как и некоторые перенесенные травмы спины, можно корректировать техникой восточного танца, значительно улучшая состояние пациентов уже через месяц регулярных занятий.

Таким образом применяемая техника восточного танца с акцентом на упражнения для развития мышц спины и подвижности позвоночника,

помогает бороться с болью в спине, а также может быть использована в комплексных программах реабилитации, профилактики и лечения нарушений осанки у женщин разных возрастных групп.