

УДК 793.3(075)
ББК 85.32
И 25

Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учеб.-метод. пособие / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2006. – 78 с.

В основу пособия легли труды известных ученых в области анатомии, физиологии человека и биомеханики хореографических упражнений, методологии исследования физической работоспособности. Авторами рассматриваются анатомические основы хореографии; условия, необходимые для занятий танцем; этапы формирования двигательных навыков; дается описание специальных упражнений для развития требуемых физических данных.

Рецензенты: **А. В. Чукичев**, д-р мед. наук, профессор, зав. кафедрой оперативной хирургии и топографической анатомии Челябинской государственной медицинской академии;
Т. В. Вольфович, канд. пед. наук, доцент кафедры искусствоведения и культурологии Южно-Уральского государственного университета

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

© Ивлева Л. Д., 2006
© Куклин А. В., 2006
© Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Анатомические основы хореографии	6
1.1. Скелет туловища	6
1.2. Суставы	7
1.3. Мышцы	11
1.4. Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца.....	13
1.5. Участие мышц в различных движениях суставов нижних конечностей.....	20
1.6. Особенности анатомического строения организма женщин	21
Глава 2. Условия, необходимые для занятий хореографией	24
2.1. Осанка	24
2.2. Выворотность	25
2.3. Гибкость	27
2.4. Устойчивость	28
2.5. Двигательные навыки	29
2.6. Значение экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков	36
Глава 3. Специальные физические упражнения	38
3.1. Методика развития прыгучести	38
3.2. Упражнения для развития шага	40
3.3. Упражнения для растягивания задних мышц бедра	41
3.4. Развитие устойчивости	42
3.5. Упражнения для улучшения выворотности	43
3.6. Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку	44
3.7. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба	44
3.8. Упражнения для фиксации ключицы	45
3.9. Упражнения для ног	45
Список литературы	47
Приложения	48
<i>Приложение 1.</i> Перевод некоторых используемых терминов.....	48
<i>Приложение 2.</i> Мышцы нижней конечности.....	49
<i>Приложение 3.</i> Сравнительный анализ общепринятого экзерсиса у станка А. Вагановой и других педагогов.....	51
<i>Приложение 4.</i> Сравнительный анализ экзерсиса у станка различных педагогов с точки зрения работы мышц..	63
<i>Приложение 5.</i> Положение корпуса при исполнении различных движений экзерсиса классического танца.....	70