

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

**Тема.** Анатомічний аналіз спортивних вправ.

**Мета** – навчитися виконувати анатомічний аналіз спортивних вправ.

**Матеріали:** таблиці, муляжі, пластикові таблиці, підручники, демонстратор.

### ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

**Завдання 1.** Ознайомтеся із планом анатомічного аналізу спортивних вправ, який містить такі основні пункти:

1. Морфологія положення або руху на основі візуального ознайомлення з виконуваною вправою (опис пози, положення тіла і його частин, поділ руху на фази та їх характеристика).

2. Механіка положення або руху: а) діючі сили; б) розміщення загального центра ваги і центрів ваги окремих ланок; в) характеристика і площа опори; г) вид рівноваги; д) умови збереження рівноваги; е) ступінь стійкості; є) центр об'єму і питома вага тіла.

3. Робота опорно-рухового апарату:

а) *аналіз стану пасивної частини опорно-рухового апарату:*

- положення ланок тіла в суглобах (згинання, розгинання, приведення, відведення, супінація, пронація);

- розміщення вертикалі загального центра ваги відносно осей обертання в суглобах (залежно від її зміщення вперед, назад чи в сторони виникає напруження протилежної групи м'язів);

б) *аналіз стану активної частини опорно-рухового апарату:*

- визначення функціональних груп м'язів, які забезпечують це положення або рух;

- стан м'язів (напружений, розслаблений, укорочений, розтягнутий);

- характер опори м'яза (проксимальна чи дистальна);

- характер виконуваної роботи (утримувальна, поступальна, переборювальна);

- напрям рівнодійної сили м'яза або групи м'язів відносно осей обертання в суглобах.

4. Особливості механізму зовнішнього дихання (при порушенні нормального стану грудної клітки і діафрагми):

а) стан грудної клітки (здавлена, розтягнута);

б) стан міжребрових м'язів;

в) положення та екскурсія діафрагми;

г) стан м'язів живота (при напружених м'язах рухи діафрагми при видиху утруднені);

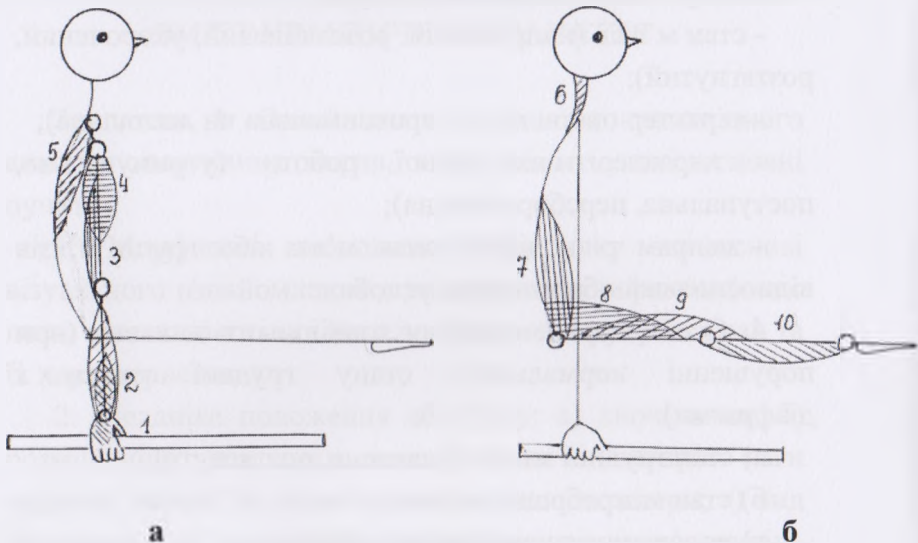
д) тип дихання: грудний, черевний, змішаний.

5. Особливості розміщення і функції органів системи забезпечення (шлунка, печінки, нирок, серця).

6. Вплив проаналізованої спортивної вправи на організм: на скелет, на м'язи, на внутрішні органи, на координацію рухів, на серце, на поставу і ресорні властивості стопи.

**Завдання 2.** Розгляньте на рис. 1–5 та схематично зобразіть і, користуючись підручником, зробіть анатомічний аналіз таких вправ:

### 1. Кут в опорі на паралельних брусах.



**Рис. 1.** Схематичне зображення вправи «Кут в опорі на паралельних брусах»

## 2. Опора лежачи лицем донизу.

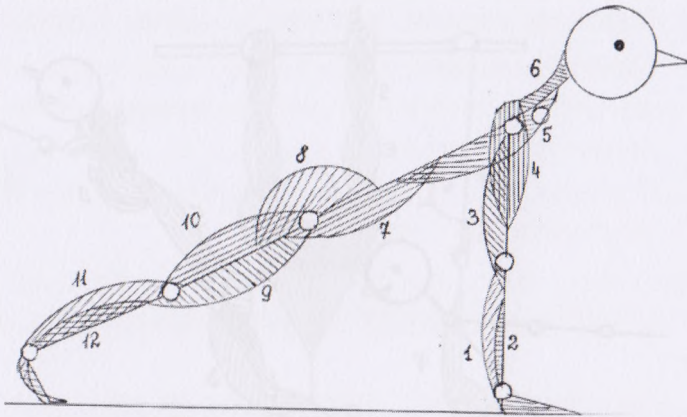


Рис. 2. Схематичне зображення вправи  
«Опора лежачи лицем донизу»

## 3. Стрибок у довжину з місця (рис. 3–4).

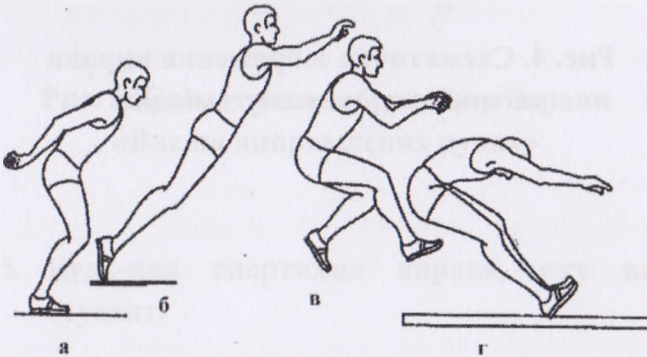
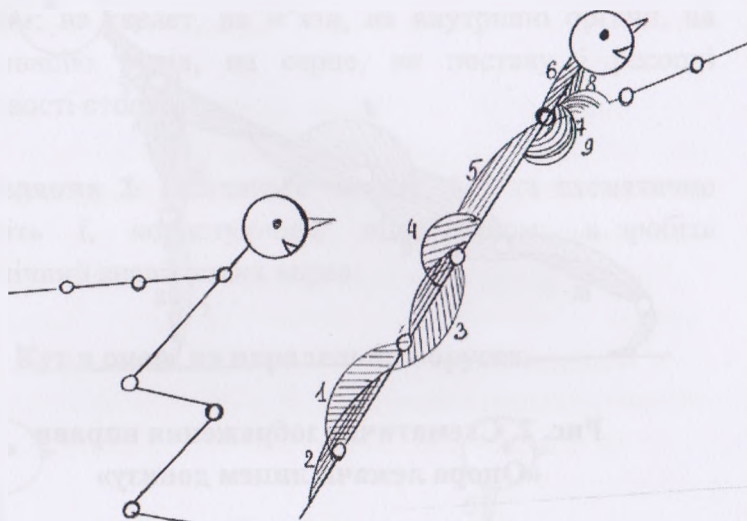


Рис. 3. Стрибок у довжину з місця:  
а – підготовча фаза; б – фаза відштовхування;

в – фаза польоту; г – фаза приземлення



**Рис. 4. Схематичне зображення вправи «Стрибок у довжину з місця»**

4. Вис на випрямлених руках (рис. 5).

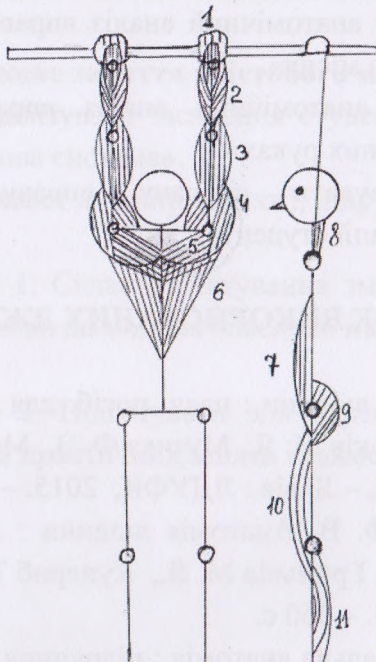


Рис. 5. Схематичне зображення вправи  
«Вис на випрямлених руках»

5. Будь-яка спортивна вправа, яку вибрав студент.

**КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Виконати анатомічний аналіз вправи «Кут в опорі на паралельних брусах».

2. Проаналізувати положення «Опора лежачи лицем донизу», вправу «Відтискання в опорі лежачи».
3. Виконати анатомічний аналіз вправи «Стрибок у довжину з місця».
4. Зробити анатомічний аналіз вправи «Вис на випрямлених руках».
5. Проаналізувати вибрану вправу спортивної спеціалізації студента.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

#### *Основні:*

1. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
2. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
3. Функціональна анатомія : підручник / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. [та ін.]. – Тернопіль, 2007.

#### *Допоміжні:*

1. Анатомия человека : учебник / под ред. Гладышевой А. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : учебник / Иваницкий М. Ф. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.