ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

УДК 793.3(075)
ББК 85.32
И25

Утверждено на заседании кафедры педагогики хореографии
27.09.2017 г., протокол № 1

Рецензенты:
Т. В. Вольфович, кандидат педагогических наук, доцент (УралГУФК);
С. В. Тараторин, доцент (ЧГИК), заслуженный артист РФ

Ивлева, Л. Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие / Л. Д. Ивлева; авт. предисл. В. Е. Триодин; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 81 с.
ISBN 978-5-94839- 634-7

Пособие знакомит студентов с анатомическими основами хореографии (скелет туловища, суставы, мышцы), условиями, необходимыми для занятий хореографией (осанка, выворотность, гибкость, устойчивость, ловкость), биомеханикой движений в процессе занятий хореографией (анализ движений в суставах ног и участие мышц при исполнении элементов экзерсиса классического танца). Раздел «Вопросы балетной медицины» обращает внимание на наиболее частые травмы, возникающие в процессе занятий хореографией, – колена, бедра, стопы и голени.

Издание адресовано студентам направления подготовки Хореографическое искусство, направленность (профиль) «Искусство балетмейстера».

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГИК

ISBN 978-5-94839-634-7

© Ивлева Л. Д., 2017
© Триодин В. Е., предисловие, 2017
© Челябинский государственный
институт культуры, 2017

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

ҷqdqүɐҮ bꟻ dәqꟻbҮзә d ɛɑɑбɔҰ ɟqdqүqүә

Оглавление

Южноуральская Терпсихора. *В. Е. Триодин* 4

Введение 18

Глава 1. Анатомические основы хореографии 20

1.1. Скелет туловища 20

1.2. Суставы 23

1.3. Мышцы 28

Вопросы для самопроверки 30

1.4. Особенности анатомического строения организма женщин 30

Вопросы для самопроверки 33

1.5. Механизм дыхания 33

Глава 2. Условия, необходимые для занятий хореографией 35

2.1. Осанка 35

2.2. Выворотность 36

2.3. Гибкость 39

2.4. Устойчивость 41

2.5. Ловкость 43

Вопросы для самопроверки 43

2.6. Значение элементов экзерсиса классического танца в развитии физических данных танцовщиков 44

2.7. Двигательные навыки 48

Вопросы для самопроверки 56

Глава 3. Биомеханика движений человека в процессе занятий хореографией 57

3.1. Анализ движений в суставах ног при исполнении элементов экзерсиса классического танца 59

Вопросы для самопроверки 63

3.2. Специальные физические упражнения 64

3.2.1. Методика развития прыгучести *65*

3.2.2. Изометрические упражнения *66*

3.2.3. Развитие силы маха *67*

3.2.4. Упражнения для развития шага *68*

3.2.5. Упражнения для растяжки *69*

3.2.6. Упражнения для растягивания задних мышц бедра (полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой, которые ограничивают выполнение движений, связанных с «шагом») *70*

3.2.7. Развитие устойчивости *71*

3.2.8. Упражнения для улучшения выворотности (развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах) *71*

3.2.9. Развитие выворотности в тазобедренном суставе *72*

3.2.10. Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку *72*

3.2.11. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба *73*

Вопросы для самопроверки 74

Глава 4. Вопросы балетной медицины 75

Вопросы для самопроверки 78

Список использованной литературы 79

Приложение. Мышцы нижней конечности 80

ҷqdqүɐҮ bꟻ dәqꟻbҮзә d ɛɑɑбɔҰ ɟqdqүqүә