***Контрольная работа по анатомии для студентов группы ЗФ-2***

***2020-2021 учебный год***

***(выбор варианта по букве фамилии)***

Для успешного выполнения контрольной работы студентам необходимо обратиться к учебно-методическому пособию «Анатомический анализ положений, циклических, ациклических и вращательных движений тела человека» Шеромовой Н.Н., 2005, а также использовать при ответах и другие источники. Студентам необходимо выбрать одну из предложенных тем, рассматривающих (одно) положение спортсмена вне движения.

1. Анатомический анализ низкого старта. (АБВ)

2. Анатомический анализ высокого старта. (КЛ)

3.Анатомический анализ упора на брусьях. (МН)

4.Анатомический анализ упора лежа. (ОП)

5.Анатомический анализ виса на перекладине. (РС)

6.Анатомический анализ виса на кольцах. (ТУФ)

7.Анатомический анализ стойки на кистях. (ХЦ)

8.Анатомический анализ гимнастического моста. (ЧШЮ)

Контрольная работа выполняется по плану, предложенному М.Ф.Иваницким:

1.Вначале дается описание выбранного положения тела в пространстве.

2.Производится характеристика механической устойчивости тела относительно выбранного положения.

3.Оценивается работа мышц, фиксирующих положение тела, а также состояние пассивной части, выполняющей функции опоры.

4.Рассматривается дыхательный механизм в момент занимаемого телом положения.

5.В заключение дается общая оценка о пользе данного положения для здоровья.

1.**Морфология положения.**

1.1 При визуальном ознакомлении с положением описывается расположение тела человека или отдельных его частей в пространстве. Характерной особенностью является то, что для сохранения какого – либо положения в пространстве необходимо участие определенных групп мышц, напряжение связочного аппарата участвующих в движении суставов и других опорных конструкций тела. Поэтому так важно понимать и использовать по выражению П.Ф. Лесгафта любое «телесное положение или движение», в целях их эффективности влияния на организм.

1.2 Тело или отдельные его части могут занимать:

А) по отношению к горизонтальной поверхности - вертикальное, горизонтальное или наклонное положение,

Б) по нагрузке на правую или левую половинки - симметричное или асимметричное положение,

В) по отношению к затрате мышечной силы - исходное, спокойное или напряженное.

**Например, при описании положения «напряженная стойка»**

или «стойка смирно», следует отметить, что это положение является рабочей позой, исходным положением для последующих движений.

Мобилизуя внимание человека, оно создает благоприятные условия для выполнения последующих за ним движений.

Тело при этой стойке занимает вертикальное, симметричное положение.

Голова держится прямо, шейный лордоз и грудной кифоз уменьшены, а поясничный лордоз увеличен, грудная клетка приподнята, туловище вынесено вперед, пояс верхних конечностей отведен назад, руки опущены и слегка прижаты к туловищу, живот подтянут, ноги выпрямлены, стопы находятся в положении «пятки вместе, носки врозь».

Данные стойки часто применяются в спортивной практике и в военном деле, поэтому в зависимости от их применения затраты мышечной силы могут колебаться от максимальных до минимальных параметров.

***Литература к контрольной работе:***

1.Анатомия человека / Под ред. В.И.Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1978, – 462с.

2.Никитюк В.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум). – М., Физкультура и спорт, 1989,- 176с.

3.Шеромова Н.Н. Анатомический анализ положений, циклических, ациклических и вращательных движений тела человека: учебно-методическое пособие. - Н.Новгород, 2005,-25с.