

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».

Работа выполняется на листах А4. Все листы должны быть заполнены и скреплены. Работа вложена в файл. Письменная работа заполняется ручкой (текст карандашом не принимается).

В письменном задании студенты проводят анатомический анализ положения одной из 14 поз. Студент получает № позы в соответствии с буквой, с которой начинается его фамилия:

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

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 заданиях № 1, 2, 3, 4, 5:

- Правильное выполнение оценивается в 1 балл;
- Нечёткое выполнение с ошибками оценивается в 0,5 балла;
- Неправильное выполнение задания оценивается в 0 баллов.

В заданиях № 6, 7, 9:

- Правильное выполнение оценивается в 2 балла;
- Нечёткое выполнение с ошибками оценивается в 1 балл;
- Неправильное выполнение задания оценивается в 0 баллов.

Таким образом, за выполнение заданий №1,2,3,4,5 студенты набирают **до 5 баллов**.

За выполнение заданий № 6, 7, 9 **до 6 баллов**.

* В задании № 1 описать статическое положение тела, позы (в соответствии с гимнастической терминологией) и выполненное движение в суставах.

* В задании №2 скопировать картинку с позой спортсмена и разместить её на схеме А. На схеме Б - изобразить площадь опоры (площадь соприкосновения поверхностей) в данном положении спортсмена.

* В задании № 3 описать характеристику площади опоры.

* В задании № 4 студент обозначает на схемах общий центр тяжести и описывает его положение; определяет проекцию ОЦТ на площадь опоры и указывает отношение вертикали, опущенной из ОЦТ, к суставам опорной конечности.

* В задании № 5 студент указывает и обосновывает вид равновесия;

* В задании № 6 студент обозначает на схемах углы устойчивости и обосновывает степень устойчивости тела.

* В задании № 7 студент указывает и обосновывает тип дыхания в данной позе.

* В задании № 9 студент указывает группы мышц, которые несут максимальную нагрузку при удержании тела в данной позе.

Порядок начисления баллов за выполнение задания

по анатомии опорно-двигательного аппарата:

Для выполнения задания по анатомии опорно-двигательного аппарата студент заполняет таблицу (задание 8):

За правильное заполнение граф в таблице начисляется по 1 баллу; Балл начисляется 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:

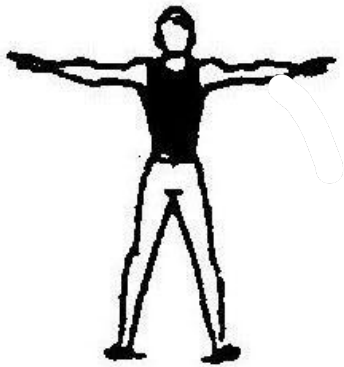
«шейный отдел в дугоотростчатых суставах согнут» (или: разогнут).

При неполном заполнении графы во втором столбце таблицы балл не начисляется.

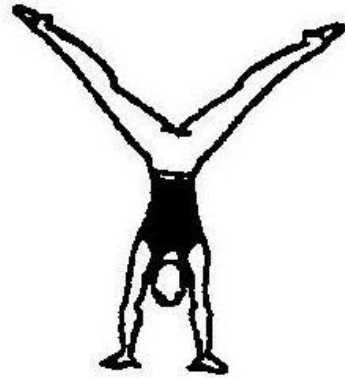
За выполнение задания №8 (таблица) **до 9 баллов**.

Максимальная оценка за письменное контрольное задание – **20 баллов**.

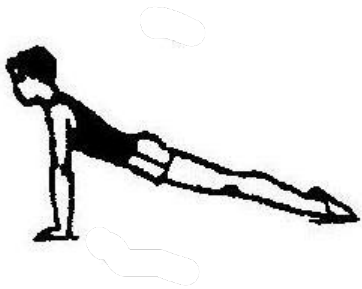
ПОЗЫ



1. Стойка ноги врозь, руки в стор



2. Стойка на руках, ноги врозь, носки оттянуты



3. Упор лёжа, стопы на подушечках пальцев (ИП для отжиманий)



4. Стойка ноги вместе, руки вверх



5. Полуприсед, руки вперёд



6. Присед, руки вперёд



7. Наклон вперёд, руки назад



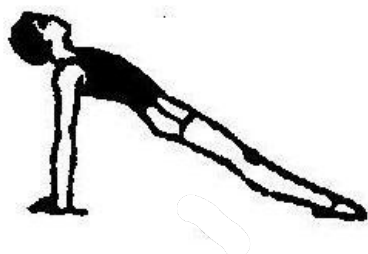
8. Полуприсед, руки вверх



9. Присед, руки вверх



10. Сед углом, руки сзади



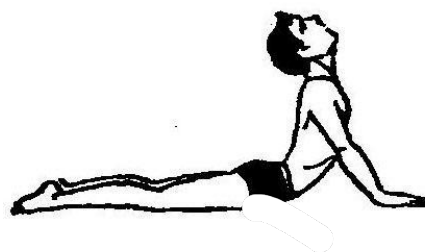
11. Упор лёжа сзади



12. Наклон вперёд прогнувшись, руки на поясе



13. Сед с захватом



14. Упор лежа на бёдрах прогнувшись

ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ №1
Анатомический анализ положения тела



Фамилия И.О. _____

Группа _____

Дата выполнения _____

1. Описание статического положения тела, позы (по гимнастической терминологии)

2. Схема А - фото позы. Схема Б - площадь опоры с проекцией ОЦТ

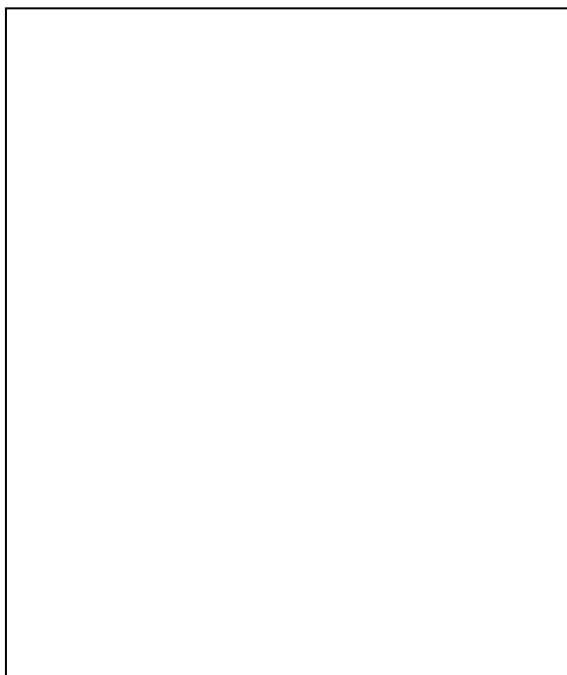


Схема А

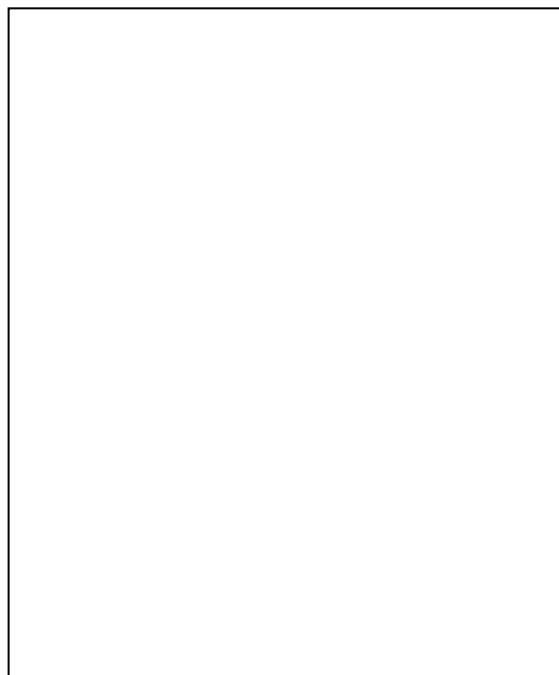


Схема В

3. Характеристика площади опоры (описание чему равна площадь соприкосновения)

4. Положение общего центра тяжести (ОЦТ)

а) Обозначить ОЦТ точкой на схеме А и проекцию ОЦТ на площадь опоры на схеме В

б) Описать положение ОЦТ

5. Вид равновесия тела (подчеркнуть правильный ответ)

Устойчивое

Ограниченно устойчивое

Неустойчивое

Безразличное

Обоснование вида равновесия (где находится ОЦТ по отношению к площади опоры: выше или ниже площади опоры, на уровне площади опоры)

6. Характеристика степени устойчивости тела

- а) Нарисовать на схеме А углы устойчивости и обозначить их буквами α и β
 б) Оценить и обозначить на схеме приблизительную величину углов устойчивости (< 15 , $15-45$, >45)
 в) Оценить соотношение углов устойчивости между собой (больше, меньше или равны)
 г) Оценить степень устойчивости, выбрав правильный ответ и обосновав величиной углов устойчивости

Высокая

Средняя

Низкая

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

8. Положение звеньев тела в суставах и статическая (удерживающая) работа мышц.

Определить положение звеньев тела спортсмена в данной позе (например, шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых суставах разогнут; пояс верхних конечностей в грудино-ключичном суставе поднят; плечо в плечевом суставе отведено; предплечье в локтевом суставе пронировано и так во всех звенья тела) и перечислить мышцы, напряжение которых не дает силе тяжести вывести тело и его звенья из равновесия.

Положение звеньев тела в суставах	Мышцы, удерживающие звенья тела в указанном положении
Шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых (межпозвоночных) суставах _____ _____	
Поясничный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых (межпозвоночных) суставах _____ _____	
Пояс верхних конечностей в грудино-ключичном 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 _____ _____	

9. Оценка анализируемого положения тела (указать группы мышц, которые несут максимальную нагрузку и их состояние: сокращённое, растянутое; вывод о пользе или вреде данного упражнения, вывод о целесообразности применения его в тренировочном процессе)
