

Конспект лекций

ТЕМА № 1. Вступление. Обзор строения и функций организма. Значение знания анатомии и физиологии в хореографии.

Предмет изучения анатомии и физиологии, их связь с другими науками. Необходимость изучения анатомии и физиологии в хореографии. Обзор строения и функций организма. Общее строение клетки. Ткани, виды. Органы и системы органов. Покровы и полости.

Вопросы для самопроверки:

1. Строение и функции организма.
2. Значение и роль анатомии и физиологии в хореографии.
3. Ткани, виды. Органы и системы органов.

Литература: [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

ТЕМА № 2. Строение и значение опорно-двигательного аппарата.

Строение костной системы человека. Костная ткань, строение, виды, свойства. Строение черепа. Позвоночник и его строение. Строение позвонков. Строение грудной клетки.

Строение скелета верхней и нижней конечностей. Строение таза. Соединение костей. Строение, виды суставов. движение в суставах. Связочный аппарат.

Плечевой, тазобедренный, коленный, голеностопный суставы, суставы стопы, характеристика движений в них. Понятие о выворотности суставов. Значение для хореографии.

Мышечная система. Общее строение, виды и формы мышц. Физиология мышечного сокращения. Мышечный тонус, сила мышц. Мышцы головы, шеи, спины груди и живота.

Мышцы верхнего плечевого пояса. Мышцы таза и верхней конечности.

Работа мышц головы, шеи, верхних конечностей, туловища, нижних конечностей в хореографии. Центр веса. Тренировка опорно-двигательного аппарата.

Вопросы для самопроверки:

1. Строение костной системы человека.
2. Строение позвонков.
3. Общее строение, виды и формы мышц.
4. Тренировка опорно-двигательного аппарата.

Литература: [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

ТЕМА № 3. Строение и значение нервной системы человека.

Значение нервной системы для жизнедеятельности человека. Особенности строения и функциональной деятельности нервной клетки, нервная ткань. Понятие о рефлекторной дуге и рефлексах. Центральный и периферийный отделы нервной системы. Вегетативная нервная система.

Анализаторы. Зрительный, слуховой, двигательный, кожный, обонятельный, вкусовой анализаторы и их функциональное значение для хореографии. Учение И.П. Павлова об анализаторах.

Высшая нервная деятельность человека. Условный рефлекс. Образование и торможение условных рефлексов. Типы ВНД. Волевые качества в хореографии.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение нервной системы для жизнедеятельности человека.

2. Понятие о рефлексорной дуге и рефлексам.
3. Волевые качества в хореографии.

Литература: [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]

ТЕМА № 4. Физиологические основы двигательной деятельности.

Двигательные навыки. Автоматизация движений и внимание. Физиологическая характеристика двигательных качеств. Физиологические состояния организма, которые возникают при активной двигательной деятельности.

Вопросы для самопроверки:

1. Основы двигательной деятельности.
2. Двигательные навыки.
3. Автоматизация движений и внимание.

Литература: [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]

ТЕМА № 5. Система крови и кровообращения.

Функции и значения крови и кровообращения. Состав крови. Строение органов кровообращения. Сердце - его строение и работа, нервная и гуморальная регуляция сердечной деятельности. Тренировка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для самопроверки:

1. Функции и значения крови и кровообращения.
2. Строение органов кровообращения.
3. Тренировка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Литература: [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]

ТЕМА № 6. Дыхательная система. Значение в хореографии.

Строение органов дыхания. Внешнее и тканевое дыхание. Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания. Значение дыхания в хореографии.

Вопросы для самопроверки:

1. Значение дыхательной системы в хореографии.
2. Строение органов дыхания.
3. Значение дыхания в хореографии.

Литература: [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]

ТЕМА № 7. Пищеварительная система. Основы рационального питания в хореографии.

Общее строение, функции и значения пищеварительной системы. Понятие о химическом и энергетическом составе еды. Понятие об обмене веществ, процессах ассимиляции и диссимиляции. Терморегуляция, механизмы, роль при повышенной двигательной активности в хореографии. Особенности питания в хореографии.

Вопросы для самопроверки:

1. Основы рационального питания в хореографии.
2. Понятие об обмене веществ.

3. Терплорегуляция, механизмы, роль при повышенной двигательной активности в хореографии.
4. Особенности питания в хореографии.

Литература: [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

ТЕМА № 8. Основы гигиены и санитарии в хореографии.

Гигиена кожи в хореографии. Гигиена дыхания. Гигиена одежды и обуви в хореографии. Санитарно- гигиенические нормы, предлагаемые для помещения и условий проведения занятий по хореографии.

Вопросы для самопроверки:

1. Гигиена и санитария в хореографии.
2. Гигиена кожи в хореографии.
3. Гигиена одежды и обуви в хореографии.

Литература: [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]

ТЕМА № 9. Основы травматизма в хореографии. Принципы оказания первой доврачебной помощи.

Основные принципы и правила соблюдения техники безопасности на занятиях по хореографии, концертах, выступлениях. Виды травм. Ушибы, растяжение связок, вывихи в суставах, переломы. Первая доврачебная помощь при разных травматических поражениях.

Вопросы для самопроверки:

1. Травматизм в хореографии.
2. Принципы оказания первой доврачебной помощи.
3. Виды травм.
4. Первая доврачебная помощь при разных травматических поражениях.

Литература: [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [8](#)]