

Россе. Вестн. - 1995. - 16 дек. - с 12, 13.

ТАНЦУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ...



При подготовке будущих учителей профилактики различных заболеваний у детей и подростков практически не уделяется внимания. Как правило, подобные знания ограничиваются техникой безопасности при различных занятиях да некоторыми навыками из области психологии. Мало кто из преподавателей знает, как, к примеру, правильно рассадить детей в классе, исходя не из симпатий или антипатий, а из заботы об их здоровье. А уж о том, чтобы учителя следили за осанкой детей во время урока, и говорить не приходится.

Не знаю, размышляла ли об этом несколько лет назад молодой хореограф Нина Дмитриевна Парамонова, когда после окончания ГИТИСа начала преподавать искусство танца сначала учащимся театрального училища, а затем - студентам театрального института в Орле. Едва ли.

Скорее всего сначала ей пришлось вплотную столкнуться с тем, что более половины студентов имеют пол-

ную либо частичную профнепригодность к занятиям хореографией. Насколько тяжело это переживалось самими ребятами, особенно отучившимися уже полтора-два года, и говорить не стоит. Занимаясь с группой таких студентов, Нина Дмитриевна волей-неволей стала искать новые формы работы с ними, которые позволили бы обойти определенные недостатки в физическом развитии и дать ребятам возможность полноценно учиться.

Наработанный опыт неожиданно пригодился, когда пару лет спустя Нина Парамонова взялась руководить кружком народного танца при одном из подмосковных домов культуры. Разумеется, здесь принцип отбора был уже не тот, что в институте. Попробуй втолковать родителям, мечтающим для своих чад о лаврах Максимовой или Васильева, что их ребенку лучше было бы заняться авиамоделированием или изготовлением мягкой игрушки... Ответ обычно один: мы вам за это

деньги заплатили! Да и в самом деле - стоит ли говорить о какой-то там «профнепригодности», когда речь идет о пяти-шестилетней крохе?..

Но уже при первом знакомстве в глаза Парамоновой бросилось, что почти все дети, причем чем старше, тем больше, имели нарушения осанки, асимметрию плечевого пояса. Поскольку собственных познаний в медицине хватало только на предположения, пришлось установить тесный контакт с детскими хирургами и ортопедами. (К слову сказать, практически во всех случаях предварительный «диагноз» подтвердился.) Сначала врачи просто время от времени консультировали, а затем контроль стал осуществляться постоянно. И в один прекрасный день...

- Да, в один прекрасный день стало очевидно, что у подавляющего большинства детей, - рассказывает Нина Дмитриевна, - выровнялась осанка, прямее стала спина, уменьшилось плоскостопие. Результаты эти подтвердили и врачебные заключения.

С ними я пришла к одному из крупнейших отечественных теоретиков балета Валерии Иосифовне Уральской.

Из наших встреч и родилась идея создания детского хореографического центра по профилактике и лечению нарушений осанки, плоскостопия и сколиоза. Он был организован более двух лет назад при ансамбле «Калинка». Правда, под этой «крышей» мы продержались не очень долго, поскольку в задачи руководства не входило заниматься благотворительностью по отношению к нам. А коммерческого интереса на первых порах, как вы понимаете, мы не представляли... В общем, вскоре пришлось искать другое пристанище.

А в те первые дни вместе с Ниной Дмитриевной прием вел врач-ортопед Иван Аверьянович Баднин, кандидат медицинских наук с более чем 20-летним опытом работы в Центральном институте травматологии и ортопедии, заведующий отделе-

нием восстановительного лечения. Помимо всего прочего, Иван Баднин является одним из известнейших специалистов в области спортивной и балетной травмы.

Парфразируя классиков, можно сказать, что перечисляем мы тут достоинства Ивана Аверьяновича не подобоострастия ради, а авторитетности его мнения для. А мнение это вполне однозначно: в результате занятий «танцами в лечебных целях» устойчивый положительный эффект достигался не только чаще, но и гораздо быстрее, чем с помощью других традиционных методик.

Чем это можно объяснить? По мнению доктора Баднина, прежде всего - самой сутью народных танцев. Известно, что в основе каждого из них лежит тесная взаимосвязь человека и земли. Другими словами, традиционные составляющие народного танца - элементы, динамический рисунок и лейтмотив - всегда обуславливались оптимальным ритмическим режимом, пригодным для

конкретного рельефа, климата, национального костюма.

Чтобы было понятнее, возьмем и сравним, скажем, знаменитую лезгинку и русский хоровод. Первую исторически танцевали на небольших площадках, часто в горах, отсюда и характерные движения - типа ходьбы «на носочках». И попробуйте представить, как формировался хоровод: широкие ровные пространства, просторная национальная русская одежда, в которой не очень-то попрыгаешь... Естественно, в каждом виде танцев задействована определенная группа мышц.

Поэтому занятия в группе Парамоновой строятся обязательно на контрастах. Скажем, полгода - русские танцы, полгода - кубинские или испанские. Это позволяет избежать переутомления, или, как говорят спортсмены, «забитости» мышц. К тому же, что тоже немаловажно, детям так интереснее, это делает для них занятия куда более привлекательными, чем монотонная лечебная гимнастика.

Что же касается эффективности... Любый ортопед знает: асимметрию плечевого пояса у ребенка можно исправить минимум за полгода посредством лечебной физкульту-

ры, массажа, других процедур. В хореографическом центре заметных даже на глаз результатов удается достигнуть уже через полтора-два месяца занятий по два часа в неделю. По словам Ивана Баднина, порой он просто глазам своим не верил, настолько разительны были изменения у детишек с установленными при первичном осмотре нарушениями осанки или сколиозом.

Аналогов методике Нины Парамоновой в СНГ, а возможно, и во всем мире нет. Но, к сожалению, нет у нее сегодня просто физической возможности заниматься внедрением своей методики, как говорится, на местах. А на словах ее не объяснить: ведь каждое, без преувеличения, движение, каждый шаг можно правильно ощутить только «живьем». Тут никакие монографии и лекции не помогут.

Впрочем, идея, направление поиска изложены. А удастся ли ее развить, зависит уже от заинтересовавшихся информацией специалистов.

Роман ПАНИЮШИН.
Фото Анатолия Якушева.

Ответственная за выпуск
Татьяна САДКОВСКАЯ.