

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів VI курсу факультету педагогічної освіти спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії»

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Контроль за опануванням студентами навчального матеріалу, відведеного на самостійне вивчення, відбувається шляхом:

- включення питань, відведених на самостійне вивчення, до завдань модульної контрольної роботи;
- включення питань, відведених на самостійне вивчення, до переліку питань для обговорення на семінарських заняттях;
- включення питань, відведених на самостійне вивчення, до переліку контрольних питань з вивчення дисципліни (екзаменаційні питання).

Види самостійної роботи:

1. Конспектування додаткових питань з курсу
2. Підготовка до семінарських занять
3. Пошук та систематизація інформації, що необхідна для проведення та моделювання різних ситуацій; робота з базами даних
4. Підготовка до поточних самостійних робіт та модульних контрольних робіт.

Теми, к-сть годин, форми контролю (самоконтроль, індивідуальний, фронтальний):

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Законспектувати статтю «Травми в художній гімнастиці», «Травми в спортивній гімнастиці»	6
2	Вивчити способи оцінки стану постави та її порушень. Виконати дослідження.	4
3	Скласти розширені конспекти комплексів вправ для 1) формування правильної постави; 2) корекції сколіотичної постави і сколіозу; 3) сутулості; 4) збільшеного лордозу; 5) плоскостопості, використовуючи засоби хореографії. Провести їх з групою.	14
4	Ознайомитися з комплексами вправ Александера, провести їх з групою.	6
5	Скласти комплекс вправ пілатеса (базовий), провести його з групою.	10
	Разом	40

Перелік питань до самостійного опрацювання:

1. Дайте визначення поняттю «реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії».

2. Які відновлювальні заходи у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки мають найбільше значення в хореографії?
3. Дайте характеристику організації відновлювальних заходів під час інтенсивної підготовки до виступів.
4. Дайте характеристику засобам психолого-педагогічного впливу у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії
5. Дайте характеристику засобам медико-біологічного впливу у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії .
6. Які засоби психологічного відновлення Ви знаєте?
7. Які гігієнічні засоби відновлення Ви знаєте?
8. Які засоби відновлення Ви знаєте?
9. Які фізіотерапевтичні засоби відновлення Ви знаєте?
10. Які проблеми травматизму Ви можете назвати у хореографії та видах спорту зі складною координацією?
11. Дайте характеристику локалізації травм, які зустрічаються у спортсменів і танцюристів.
12. Назвіть фактори ризику травматизму в хореографії.
13. Які порушення, больові синдроми і травми можуть виникати у хребті під час занять хореографією?
14. Що таке ідіоматичний сколіоз? Причини його виникнення. Заходи для усунення.
15. Профілактика розтягнень м'язово-зв'язкового апарату танцівників.
16. Травми суглобів, причини, наслідки, профілактика.
17. Основні профілактичні заходи, спрямовані на профілактику травм опорно-рухового апарату.
18. Методика проведення профілактичних і відновлювальних заходів у хореографії.
19. Методика проведення пілатеса з метою усунення больових синдромів у хребті.
20. Методика проведення коригувальних вправ для виховання правильної постави і корекції її порушень.

Рекомендована література

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / Пер. с англ. Г. Гончаренко/Ред. Радзиевский А. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Бреннан Р. Метод Александера. – Киев: София, 1997. – 109 с.
3. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2016. – 40 с.
4. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.

6. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.
7. Руда ІЄ. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 18 с.
8. Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
9. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts / Piazza M., Di Cagno A., Cupisti A. [and al.] // J Sports Med Phys Fitness. – 2009. – Vol. 49, № 3. – P. 297–300.
10. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics/ Zetaruka M. N., Violanb M., Zurakowskic D., Mitchell W. A. [and al.] // Apunts Med Esport. – 2006. – Vol. 41, № 11. – P. 100–106.
11. Травмы в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sportmedicine.ru/books_eng.php
12. Статистика спортивных травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php
13. Сосіна В. Ю. Етіологія травм стопи та гомілко-стопного суглобу у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою / Валентина Сосіна, Ірина Руда // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. – Л., 2008. – Вип. 9. – С. 31–34.
14. Руда І. Є. Аналіз локалізації травм опорно-рухового апарату в аспекті спеціальних вимог до розвитку гнучкості в художній гімнастиці / І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 150-153.
15. Шелейкіс Я. Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (33-45).
16. Літовченко Н. Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (58-71).
17. Мартинюк О. Робота м'язового апарату танцівників та профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (88-104).
18. Настюк О. Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (195-208).

15. Інформаційні ресурси

1. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
2. Травмы в художественной гимнастике, Травмы в спортивной гимнастике, травмы в балете. // www.sportmedicine.ru/books_eng.php).