

## **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії»  
Для студентів VI курсу факультету фізичного виховання  
Освітньо-кваліфікаційний рівень - магістр  
Спеціальність 024 «Хореографія»**

**Змістовний модуль 1. Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика профілактики їх (6 год).**

1. Сколіоз і сколіотична постава, визначення. Види в залежності від локалізації, степені викривлення. Важливість симетричного навантаження (2 год.).

2. Сутулість, кругла спина. Методика визначення. Особливості підбору вправ. Значення вправ на розтягування. (2 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 (16 год.).**

**Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики (6 год.).**

1. Методика проведення вправ при сколіотичній поставі та сколіозі: підбір індивідуальних вправ, методика складання комплексів, значення симетричних і асиметричних вправ, торсія (2 год.).

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

## **Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александера та ін. (8 год.).**

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

### **Рекомендована література**

1. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Феликс Леонтьевич Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
2. Бландин К.-Ж. Исцеляющие движения для позвоночника / Бландин Кале-Жермен, Андре Ламотт ; пер. с фр. А. В. Апатовской. – М. : АСТ ; Астрель, 2008. – 302 с.
3. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2007 – 150 с.
4. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Феликс Леонтьевич Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
5. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
7. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника / Андреас Лукаш. – СПб. : Наука и техника, 2007. – 304 с.
8. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека/ М. С. Миловзорова : учеб. для хореограф. училищ. – М. : Медицина, 1972. – 231 с.
9. Бреннан Р. Метод Александера. – Киев: София, 1997. – 109 с.
10. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).