

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению письменного задания *по анатомии* № 1

### «Анатомический анализ положения тела»

для студентов очной формы обучения

(I курс, 1 семестр)

Для выполнения письменного задания студенты должны освоить следующие разделы анатомии: «Кости», «Соединения костей», «Мышцы», «Динамическая анатомия». В письменном задании студенты проводят анатомический анализ положения одной из 21 поз. Студент получает № позы в соответствии с буквой, с которой начинается его фамилия:

А – поза № 1;	К – поза № 8;	С – поза № 15;
Б – поза № 2;	Л – поза № 9;	Т – поза № 16;
В – поза № 3;	М – поза № 10;	У, Ф – поза № 17;
Г – поза № 4;	Н – поза № 11;	Х, Ц – поза № 18;
Д – поза № 5;	О – поза № 12;	Ч, Ш – поза № 19;
Е, Ж – поза № 6;	П – поза № 13;	Щ, Э – поза № 20;
З, И – поза № 7;	Р – поза № 14;	Ю, Я – поза № 21.

Письменное контрольное задание содержит 2 раздела: задание по динамической анатомии и таблицу по работе опорно-двигательного аппарата. Баллы начисляются за знание основ динамической анатомии и за знание анатомии опорно-двигательного аппарата.

Порядок начисления баллов за выполнение задания

по динамической анатомии:

- \* В задании № 1 студент рисует изображение позы в двух проекциях: вид спереди и вид сбоку;
- \* В задании 2 студент описывает площадь опоры. За правильное выполнение заданий начисляется 1 балл.
- \* В задании 3 студент обозначает на схемах общий центр тяжести и описывает его положение; определяет проекцию ОЦТ на площадь опоры и указы-

вает отношение вертикали, опущенной из ОЦТ, к суставам опорной конечности. За правильное выполнение заданий начисляется 1 балл.

\* В задании 4 студент указывает и обосновывает вид равновесия;

\* В задании 5 студент обозначает на схемах углы устойчивости и обосновывает степень устойчивости тела. За правильное выполнение заданий начисляется 1 балл.

\* В задании 7 студент указывает и обосновывает тип дыхания в данной позе.

\* В задании 8 студент указывает группы мышц, которые несут максимальную нагрузку при удержании тела в данной позе. За правильное выполнение заданий начисляется 1 балл.

Порядок начисления баллов за выполнение задания

по анатомии опорно-двигательного аппарата:

Для выполнения задания по анатомии опорно-двигательного аппарата студент заполняет таблицу (задание 6):

За правильное заполнение граф 1, 2, 5, 6, 8 и 9 в таблице начисляется по 0,5 балла; за правильное заполнение граф 3, 4 и 7 начисляется по 1 баллу. Баллы начисляются при правильном и полном перечислении всех мышц, удерживающих положение звеньев тела в суставах.

При описании положения звеньев тела в суставах (первый столбец таблицы) необходимо использовать **анатомическую терминологию**, например:

« положение шейного отдела позвоночного столба в дугоотростчатых суставах: разгибание » (или: сгибание ).

При неполном заполнении графы во втором столбце таблицы баллы не начисляются.

Максимальная оценка за письменное контрольное задание – 10 баллов.

3  
ПОЗЫ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

**Анатомический анализ положения тела (контрольное задание)**

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_

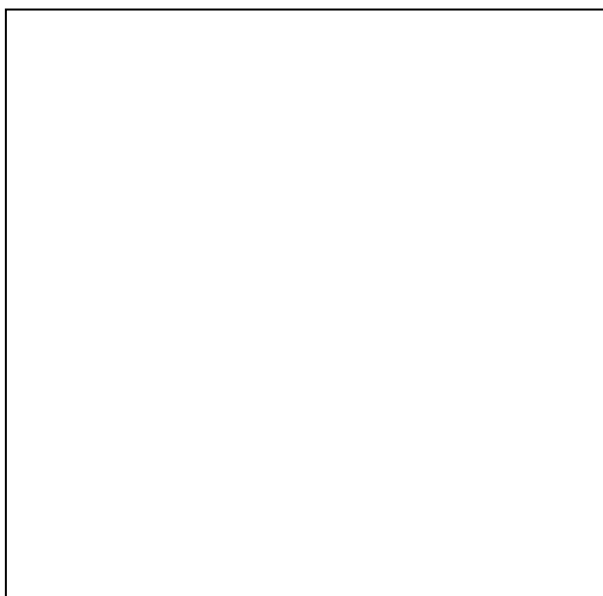
**1. Схематическое изображение позы в двух проекциях: спереди и сбоку (схемы А и В)**

Схема А

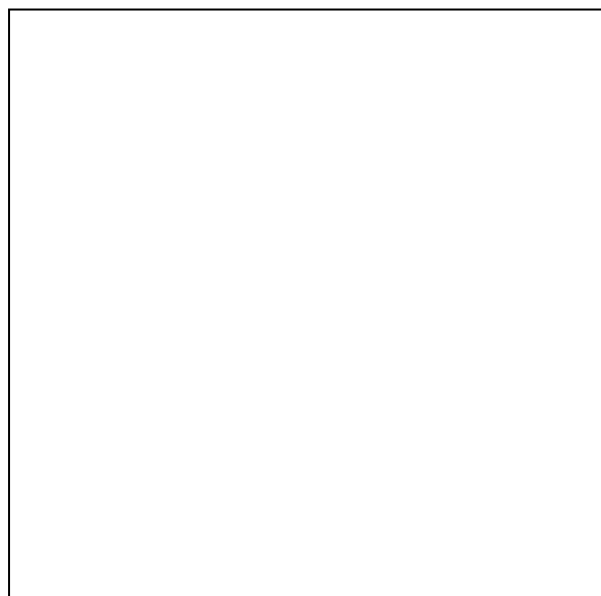


Схема В

**2. Характеристика (описание) площади опоры \_\_\_\_\_**

---

---

---

**3. Положение общего центра тяжести (ОЦТ)**

а). Обозначить на схемах А и В положение ОЦТ.

б). Описать положение ОЦТ.

в). Определить на схемах А и В проекцию ОЦТ на площади опоры.

г). Указать, как по отношению к суставам позвоночного столба и опорных конечностей проходит вертикаль, опущенная из ОЦТ (спереди, сзади, через ось вращения суставов).

---

---

---

---

---

---

**4. Вид равновесия тела** (подчеркнуть правильный ответ)

Устойчивое

Ограниченно устойчивое

Неустойчивое

Безразличное

Обоснование вида равновесия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**5. Характеристика степени устойчивости тела**

а). Нарисовать на схемах А и В углы устойчивости и обозначить их (передний и задний углы устойчивости буквами  $\alpha$  и  $\beta$ , правый и левый –  $\gamma$  и  $\lambda$ ).

б). Оценить приблизительную величину углов устойчивости ( $<15^\circ$ ,  $15-45^\circ$ ,  $>45^\circ$ ).

в). Оценить соотношение углов устойчивости ( $\alpha < \beta$ ;  $\alpha > \beta$ ;  $\alpha = \beta$ ;  $\gamma < \lambda$ ;  $\gamma > \lambda$ ;  $\gamma = \lambda$ ).

Заключение о степени устойчивости тела (выбрать правильный ответ и обосновать)

Высокая \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Средняя \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Низкая \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**6. Положение звеньев тела в суставах и работа мышц**

Положение звеньев тела в суставах	Мышцы, выполняющие удерживающую работу
Шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых суставах _____ _____	
Грудной и поясничный отделы позвоночного столба в дугоотростчатых суставах _____ _____	

Пояс верхних конечностей в грудиноключичном суставе _____ _____	
Плечо в плечевом суставе _____ _____	
Предплечье в локтевом суставе _____ _____	
Кисть в лучезапястном суставе _____ _____	
Бедро в тазобедренном суставе _____ _____	
Голень в коленном суставе _____ _____	
Стопа в голеностопном суставе _____ _____	



**7. Особенности дыхания при выполнении анализируемого положения тела** (указать тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный; характер дыхания: свободное, затрудненное; причины изменения типа и характера дыхания).

---

---

---

---

---

---

**8. Оценка анализируемого положения тела** (указать группы мышц, которые несут максимальную нагрузку и их состояние: сокращенное, растянутое; вывод о целесообразности применения его в тренировочном процессе)

---

---

---

---

---

---