

Тема семінарських занять:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ НА РОЗВАНТАЖЕННЯ І КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ОРА

(4 год).

Питання для перевірки знань студентів:

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

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 Ламонтт ; 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 Александра. – Киев: София, 1997. – 109 с.
 10. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).