

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії»**  
**Для студентів VI курсу факультету педагогічної освіти**  
**другого магістерського рівня вищої освіти**  
**Спеціальність 024 «Хореографія»**

**Змістовний модуль 1. Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика профілактики їх.**

1. Сколіоз і сколіотична постава, визначення. Види в залежності від локалізації, степені викривлення. Важливість симетричного навантаження (4 год.).

2. Сутулість, кругла спина. Методика визначення. Особливості підбору вправ. Значення вправ на розтягування. (4 год.).

3. Збільшений лордоз. Методика визначення. Причини. Спеціальні вправи. Значення і види вправ на розслаблення. (2 год.).

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

**Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики**

1. Методика проведення вправ при сколіотичній поставі та сколіозі: підбір індивідуальних вправ, методика складання комплексів, значення симетричних і асиметричних вправ, торсія (4 год.).

2. Методика проведення вправ при сутулості та круглій спині: підбір індивідуальних вправ, методика складання комплексів, значення симетричних і асиметричних вправ, торсія (4 год.).

3. Методика складання комплексу і проведення вправ для танцюристів при збільшеному лордозі поперекового відділу хребта (2 год.).

4. Методика проведення комплексів вправ для корегування різних вад постави; вправи на розвиток статичної та динамічної сили, вправи на розвиток гнучкості, на відчуття правильної постави, на рівновагу, координацію, витривалість (4 год.).

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

1. Практичне ознайомлення з принципами пілатеса (4 год.).

2. Вивчення базового комплексу пілатеса (4 год.)
3. Модифікації вправ пілатеса та Александера для розвантаження хребта, розвитку балансу тощо (4 год.)
4. Вправи пілатеса з боді барами, на фітболах та ін. (4 год.)

#### **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 спортивных травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [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).
- 19.