

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

**РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА В  
ХОРЕОГРАФІЇ**

**ПРОГРАМА**

**дисципліни підготовки** **магістрів**  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** **02 Культура і мистецтво**  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** **024 Хореографія**  
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» для студентів 6 курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія

11 семестр (денна форма навчання),

Розробник: професор, канд. пед. наук Сосіна В.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від «31» серпня 2022 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Сосіна В.Ю.)

(прізвище та ініціали)

Предмет «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» передбачає озброєння студентів знаннями щодо профілактики травм і порушень опорно-рухового апарату, які можуть виникнути внаслідок неправильної методики проведення занять хореографією, внаслідок недотримання правил безпеки або інших причин. У процесі занять студенти оволодівають знаннями щодо причин, видів і наслідків травм ОРА, а також оволодівають знаннями, засобами і методикою уникнення, послаблення або профілактичних заходів травмування. Серед них засоби пілатеса, стретчінга, методики дихання, коригувальної гімнастики, самомасажу, розслаблення та ін.

**Міждисциплінарні зв'язки:** цикл медико-біологічних дисциплін, вивчених на молодших курсах (анатомія людини з основами морфології, фізіологія і фізіологія рухової активності, гігієна та гігієна рухової активності, масаж та ін.).

**Програма складається з таких змістовних модулів:**

Модуль 1. Мета, завдання, значення і види реабілітаційно-відновлювальної підготовки.

Модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки.

**Метою** викладення дисципліни є формування знань, вмінь і навичок для проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів у хореографії.

**Основні завдання дисципліни:**

1. Ознайомити студентів з причинами і видами травм ОРА, які виникають у процесі занять хореографією.

2. Ознайомити студентів з причинами і видами порушень постави, які виникають у процесі занять хореографією.

3. Ознайомити з методикою проведення реабілітаційних і відновлювальних заходів у хореографії

Програма розрахована на один семестр і передбачає теоретичні (лекційні) та практичні заняття та самостійну роботу студентів.

На лекціях подаються відомості щодо причин, видів травм ОРА і порушень постави, які виникають у процесі занять хореографією, подаються відомості щодо методики проведення профілактичних і відновлювальних заходів та інше.

На практичних заняттях студенти оволодівають методикою проведення занять стретчінгом, пілатесом, елементами йоги, вправами на розслаблення і дихання, а також коригувальні вправи.

Самостійна робота студентів проводиться протягом усього навчання і передбачає самостійне вивчення студентами рекомендованої літератури, підготовку до практичних і семінарських занять, написання рефератів.

Облік успішності проводиться у формі біжучих заліків за пройдені теми, а також семестрового заліку у строки, передбачені учбовим планом.

В процесі опанування програмного матеріалу з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» студенти **повинні:**

1. Засвоїти знання й вміння теоретичного та практичного матеріалу.

2. Оволодіти основними методами проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки у хореографії.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 год. /4 кредити.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Лекції - 6 год.; практичні заняття - 40 год.; самостійна робота студентів - 40 год.; семінарських занять – 4 год.; всього 90 (50 аудиторних) годин.

### **Модуль 1.**

***Змістовний модуль 1. Мета, завдання, значення і види реабілітаційно-відновлювальної підготовки***

**Тема 1. Значення та види реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії (вступне заняття).**

Визначення поняття «реабілітаційно-відновлювальна підготовка та її значення для профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА) танцюристів, зниження негативних наслідків, пов'язаних з великими навантаженнями на ОРА. Види реабілітаційно-відновлювальної підготовки: педагогічні, гігієнічні, психологічні та фізіотерапевтичні; їх характеристика.

**Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика їх профілактики.**

Характеристика основних видів травм і порушень ОРА в хореографії: травми хребта, колінного, гомілковостопного і кульшового суглобів та міри запобігання травматизму на заняттях хореографією. Види порушень постави та методика їх корекції. «Переломи стомлення» - причини, наслідки, профілактика.

***Змістовний модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки***

**Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики.**

Поняття «правильної постави», види порушень постави, причини порушень постави. Визначення правильної постави та її відхилень. Профілактика порушень постави під час занять хореографією. Корекція порушень постави при різних видах порушень постави. Плоскостопість, види, профілактика, корекція, протипоказання і показання для занять хореографією. Методика проведення занять хореографією як профілактичний засіб порушення постави та плоскостопості.

## **Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александера та ін.**

Коротка історична довідка виникнення систем Джозефа Пілатеса і Александера. Партерна гімнастика Князева. Принципи системи Дж. Пілатеса та їх значення для занять хореографією. Особливості і методика проведення комплексів вправ пілатеса для корекції порушень постави, усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта. Вправи з футболами і на фітболах для розвантаження хребта і корекції постави.

### **3. 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](http://www.sportmedicine.ru/books_eng.php)

12. Статистика спортивних травм [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sportmedicine.ru/sport\\_statistics.php](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).

### Методи контролю

- Опитування на семінарських заняттях (середнє) – 0-15 балів
- Виконання самостійної роботи (реферат) – 0-20 балів
- Матеріали самопідготовки – 0-20
- Поточний залік – 0-45 балів

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2				
T1	T2	T	T	T	T3	T	T	T..	
25	25	-	-	-	50	-	-	-	100

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
---------------	--------	-------------------------------

всі види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Залік у 10 семестрі

#### **15. Контрольні питання**

1. У чому полягають особливості і методика проведення комплексів вправ пілатеса для корекції порушень постави?

2. Які принципи проведення занять за системою Дж. Пілатеса можна застосувати в процесі проведення комплексів вправ пілатеса для корекції порушень постави?

3. Як Ви розумієте збалансований розвиток сили м'язів і гнучкості відповідних груп м'язів? Чому вони так важливі для артистів хореографічних жанрів?

4. Які вправи дозволяють полегшати або усунути больові відчуттів у різних ділянках хребта?

5. Поясніть особливості вибору вправ на розвантаження ОРА у танцюристів.

6. Поясніть особливості вибору вправ на корекцію вад постави у танцюристів.

7. У чому полягає ефективність вправ на/ з фітболами для розвантаження ОРА у танцюристів?

8. Основні положення системи Александера.

9. Поясніть у чому полягає ефективність вправ на/ з фітболами для корекції постави.

10. Важливість правильної постави в хореографії

11. Вправи для формування правильної постави

12. Особливості методики проведення занять хореографією з дітьми з різними вадами і порушеннями постави.

13. Плоскостопість, значення для хореографії.

14. Які травми найчастіше зустрічаються в процесі занять хореографією.
15. Причини виникнення травм і порушень в хореографії
16. Профілактичні заходи запобігання травм і порушень ОРА в хореографії.