

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 08:29:25
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы
по дисциплине «Анатомия человека»**

для студентов очной формы обучения по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
профиль: «Менеджмент рекреации и туризма»

Разработчик:
Лаврова Н.Ю.,
к.б.н., доцент

Рассмотрено на заседании
кафедры АФКиОТ

Протокол от «06» мая 2020 г.
№ 12

Одобрено на заседании УМС

Протокол от «13» мая 2020 г.
№ 9

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	4
<i>Инструкция к выполнению контрольной работы</i>	
Анатомическая характеристика движения, используемого в практике рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.	3
<i>Рекомендуемая литература</i>	7
<i>Образец титульного листа</i>	8

Предисловие

В соответствии с требованиями ФГОС бакалаврам, обучающимся по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, в рамках изучения анатомии человека необходимо сформировать знания в области динамической морфологии. Это позволит им овладеть методическими приемами анатомического анализа положений и движений тела и даст возможность правильно организовать оздоровительно-рекреационное обслуживание различных социально-демографических групп населения и туристов, а также предотвратить негативные сдвиги в состоянии здоровья занимающихся.

Данное руководство предназначено для того, чтобы помочь бакалаврам очной формы обучения успешно выполнить письменную контрольную работу по разделу «Анатомия систем исполнения движений».

Контрольная работа выполняется в письменном виде, на бумаге формата А-4. Предварительно распечатывается титульный лист и листы с табличными формами, в которые затем от руки вписываются необходимые данные. Записи ведутся шариковой ручкой со стержнем синего цвета. Работы, выполненные карандашом или стержнем чёрного цвета или в машинописной форме, не рассматриваются и не оцениваются.

Рисунки исходного и конечного положений тела могут быть вклеены в соответствующие ячейки таблицы, либо перенесены туда в электронной форме и распечатаны вместе с таблицей, либо схематично нарисованы от руки. Рисунок должен четко отражать положение каждого звена тела: головы, шеи, туловища, а также плеча, предплечья, кисти, бедра, голени, стопы с правой и левой стороны.

Максимальное количество рейтинговых баллов, которое может быть получено за выполнение контрольной работы, составляет 20.

При оценке контрольной работы учитываются:

- правильность выполнения;
- соответствие оформления вышеперечисленным требованиям;
- своевременность представления работы на проверку;
- аккуратность исполнения.

Инструкция к выполнению контрольной работы

«Анатомическая характеристика движения,
используемого в практике рекреации и спортивно-оздоровительного туризма»

Выполнение работы следует начать с выбора движения, используемого в Вашей рекреационной или спортивно-оздоровительной деятельности. Оно должно быть хорошо Вам знакомо, поскольку имитация данного движения облегчит описание положения звеньев тела.

Для выбранного движения необходимо четко определить два положения: начальное и конечное. Каждое положение следует схематично изобразить в соответствующих ячейках таблицы (см. с. 5).

После этого производится анатомическая характеристика движения в соответствии с классификацией по семи основным признакам:

<i>Признаки классификации</i>	<i>Вид движения</i>		
1. По количеству участвующих в движении суставов	<i>Простое</i>	В движении участвует один сустав	
	<i>Сложное</i>	В движении участвуют несколько суставов: два и более	
2. По характеру движения правой и левой половин тела	<i>Асимметричное</i>	Правая и левая половины тела двигаются неодинаково	
	<i>Симметричное</i>	<i>одновременно симметричное</i>	Правая и левая половины тела совершают одинаковые движения в одно и то же время
<i>разновременнo симметричное</i>		Правая и левая половины тела совершают одинаковые движения, но в разное время	
3. По структуре	<i>Циклическое</i>	Движение состоит из многократно повторяющихся одинаковых фаз	
	<i>Ациклическое</i>	Движение представляет собой законченный двигательный акт	
4. По отношению к месту исходного положения	<i>На месте</i>	Без перемещения всего тела в пространстве относительно места и.п. (изменяется лишь поза тела, т.е. положение отдельных его звеньев друг относительно друга)	
	<i>Локомоторное</i>	С перемещением всего тела в пространстве относительно места и.п.	
5. По типу взаимодействия с опорой	<i>По типу отталкивания от опоры (твердой/жидкой)</i>	<i>По типу притягивания к опоре</i>	<i>Комбинированное движение</i>
6. Вид опоры	<i>Верхняя</i>	Площадь опоры расположена выше, чем ОЦТ тела	
	<i>Нижняя</i>	Площадь опоры расположена ниже, чем ОЦТ тела	
7. Вид равновесия	<i>Устойчивое</i>	Тело, выведенное из равновесия, возвращается в исходное положение пассивно, т.е. под действием силы тяжести	
	<i>Неустойчивое</i>	Тело, выведенное из равновесия, не может пассивно вернуться в исходное положение	

Если избранное Вами движение является симметричным, правая и левая половины тела двигаются одинаково, а если асимметричным – движения справа и слева отличаются друг от друга. Поэтому для симметричных движений нет необходимости указывать анализируемую половину тела, а для асимметричных движений проводится анализ половины тела, которая двигается с большей амплитудой. Это необходимо отметить в соответствующей ячейке таблицы.

Следующим этапом является последовательное описание движений отдельных звеньев тела, указанных в первой колонке таблицы. Для этого следует несколько раз произвести имитацию данного движения и четко определить перемещение каждого звена относительно возможных осей вращения в соответствующих суставах, после чего записать полученные данные в четвертую колонку таблицы, например, для туловища:

Туловище	Межпозвонковые	поперечная	<u>разгибание</u>	
----------	----------------	------------	-------------------	--

или для звеньев конечностей:

Плечо	Плечевой	вертикальная	<u>супинация</u>	
-------	----------	--------------	------------------	--

После того, как движения отдельных звеньев тела вписаны в таблицу, необходимо указать 2-3 наиболее крупные мышцы, производящие каждое движение. Следует помнить, как функциональные группы мышц расположены относительно осей вращения в конкретном суставе: например, сгибатели голени пересекают поперечную ось коленного сустава сзади, а сгибатели кисти – наоборот, пересекают поперечную ось лучезапястного сустава спереди.

Для мышц головы и туловища укажите подчеркиванием вид их сокращения (1- или 2-стороннее). Особенно внимательно необходимо анализировать работу двусуставных и многосуставных мышц, поскольку в одном суставе они могут выполнять необходимое движение, а в другом – затормаживать его. Например, в сгибании плеча, на первый взгляд, должна обязательно участвовать двуглавая мышца плеча, пересекающая поперечную ось плечевого сустава спереди. Но если сгибание плеча сочетается с одновременным разгибанием предплечья, двуглавая мышца плеча будет не сокращаться, а растягиваться, т.к. данная мышца является ещё и сгибателем предплечья. Поэтому данное движение в плечевом суставе выполняют односуставные мышцы: соответствующие пучки дельтовидной мышцы, большая грудная мышца, клювовидно-плечевая.

Если при выполнении анализируемого Вами движения положение какого-либо звена тела не изменяется, это не означает, что нет необходимости указывать соответствующие мышцы. В данном случае в четвертой колонке следует написать какое положение удерживается и в пятой колонке указать мышцы, которые противодействуют силе тяжести:

Туловище	Межпозвонковые	поперечная	<u>удерживается</u> <u>разогнутое положение</u> мышца, (1) мышца. (2)
----------	----------------	------------	--	--------------------------------------

Если какое-либо звено тела занимает промежуточное положение между сгибанием и разгибанием (например, при положении плеча в плечевом суставе относительно поперечной оси строго вдоль туловища), в четвертой колонке таблицы необходимо указать: удерживается промежуточное положение. В этом случае чаще всего напряжены мышцы-антагонисты, т.е. и сгибатели, и разгибатели плечевого сустава (наиболее крупные из них необходимо перечислить в пятой колонке таблицы).

Схематические рисунки положений тела

<i>исходное</i>	<i>конечное</i>

В случае асимметричного движения проводится анализ той половины тела, которая двигается с большей амплитудой (*нужное подчеркнуть*):

<i>правая</i>	<i>левая</i>

Анатомическая характеристика движения в соответствии с классификацией:

<i>Признаки классификации</i>	<i>Вид движения</i>
1. По количеству участвующих в движении суставов	
2. По характеру движения правой и левой половин тела	
3. По структуре	
4. По отношению к месту исходного положения	
5. По типу взаимодействия с опорой	
6. Вид опоры	
7. Вид равновесия	

<i>Звенья тела</i>	<i>Суставы, в которых происходит движение</i>	<i>Оси вращения, вокруг которых осуществляется движение</i>	<i>Название движения</i>	<i>Крупные мышцы, производящие движение</i> Для мышц головы и туловища подчеркните вид их сокращения (1- или 2-стороннее)
Голова	Атлanto-затылочный	поперечная		(1)
		сагиттальная		(2)
	Атлanto-осевой	вертикальная		(1)
				(2)
Туловище	Меж-позвоноквые	поперечная		(1)
		сагиттальная		(2)
		вертикальная		(1)
Плечо	Плечевой	поперечная		(2)
		сагиттальная		(1)
		вертикальная		(2)
Предплечье	Локтевой	поперечная		(1)
		вертикальная		(2)
Кисть	Луче-запястный	поперечная		(1)
		сагиттальная		(2)
Бедро	Тазo-бедренный	поперечная		(1)
		сагиттальная		(2)
		вертикальная		(1)
Голень	Коленный	поперечная		(2)
		вертикальная		(1)
Стопа	Голено-стопный	поперечная		(1)
	Таранно-пяточно-ладьевидный	сагиттальная		(2)
		вертикальная		(1)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – М.: Человек, 2014.

Дополнительная:

1. *Алексянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.М., Гричанова Т.Г.* Спортивная морфология: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

2. *Лаврова Н.Ю.* Анатомия опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2018.

3. *Лаврова Н.Ю.* Рабочая тетрадь по курсу «Анатомия человека». – Чайковский: ЧГИФК, 2012.

4. *Лаврова Н.Ю.* Руководство к выполнению лабораторных работ по дисциплине «Анатомия человека»: методические указания. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.

5. *Лысов П.К., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г.* Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии). – Часть 1, 2. – М., 2005.

6. *Лысов П.К., Сапин М.Р.* Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник для ВУЗов. – В 2-х т. – Т. 1, 2. – М.: Академия, 2010.

7. *Никитюк Б.А., Гладышева А.А.* Анатомия и спортивная морфология (практикум). – 1989.

8. *Спортивная анатомия:* учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Юрген Вайнек. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Анатомия человека»

Раздел: Анатомия систем исполнения движений

*Анатомическая характеристика движения,
используемого в практике рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*

Вид спорта:

Название движения:

Выполнил:

студент _____ группы ОФО

Ф.И.О. _____

Проверил:

к.б.н., доц. Лаврова Н.Ю.

Дата поступления работы на проверку:

Оценка: _____ из 20 баллов

Рецензия:

<i>Требования к выполнению работы</i>	<i>Фактическое выполнение</i>			<i>Примечания</i>
Качество выполнения	высокое	среднее	низкое	
Сроки представления	соблюдены		нарушены	
Оформление	соответствует		не соответствует	
	аккуратное		неаккуратное	