

ELEMENTY KOREKCJI POSTAWY CIAŁA W PRACY ANIMATORA KULTURY ZE SPECJALNOŚCIĄ – TANIEC

„Ruch jest życiem – życie jest ruchem”.
Alfred Senger

Ruch jest naturalną potrzebą organizmu ludzkiego. Potrzeba ta wynika z programu genetycznego, którego istotą było poruszanie się człowieka dla zdobycia pożywienia. Obecnie, pożywienie zdobywa się niekoniecznie dzięki intensywnemu przemieszczaniu się. Niezbędna aktywność ruchowa zastąpiona została siedzącym trybem życia. Długotrwałe tłumienie tej biologicznej potrzeby, najpierw powoduje zwiększenie masy ciała, następnie szereg różnych dolegliwości, głównie mniej sprawne funkcjonowanie poszczególnych narządów, a w końcu pogarszające się działanie aparatu ruchowego.

Szczególnie niekorzystny jest brak aktywności ruchowej u dzieci. Może on wywołać zahamowanie rozwoju fizycznego, motorycznego, a nawet intelektualnego.

Przed wszystkimi tymi niekorzystnymi wpływami cywilizacji ochronić może aktywny styl życia zapewniający biologiczne odmłodzenie, zachowanie i polepszenie zdrowia, a także dłuższe życie.

Niezwykle atrakcyjną i ciekawą formą ruchu jest wykonywanie ćwiczeń przy muzyce, gdyż przypominają one bardziej zabawę, której zawsze człowiek jest zafascynowany niezależnie od wieku. Odpowiednio dobrana muzyka zwiększa emocje i opóźnia występowanie zmęczenia. Dzięki muzyce stajemy się bardziej wydolni i uruchamiamy istniejące w naszym organizmie rezerwy.

Niezwykle popularne w Polsce i na świecie formy ruchu fitness, turniejowe tańce towarzyskie, czy formacje taneczne stały się popularne również za sprawą muzyki. Poprzez muzykę możemy wciągnąć dzieci do systematycznych zajęć połączonych z ruchem i uczynić z ruchu istotny element troski młodego człowieka o własne zdrowie.

Młodszy wiek szkolny jest okresem, w którym dziecko przebywa drogą od dzieciństwa do okresu dorastania. Dalszy rozwój i powodzenie dziecka w szkole, a także w życiu zależą będzie od osiągniętego rozwoju psychofizycznego, wiedzy i umiejętności, zainteresowań oraz motywacji do nauki.

W okresie wczesnoszkolnym trwa intensywny proces ossyfikacji szkieletu, wzmacnianie mięśni oraz połączeń kości i stawów. Stopniowo organizm dziecka krzepnie, wzrasta siła, wytrzymałość i ogólna sprawność. Rozpoczynając naukę w szkole dziecko opanowało już podstawowe formy ruchu. Większość tych ruchów nie jest jednak dostatecznie skoordynowana. Dzieci w wieku 7 – 8 lat działają spontanicznie, zaspakajając naturalną potrzebę wyżycia się ruchowego. W tym wieku ustępują one znacznie dorosłym pod względem siły, szybkości i wytrzymałości, natomiast w zakresie zręczności, zwinności i gibkości dorównują im a często przewyższają. W ciągu dwóch pierwszych lat pobytu w szkole dziecko doskonali podstawowe formy ruchu, uczy się nowych czynności ruchowych i ich połączeń.

W wieku 9 – 10 lat organizm dziecka podlega dalszym, szybkim przemianom. Postępuje proces kostnienia, zwiększa się siła więzadeł, szybko rozwijają się układy mięśniowy, sercowo-naczyniowy i oddechowy. W tym okresie następuje znaczny rozwój postrzegania, obserwacji i uwagi. Zauważa się względną równowagę między procesami pobudzenia i hamowania.

Ruchy dzieci są bardziej świadome, celowe, urozmaicone i dokładniejsze. Obserwuje się większą łatwość w opanowywaniu nowych, nawet skomplikowanych i trudniejszych technicznie nawyków ruchowych. Dziecko jest podatne na wszelkie wzory ruchowe. Nauczanie ruchu polega na przyswajaniu całych ciągów ruchowych, dlatego bardzo ważny staje się prawidłowy pokaz. Dzieci ćwiczą chętnie, interesują je skomplikowane zadania, a także osiągnięte wyniki.

Uwzględniając charakterystyczne cechy rozwoju dziecka instruktor tańca powinien w trakcie zajęć dostarczać dzieciom wiele emocji i wrażeń poprzez stosowanie improwizacji ruchowej, ćwiczeń kształtujących, ćwiczeń ze współćwiczącym lub przyborem, elementów gimnastyki ekspresyjnej, a także ćwiczeń korekcyjnych. Wysoka sprawność fizyczna dzieci w tym okresie umożliwia im naukę nawet trudnych układów, które zapamiętane mogą być wdrożeniem do indywidualnej rekreacji dziecka w późniejszym okresie.

Względna sprawność ruchowa dzieci nie powinna zmniejszać czujności instruktora tańca podczas prowadzenia ćwiczeń ruchowych. W dalszym ciągu kościec dziecka i aparat więzadłowo-stawowy oraz wszystkie organy są wrażliwe na wszelkiego rodzaju nieprawidłowości i uszkodzenia, czego konsekwencją mogą być deformacje w obrębie kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy lub kończyn.

Szczególnie w tym okresie należy zwracać uwagę na poprawną postawę ciała dziecka, która jest jednym z warunków zdrowia i normalnego rozwoju.

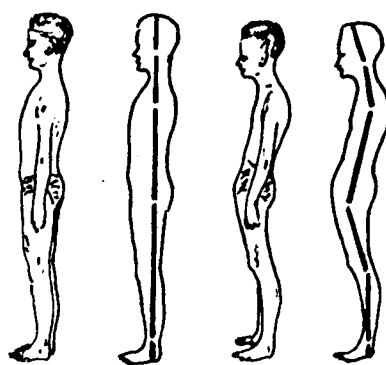
Praktyka potwierdza, że wszelkim wadom można przeciwdziałać i skutecznie z nimi walczyć, jednak trzeba wiedzieć jak to robić, żeby przede wszystkim nie szkodzić. Trzeba umieć rozpoznać co w budowie ciała jest normą a co wadą.

Obserwując uważnie dzieci można zauważyć, że sprawność organizmu i jego zdolność do pracy jest w dużym stopniu uzależniona od postawy ciała.

Prawidłowa postawa stwarza lepsze warunki do pracy mięśniom i narządom wewnętrznym, to także estetyczna sylwetka oraz harmonijnie wykonywane ruchy.

Prawidłowa postawa to:

- głowa ustawiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami lub nieco wysunięta do przodu,
- fizjologiczne wygięcia kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz prosty kręgosłup w płaszczyźnie czołowej,
- klatka piersiowa dobrze wysklepiona ku przodowi, przy zachowaniu swobodnego oddychania,
- brzuch lekko wciągnięty lub płaski,
- plecy łagodnie wygięte lecz łopatki nie wystają poza linię pośladków,
- kończyny dolne proste, prawidłowo ukształtowane,
- stopy prawidłowo wysklepione.



Rys. 1. Postawa prawidłowa i nieprawidłowa

Nieprawidłową postawę cechuje:

- głowa wysunięta do przodu lub pochylona w bok,
- klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub zniekształcona,
- barki wysunięte w przód,
- brzuch wypukły, wysunięty do przodu lub zwiotczały, obwisły,
- plecy zgarbione, zaokrąglone, miednica mocno pochylona w przód co powoduje pogłębienie naturalnych krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej,
- stopy płaskie.

Wczesne wykrycie odchyłeń od normy w postawie ciała dziecka gwarantuje skuteczne leczenie, dlatego konieczne trzeba obserwować i oceniać sylwetkę dziecka co najmniej raz na pół roku.

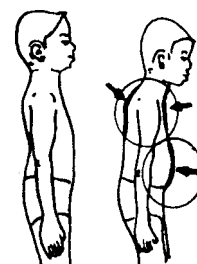
Oglądając dziecko od przodu, tyłu i z boku zwracamy uwagę na:

- sposób trzymania głowy (podana do przodu, zwieszona, przekrzywiona),
- linię barkową (prosta czy krzywa),
- pozycje łopatek (odstające, skrzydełkowate, nierówno ustawione),
- trójkąty talii, które tworzą wycięcie tułowia w stosunku do zwisającej swobodnie kończyny górnej (symetria tych trójkątów),
- ustawienie miednicy (proste, krzywe),
- przebieg linii kręgosłupa (dobrze widoczny u dzieci szczupłych).

Sprawdzian prawidłowej sylwetki.

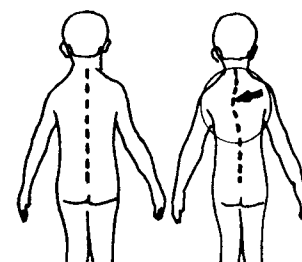
Ustaw dziecko bokiem.

Sprawdź czy nie ma nadmiernego pochylecia głowy do przodu, zaokrąglonych pleców czy zbyt wypiętego brzucha.



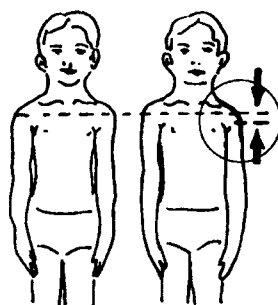
Rys. 87.

Sprawdź, czy w swobodnej pozycji stojącej linia kręgosłupa jest prosta.



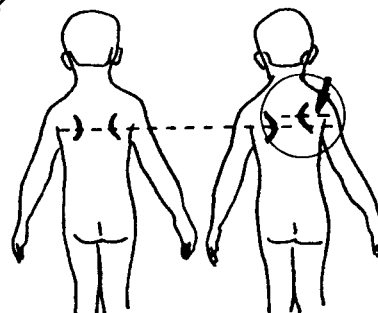
Rys. 88.

Sprawdź, czy w pozycji stojącej barki są na tej samej wysokości.



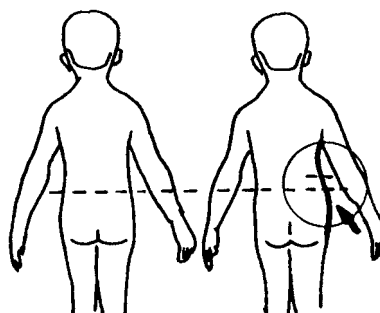
Rys. 89.

Oglądając dziecko z tyłu sprawdź, czy łopatki są na jednej linii, czy nie są odstające.



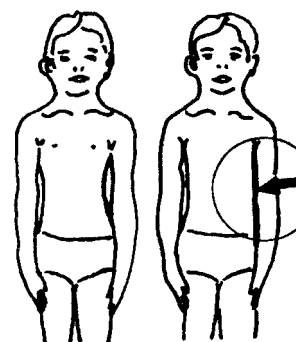
Rys. 90.

Sprawdź, czy w pozycji stojącej biodra są na tym samym poziomie.



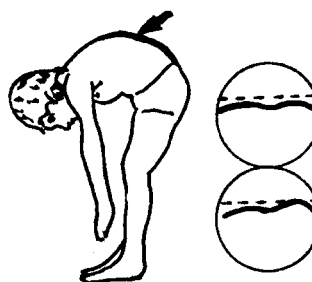
Rys. 91.

Sprawdź, czy w pozycji stojącej tzw. „trójkąty talii” są równe.



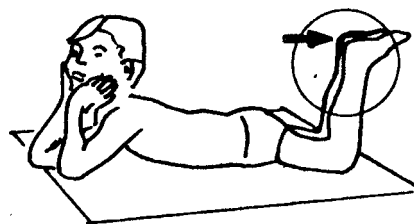
Rys. 92.

Sprawdź, stojąc za dzieckiem, czy nie ma różnicy w wysokości pleców między prawą a lewą stroną w skłonie w przód.



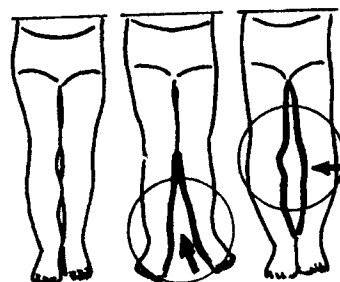
Rys. 93.

Zobacz, czy nie ma różnicy w wysokości stóp.



Rys. 94.

Sprawdź, czy odległość między kostkami wewnętrznymi stóp nie jest większa niż 5cm, przy złożonych kolanach lub czy kolana nie są znacznie od siebie oddalone przy złożonych stopach.



Rys. 95.

Jeżeli stwierdzisz którąkolwiek nieprawidłowość lub inne niepokojące objawy poinformuj o tym rodziców dziecka. Przekonaj ich o konieczności zbadania dziecka przez lekarza ortopedę, który może potwierdzić lub wykluczyć nasze obawy i zalecić odpowiednie ćwiczenia korygujące.

W celu zapobiegania powstawaniu wad budowy i postawy ciała oraz niwelowania ich niezbędne jest odpowiednie postępowanie korekcyjne także na zajęciach tańca.

Należy kłaść duży nacisk na dokładność wykonywanych ćwiczeń i dążyć do wyrobienia nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała nie tylko na zajęciach ale we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego.

Elementy ćwiczeń korekcyjnych mogą występować na zajęciach tańca:

-w części wstępnej:

- jako ćwiczenia w przyjmowaniu poprawnej postawy,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia stóp,

-w części głównej:

- ćwiczenia mięśni brzucha,
- ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej,
- ćwiczenia tułowia we wszystkich płaszczyznach,

-w części końcowej:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia stóp,
- ćwiczenia przyjmowania prawidłowej postawy.

Dzieci klas niższych szkoły podstawowej odznaczają się dużą pobudliwością, ciągłą gotowością do ruchu ale nie potrafią się skoncentrować przez dłuższy czas na jednej czynności. Nie może o tym zapominać instruktor tańca, który dbając o wszechstronny rozwój fizyczny i psychiczny dziecka powinien:

- unikać ćwiczeń nudnych, długotrwałych,
- mniej objaśniać, więcej pokazywać,
- wybrane elementy i połączenia ruchowe wykonywać razem z dziećmi,
- w doborze form i środków uwzględniać wybory i sugestie dzieci,
- naukę prostych, naturalnych form ruchu łączyć z rozwojem wyobraźni.

Bardzo ważne jest również stosowanie odpowiednich pozycji wyjściowych podczas wykonywania ćwiczeń, zwłaszcza ćwiczeń kształtujących. Pozycje powinny być różnorodne stosowane zmiennie, z uwzględnieniem zmienności i charakteru pracy mięśni np. od pozycji wysokich do niskich i odwrotnie.

Należy unikać statycznego obciążenia stopy poprzez:

- nadmierną liczbę pozycji stojących lub grupowanie ich bezpośrednio po sobie (nie przeplatając ich ćwiczeniami dynamicznymi),
- stosowanie ćwiczeń lub pozycji przeciążających łuk przyśrodkowy stopy np. ćwiczeń w szerokim rozkroku.

Zaleca się takie pozycje wyjściowe jak: leżenie, siady, stanie z podkurczonymi palcami stóp, marsz w miejscu itp.

Nie należy nadużywać również ćwiczeń obciążających stopę dynamicznie takich jak: skoki, podskoki, zeskoki na twarde nieelastyczne podłoże.

Ćwiczenia wykonywane w miejscu można uatrakcyjnić wykonując je w ruchu (na obwodzie koła, po przekątnej, w kolumnie).

Ćwiczenia wymagające koncentracji uwagi przeplatać ćwiczeniami łatwiejszymi lub zabawami dającymi odprężenie psychiczne.

OPRACOWAŁA
MGR JOANNA PYKA

Literatura:

- „Korekcja wad postawy” – M. Kutzner – Kozińska, WSiP, Warszawa 1981r.
- „Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie” – T. Kasprzyk, Wyd. „Kasper” s.c. Kraków 1998r.
- „Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna w szkole” – J i K. Kołodziej, I. Momola, Wyd. „Forsze”, Rzeszów 1994r.
- „Rozwój somatyczny i motoryczny” – R. Przewęda WSiP, Warszawa 1981r.