

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №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

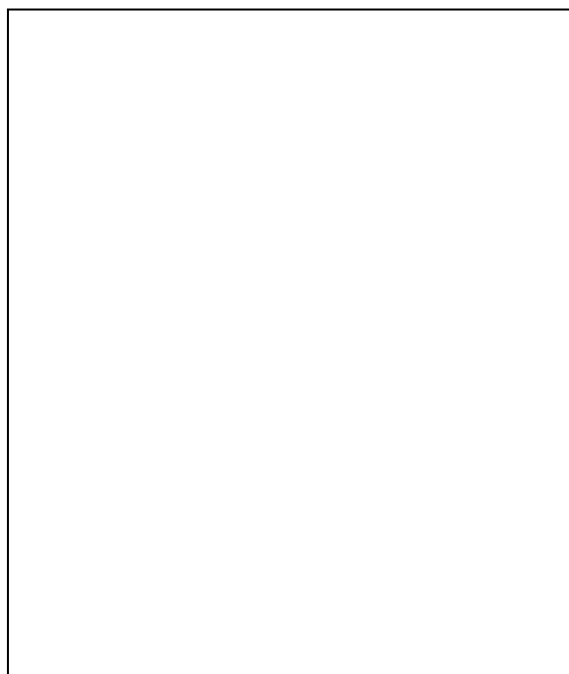


Схема А

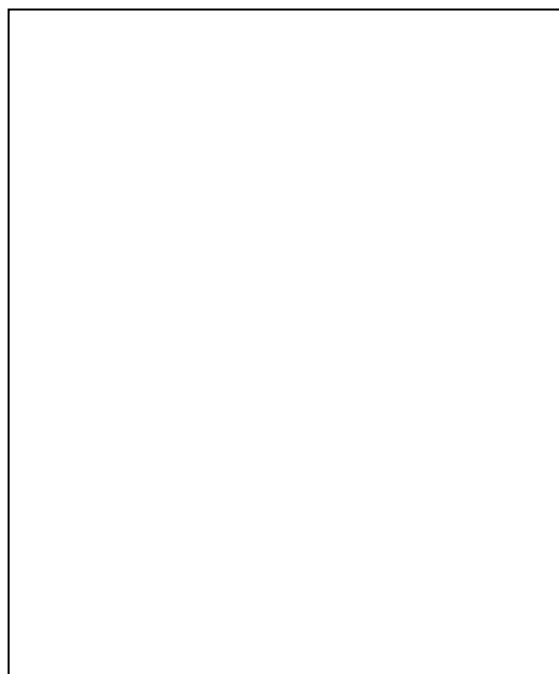


Схема В

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 работа мышц.

Написать, какое было произведено движение в суставах, чтобы спортсмен находился в данной позе (например, плечо в плечевом суставе согнуто, бедро в тазобедренном суставе отведено и так во всех звенья тела) и какие мышцы обеспечили это движение.

Положение звеньев	Мышцы, выполняющие движение в суставах
-------------------	--

тела в суставах	(сгибание-разгибание, отведение-приведение, супинация-пронация; наклон, поворот)	
	Название мышц	Места начала и прикрепления мышц
Шейный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых (межпозвоночных) суставах _____ _____		
Поясничный отдел позвоночного столба в дугоотростчатых (межпозвоночных) 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 _____ _____		

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)
