4. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Синельников Р. Д. // Т.1, 2, 3. – М.: Медицина, 1978.
5. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / Липченко А. Я., Самусев Р. П. // – М.: Медицина, 1989.

Додаткова література:

1. Очкуренко О. М. Анатомія людини / Очкуренко О. М., Федотов О. В. // – К.: Вища школа, 1992.
2. Свиридов О. І. Анатомія людини / Свиридов О. І. // – К.: Вища школа, 2001.
3. Федонюк Я. І. Функціональна анатомія / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін. // – Тернопіль, 2007.
4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / Иваницкий М. Ф. // – М.: ФиС, 1985.
5. Анатомия человека / Под ред. Гладышевой А.А. // – М.: ФиС, 1977.
6. Хоменко Б. Г. Анатомія людини. Практикум / Хоменко Б. Г. // – К.: вища школа, 1991.
7. Міжнародна анатомічна номенклатура. Український стандарт / Під ред. Бобрика І. І., Ковешнікова В. Г. // Київ.: Здоров'я, 2001.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Тема. Анатомічний аналіз спортивних вправ.

Мета – навчитися виконувати анатомічний аналіз спортивних вправ.

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

ЗМІСТ ЛАБОРАТОРНОГО 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 центру 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 центру ваги відносно осей обертання в суглобах (в залежності 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 міжреброві 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. Схематично зобразіть і, користуючись підручником, зробіть анатомічний аналіз таких вправ:

1. Кут в опорі на паралельних брусах.
2. Опора лежачи лицем донизу.
3. Стрибок у довжину з місця (рис. 1).

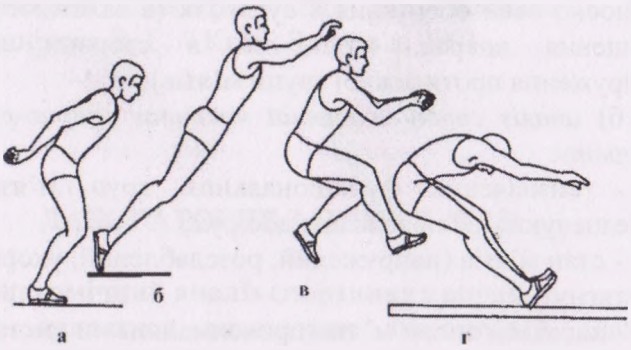

Рис. 1. Стрибок у довжину з місця:
а – підготовча фаза; б – фаза відштовхування; в – фаза польоту; г – фаза приземлення

4. Вис на випрямлених руках (рис. 2).

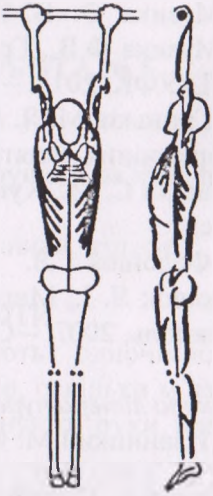

Рис. 2. Вис на випрямлених руках

5. Будь-яка спортивна вправа яку вибрав студентом.

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

Основна література:

1. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф.В., Гриньків М.Я., Куцериб Т.М. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
2. Гриньків М. Я. Анатомія людини: навч. посіб. для лабораторних занять/ Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 128 с.
3. Федонюк Я. І. Функціональна анатомія / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін. // – Тернопіль, 2007. – С. 239-303.

Додаткова література:

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / Иваницкий М. Ф. – М.: ФиС, 1985. – С. 436-480.
2. Анатомия человека / Под ред. Гладышевой А. А. // – М.: ФиС, 1977. – С. 191-231.

САМОСТІЙНІ РОБОТИ ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ 2

САМОСТІЙНА РОБОТА № 5

Тема. М'язи шиї та голови.
Мета – вивчити топографію та функції м'язів шиї та голови.
Матеріали: муляжі, таблиці, підручники, атласи.

ЗМІСТ РОБОТИ

Самостійну роботу виконують одночасно або відразу після вивчення м'язів тулуба, оскільки м'язи шиї входять до складу ФГМ, що виконують рухи шийного відділу хребта.

До м'язів голови належать *зовнішні м'язи очного яблука, м'язи слухових кісточок, м'язи лиця (мімічні), жувальні м'язи, а також м'язи язика і м'язи м'якого піднебіння та зіву*. У самостійній роботі № 5 вивчають лише мімічні і жувальні м'язи, решту вивчають у другому семестрі.

Завдання 1. Розгляньте *мімічні* та *жувальні* м'язи голови. Вивчіть їхні назви та функції. Зверніть увагу на особливості прикріплення цих м'язів.

Завдання 2. Розгляньте топографічні групи м'язів шиї: *поверхневі, середні* (м'язи, що кріпляться до під'язикової кістки) та *глибокі; підпотиличні м'язи.* Вивчіть їхні назви, початок, кінець та проаналізуйте функції.

Завдання 3. Оформіть таблицю «М'язи шиї та голови» за таким зразком: