

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра хореографії



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В.

«18 листопада» 2015 р.

Засоби запобігання травматизму в хореографії

РОБОЧА ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

Напряму 6.020202 «Хореографія»

Луцьк – 2015

Робоча програма навчальної дисципліни «Засоби запобігання травматизму в хореографії» для студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія» "12" жовтня 2015р.- 15с.

Розробник: Дужич-Ніколайчук Віктор Іванович, заслужений артист України, доцент кафедри хореографії.

Рецензент: Смирнов Валерій Васильович, заслужений артист України, головний балетмейстер Волинського державного академічного українського народного хору.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри хореографії

протокол № 3 від 13 жовтня 2015р.

Завідувач кафедри:

Дужич-Ніколайчук В.І.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією інституту мистецтв

протокол № 2 від 14. 10. 2015р.

Голова науково-методичної комісії інституту мистецтв

Шиманський П.Й.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 3 від 18. 11. 2015р.

© Дужич-Ніколайчук В.І. 2015

Структура робочої програми.

Вступ

Фахова підготовка спеціаліста-хореографа є складним процесом, що вимагає не лише досконалого оволодіння основами танцювального мистецтва та формування виконавських навичок, але й інтелектуального і загальнокультурного розвитку особистості, здатної вільно і самостійно мислити та діяти. Синтетичний характер діяльності спеціаліста хореознавчого профілю ставить вимоги цілісності, єдності, професійної спрямованості культурологічних та освітянських компонентів його підготовки. У зв'язку з цим у науковій організації навчального процесу особливого значення набуває комплекс дисциплін, що впливають на формування особистості в професійно-мистецькому, культурологічному, соціально-педагогічному аспектах.

Важливою особливістю травматизму в хореографії є наявність уразливих ланок опорно-рухового апарату, патологія яких складає абсолютну більшість пошкоджень і перш за все колінного суглоба та міоентезичного апарату верхніх і нижніх кінцівок.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	0202 <u>«Мистецтво»</u>	вибіркова
Модулів - 2	6.020202 «Хореографія»	Рік підготовки - 1
Змістових модулів - 1		Семестр - 1
Загальна кількість годин - 90		Лекції - 10 год.
Тижневих годин (для денної форми навчання): аудиторних - 1,5 самостійної роботи - 3 Консультацій - 0,35	Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр	Практичні - 16 год. Самостійна робота - 58год. Консультації - 6 год. Форма контролю: залік (1сем.).

Мета та завдання навчальної дисципліни.

До конкретних завдань вивчення цього предмету відносимо:

- вивчення студентами обставин і причин виникнення травм, механізму їх утворення з врахуванням різних видів хореографічного мистецтва, учбових занять, репетицій та концертних виступів;
- контроль хореографа-педагога, артиста-виконавця щодо запобігання виникнення травм на учбових заняттях, репетиціях та концертних виступах;
- здійснення постійного контролю за санітарно-гігієнічним станом танцювальних залів, сценічних майданчиків, а також за наявністю повноцінного матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувальних занять.

Мета курсу: навчити студентів правильно надавати першу долікарську допомогу при травмах опорно-рухового апарату; майбутнім педагогам-хореографам навчити виконавців надавати першу долікарську допомогу при виникненні травм під час занять хореографією та концертних виступів.

Завдання курсу: формувати у студентів уміння і навички щодо профілактики травматизму з врахуванням різних видів занять в хореографічному мистецтві.

Після опитування даного курсу студенти повинні

знати:

- правила використання матеріальних засобів для надання першої допомоги при травмах;
- правила здійснення контролю за фізичними навантаженнями під час репетиційного процесу та концертних виступів, що є однією із провідних умов профілактики травматизму;
- умови врахування індивідуальних фізичних і функціональних особливостей виконавців під час учбово-тренувальних занять з метою запобігання травм;
- як використовувати набуті знання зі травматизму у повсякденній учбово-тренувальній, репетиційній та концертній роботі хореографів та артистів;

вміти:

- визначити механізм розвитку тієї чи іншої травми;
- виміряти фізіологічну амплітуду рухів у суглобах з врахуванням фізичних вправ, які застосовуються у певному виді занять танцювального мистецтва.
- дотримуватися термінів повного вилікування і відновлення функції рухів у суглобах після перенесеної травми (м'язів, сухожилків, зв'язок і кісток).

Програма навчальної дисципліни

1. Змістовний модуль 1. Причини, засоби і методи профілактики травм професійних захворювань в хореографічному мистецтві.

Тема1. Особливості будови опорно-рухового апарату людини.

Остеологія — наука яка вивчає будову та функції кісток. Функції скелета.

Класифікація кісток. Зовнішня та внутрішні чинники росту, розвитку і старіння кісток. Вплив механічних навантажень на ріст кісток.

Скелет тулуба. Хребетний стовп. Відділи хребетного стовпа. Хребці, особливості будови шийних, грудних і поперекових хребців.

Скелет верхньої кінцівки. Кістки плечового пояса. Будова лопатки і ключиці.

Кістки вільної верхньої кінцівки. Плечова кістка, кістки передпліччя і кисті, їх будова і розташування.

Скелет нижньої кінцівки. Кістки пояса нижньої кінцівки. Тазова кістка (клубова, сідалищна, лобкова). Кістки вільної нижньої кінцівки. Стегнова кістка, кістки гомілки і стопи, їх будова і розташування. Надколінник.

Міологія - вчення про м'язи. Будова м'язів. Форма м'яза і його функціональне призначення. Класифікація м'язів за формою, будовою і функціями. Допоміжний апарат м'язів. Принципи і види роботи м'язів. Сила м'язів. Поняття про загальний центр ваги, площі опори і рівноваги тіла.

М'яз спини, грудей і живота. М'язи спини. Поверхневі і глибокі (власні) м'язи спини. Функції м'язів спини. М'язи грудей. М'язи грудей: поверхневі (прикріплюються до кісток верхньої кінцівки) і глибокі (власні).

М'язи живота. Бічні, передні і задні м'язи живота. Функції м'язів живота.

Черевний прес і його функціональне значення.

М'язи голови і шиї. Жувальні і м'язи м'язи шиї. Поверхневі, середні і глибокі м'язи шиї, їх розташування.

М'язи верхньої кінцівки. М'язи плечового пояса. М'язи вільної верхньої кінцівки. М'язи плеча, передпліччя і кисті. М'язи нижніх кінцівок. М'язи пояса нижньої кінцівки. Внутрішні і зовнішні м'язи тазу. М'язи вільної нижньої кінцівки. М'язи стегна, гомілки і стопи. Активні зтяжки стопи.

Артрологія – вчення про з'єднання кісток. Класифікація сполуками з'єднання кісток: перериваним (суглоби), безперервних (тканинних) і симфізи. Будова суглоба-основні та допоміжні елементи суглоба – суглобові поверхні, суглобовий хрящ, суглобова капсула, порожнина суглоба з сіновиальною рідиною. Класифікація суглобів. Форма, осі руху в суглобах. Фактори, що зміцнюють суглоби і зумовлюють рухливість в з'єднання кісток. З'єднання кісток тулуба. З'єднання хребетного стовпа. З'єднання хребців (тел, дуг і відростків хребців). З'єднання хребетного стовпа з черепом. Хребетний стовп як єдине ціле. Формування вигинів хребетного стовпа, види і обсяг рухів, вікові особливості. Викривлення хребетного стовпа, причини їх викликають, вплив на поставу. Анатомо-професійні особливості будови хребта у артистів балету.

Тема 2. Вплив рухової діяльності на структурні елементи організму людини. Особливості руху в балеті.

Основи балетного травматизму. Найбільш навантажуються ланки опорно-рухового апарату танцівника і методика профілактики балетного травматизму. Сучасні принципи спортивної медицини і перенесення їх в балетну практику. Нове визначення поняття «тренуваність» і його трансформація в балетну медицину. Попередження пошкоджень в балетній практиці. Сучасні принципи балетної медицини (тренування гнучкості, програми силових тренувань найбільш навантажують ланки опорно-рухового апарату танцівника).

Рух голови і шиї. Рухи тулуба. Постави: фізіологічне та естетичне значення постави. Постави артистів балету.

Рухи верхньої кінцівки у природних умовах і при заняттях в балеті.

Функціональні групи м'язів, які виробляють руху в плечевому, ліктьовому, променево-зап'ястковому суглобах і суглобах кисті.

Нижня кінцівка і її робота в балеті. Функціональні групи м'язів, які виробляють руху в тазостегновому, колінному, гомілковому суглобах і суглобах стопи.

Виворотне положення ніг (супінація стегна) і її значення при заняттях балетом; розвиток і збереження виворотності. Визначення ступеня опорності нижніх кінцівок. Поняття про плоскостопості.

Тема 3. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань стопи.

Пошкодження капсульно-зв'язкового апарату міжфалангових суглобів.

Механізм цих травм, причини, діагностика, перша допомога, профілактика.

Удари стопи і пошкодження зв'язок плюсни і передплюсни. Механізм травм при ударах стоп, причини, клініка, діагностика, перша допомога, профілактика.

Переломи плеснових кісток. Механізм переломи плеснових кісток, лікування, реабілітація. Переломи кісток передплесна. Механізм переломів

предплюсневих кісток, лікування, реабілітація. Переломи фаланг пальців стопи. Механізм переломів предплюсневих кісток, клініка, лікування,

реабілітація. Вивихи кісток стопи. Лікування та реабілітація. Запалення сухожильних піхв (тендовагініти). Причини, лікування. Врослий ніготь.

Причини, лікування. Остеохондропатії кісток стопи. Причини, лікування, профілактика. Плантарна невралгія. Причини, клініка, лікування, профілактика.

Плоскостопість. Причини, лікування, профілактика. Деформація великого пальця стопи (вальгусна деформація великого пальця). Причина, лікування, профілактика.

Тема 4. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань гомілки та гомілковостопного суглоба.

Пошкодження гомілковостопного суглоба. Пошкодження зв'язок. Класифікація пошкоджень зв'язок, діагностика, перша допомога, лікування, реабілітація.

Переломи кісточок та заднього відростка таранної кістки. Причина, лікування, реабілітація. Захворювання гомілковостопного суглоба. Запалення сухожильної області гомілковостопного суглоба. Причини, лікування, реабілітація. Гострий

артрит. Причина, клініка, лікування, реабілітація. Деформуючий артроз.

Причини, клініка, лікування, реабілітація. Хондроматоз. Причини, лікування.

Остеохондропатія таранної кістки. Причина, лікування.

Ушкодження і захворювання гомілки Пошкодження м'язів гомілки. Причини, лікування, реабілітація. Пошкодження ахіллового сухожилля. Механізм, лікування, відновлення працездатності. Захворювання гомілки. Міопатозы м'язів гомілки. Види міопатозов, причини, лікування. Паратенонит ахіллового сухожилля. Причини, лікування. Запалення слизової сумки ахіллового сухожилля (ахиллобурсит). Причина, лікування, реабілітація. Запалення окістя (периостоз) великогомілкової кістки. Причини, лікування, реабілітація, ускладнення.

Тема 5. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань колінного суглоба.

Ушкодження колінного суглоба. Забій колінного суглоба. Пошкодження менісків колінного суглоба. Пошкодження жирових тіл колінного суглоба і хвороба Гоффи. Пошкодження зв'язок колінного суглоба. Види пошкоджень зв'язок колінного суглоба. Вивих надколінка. Захворювання колінного суглоба. Запалення синовіальних сумок (бурсити) колінного суглоба. Деформуючий артроз колінного суглоба. Причина, лікування, реабілітація, ускладнення, профілактика.

Тема 6. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань м'язів стегна .

Пошкодження м'язів передньої і внутрішньої групи. Захворювання стегна. Запалення м'язів стегна (міозити). Запалення сухожилля, м'язів, сухожилкових піхв стегна (миоентезити). Причина, перша долікарська допомога, лікування, профілактика.

Тема 7. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань хребта та верхніх кінцівок.

Переломи тіл хребців. Пошкодження зв'язкового апарату хребта. Захворювання хребта. Міоентезити. Остеохондроз хребта. Причина, лікування, реабілітація. Пошкодження верхньої кінцівки. Вивих і плеча. Розрив сухожилля двоголового

м'яза плеча. Переломи та переломовивихи в ліктьовому суглобі. Види. Захворювання верхньої кінцівки. Бурсит ліктьового суглоба. Причина, лікування, реабілітація.

Тема 8. Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату виконавця. Основи балетної патології, лікування та профілактики професійних захворювань.

Функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень. Термінова та довготривала адаптація до фізичних навантажень. Зміни функцій різних органів і систем організму при фізичних навантаженнях. Поняття про фізичної працездатності. Дослідження та оцінка фізичної працездатності. Резерви фізичної працездатності. Фізіологічні основи стомлення і процесів відновлення. Перевтомлення і перенапруження провідних органів і систем організму. Поняття «балетна патологія». Основні захворювання суглобів і м'язів людини. Профілактика артрозу і остеоартрозів медико-педагогічними методиками. Фактори виникнення остеоартрозу, їх попередження. Правила першої медичної допомоги в балетній патології. Застосування холоду» і фіксуєчих пов'язок при ушкодженнях суглобів. Надання першої допомоги при травмах шкірного покриву.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лекції	Практичні	Самостійна робота	Консультації
1	2	3	4	5	
Змістовний модуль 1. Причини, засоби і методи профілактики травм у хореографічному мистецтві.					
Тема 1. Особливості будови опорно-рухового апарату людини.		4	2	6	
Тема 2. Вплив рухової діяльності на структурні елементи організму людини. Особливості руху в балеті.		4	2	6	
Тема 3. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань стопи.			2	8	1
Тема 4. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань гомілки та гомілковостопного суглоба.			2	8	1
Тема 5. Причини, засоби і методи			2	8	1

профілактики травм і захворювань колінного суглоба.					
Тема 6. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань м'язів стегна.			2	8	1
Тема 7. Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань хребта та верхніх кінцівок.			2	8	1
Тема 8. Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату виконавця. Основи балетної патології, лікування та профілактики захворювань.		2	2	6	1
Разом за змістовим модулем	90	10	16	58	6
Усього годин	90	10	16	58	6

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Особливості будови опорно-рухового апарату людини.	2
2	Вплив рухової діяльності на структурні елементи організму людини. Особливості руху в балеті.	2
3	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань стопи.	2
4	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань гомілки та гомілковостопного суглоба.	2
5	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань колінного суглоба.	2
6	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань м'язів стегна.	2
7	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань хребта та верхніх кінцівок.	2
8	Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату виконавця. Основи балетної патології, лікування та профілактики захворювань.	2
Разом		16

Консультації

№ з/п	Тема	Кількість годин
-------	------	-----------------

1	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань стопи.	1
2	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань гомілки та гомілковостопного суглоба.	1
3	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань колінного суглоба.	1
4	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань м'язів стегна.	1
5	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань хребта та верхніх кінцівок.	1
6	Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату виконавця. Основи балетної патології, лікування та профілактики захворювань.	1
Разом		6

Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Особливості будови опорно-рухового апарату людини.	6
2	Вплив рухової діяльності на структурні елементи організму людини. Особливості руху в балеті.	6
3	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань стопи.	8
4	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань гомілки та гомілковостопного суглоба.	8
5	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань колінного суглоба.	8
6	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань м'язів стегна.	8
7	Причини, засоби і методи профілактики травм і захворювань хребта та верхніх кінцівок.	8
8	Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату виконавця. Основи балетної патології, лікування та профілактики захворювань.	6
Разом		58

Методи навчання – інформаційно-рецептивний, ілюстративний.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік (I семестр).

Методи та засоби діагностики успішності навчання – експрес-опитування, активність на практичних заняттях, контрольні роботи, залік.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль (мах = 40 балів)								Модульний контроль (мах = 60 балів)	Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2	
Змістовий модуль 1								60	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
5	5	5	5	5	5	5	5		

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Модульна контрольна робота (60 балів).

54-60 балів виставляють студентів, який вияви всебічні, системні і глибокі знання з навчально-програмового матеріалу; повністю розкрив зміст на поставлені запитання; вільно володіє спеціальною термінологією, грамотно ілюстрував відповіді прикладами; вільно володіє нормативною сучасною мовою; комплексно застосовує одержані знання з фахових дисциплін.

44 - 53 балів виставляють студентів, який правильно розкрив зміст на поставлені запитання, та у відповідях бракувало власних суджень; грамотно володіє спеціальною термінологією, нормативною сучасною українською мовою; здатний до самостійного поповнення знань у подальшій навчальній роботі.

36-43 бали виставляється студентів, який зміст питань виклав частково, не послідовно; логічний зв'язок у відповіді відсутній, але суть запитання розкрита.

22-35 балів виставляється студентів, який основний зміст запитання не розкрив; припустився принципових помилок; спеціальною термінологією володіє частково.

0- 21 балів виставляється студентіві, який основний зміст запитання не розкрив; припустився принципових помилок; спеціальною термінологією не володіє частково.

Поточний контроль (5 балів)

5 балів отримують студенти які мають глибокі, ґрунтовні та системні знання з вивченої теми дисципліни.

4 бали отримують студенти, які мають хороші знання з вивченої теми дисципліни.

2-3 бали отримують студенти, які , не досконало знають основні поняття вивченої теми дисципліни. Фрагментарно орієнтуються в вивченому матеріалі.

0 - 1 балів отримують студенти, які мають недостатні знання з з вивченої теми дисципліни, не орієнтуються в вивченому матеріалі.

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D		
60 - 66	E	Задовільно	
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

Список джерел

- Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение спортивных травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
- Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
- Гориневская В.В. Основы травматологии. – Л., 1989.
- Грейда Б.П., Войнаровский А.М., Петрик О.І. Причины виникнення, профілактика і лікування спортивних травм. – Луцьк: Вид. “Волинська обласна друкарня”, 2004. – 272 с.
- Грейда Б.П., Мудрик В.А. Школьный спортивный травматизм и его профилактика: Методические рекомендации. – Луцьк. – 12 с.
- Анатомия опорно-двигательного аппарата человека : учебно-методическое пособие для студентов дневной и заочной форм обучения Института физической культуры и спорта / Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского ; сост. Т.А. Беспалова. Саратов : Издательство Саратовского университета, 2013. - 60, [6] с. : ил., табл.
- Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма : учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - 9-е изд., стер. Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 381, [3] с. : рис.
- Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - 8-е изд., стер. Москва : Академия, 2011. - 384 с. : ил
- Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. Москва : Академия, 2011.-496с.

