

# **Анатомический анализ положения тела: «МОСТ»**

**Выполнила  
студентка 2 курса  
группы фк 09101  
Булыгина Анна**

## План АНАЛИЗА:

1. Описание морфологии положения или движения тела.
2. Характеристика положения или движения тела с позиций законов механики.
3. Характеристика работы двигательного аппарата.
4. Оценка механизма внешнего дыхания и состояния систем обеспечения и регулирования движений.
5. Определение степени и характера влияния на организм рассматриваемого упражнения.

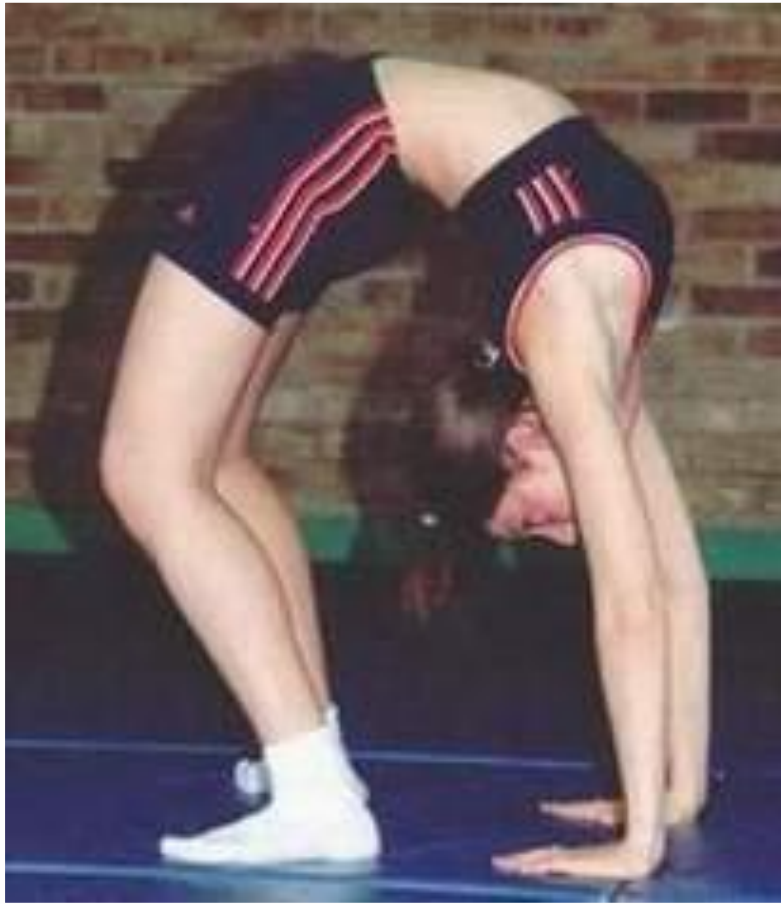
# Морфология

**В положении «мост» тело представляет собой изогнутую дугообразную фигуру с большим или меньшим радиусом кривизны. Из внешних сил значение имеет не только сила тяжести, но и сила трения, от величины которой зависят напряжение мышц и возможность выполнения самого упражнения.**



Площадь опоры  
представлена площадью  
соприкосновения ладонной  
поверхности кистей и  
подошвенной поверхности  
стоп с опорной  
поверхностью, а также  
площадью пространства  
между ними

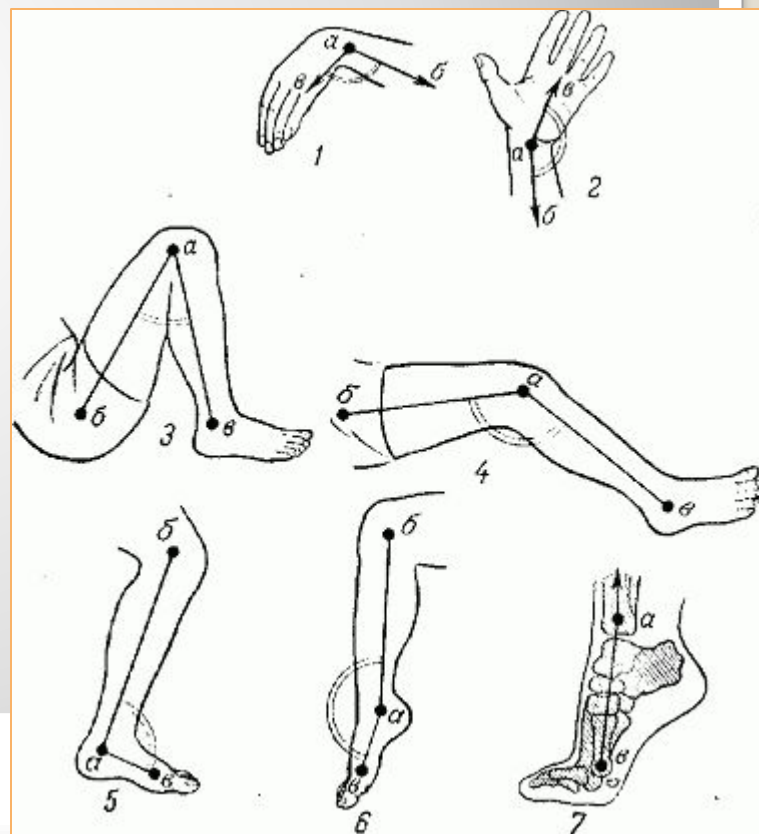
# Общий центр тяжести

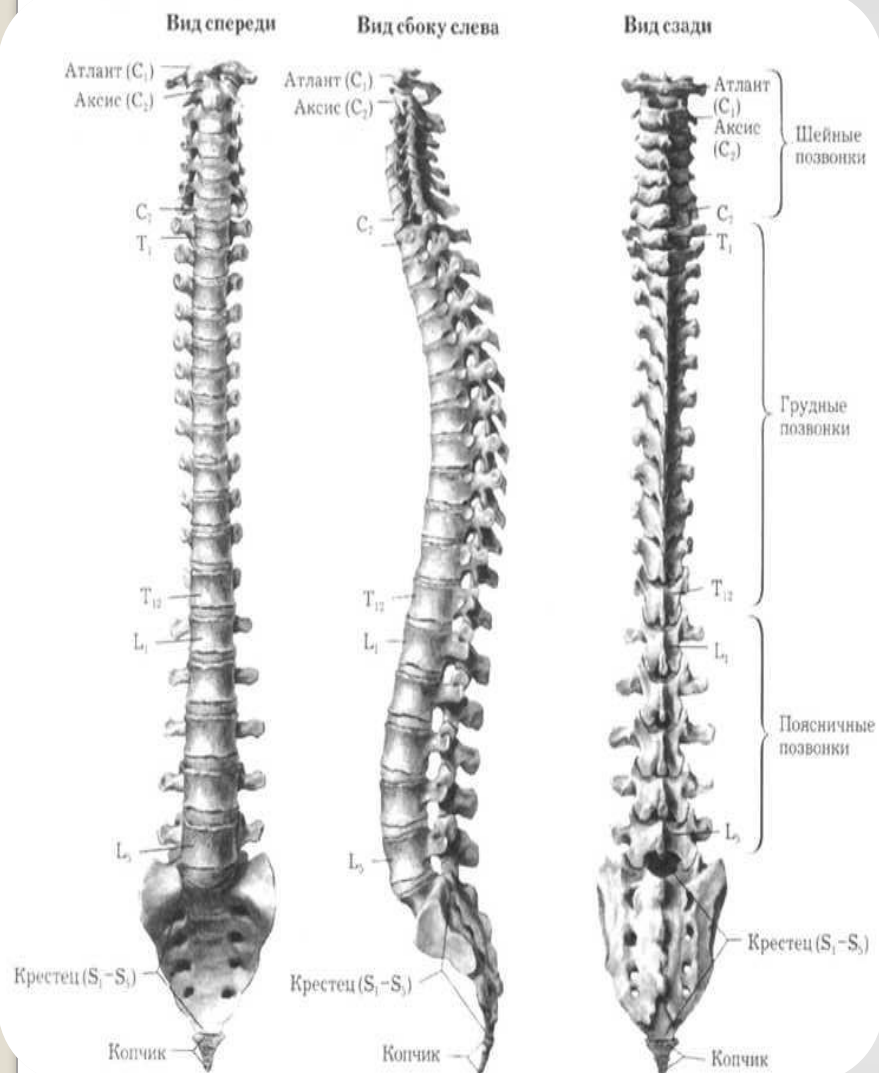


ОЦТ тела расположен выше площади опоры, вне тела, несколько ниже позвоночного столба, приблизительно над серединой площади опоры.

**Равновесие ограниченно устойчивое, передний, задний и боковой углы устойчивости большие, степень устойчивости значительная.**

Расположение звеньев тела таково, что в голеностопном и коленном суставах происходит сгибание, в тазобедренном суставе и суставах позвоночного столба - разгибание.





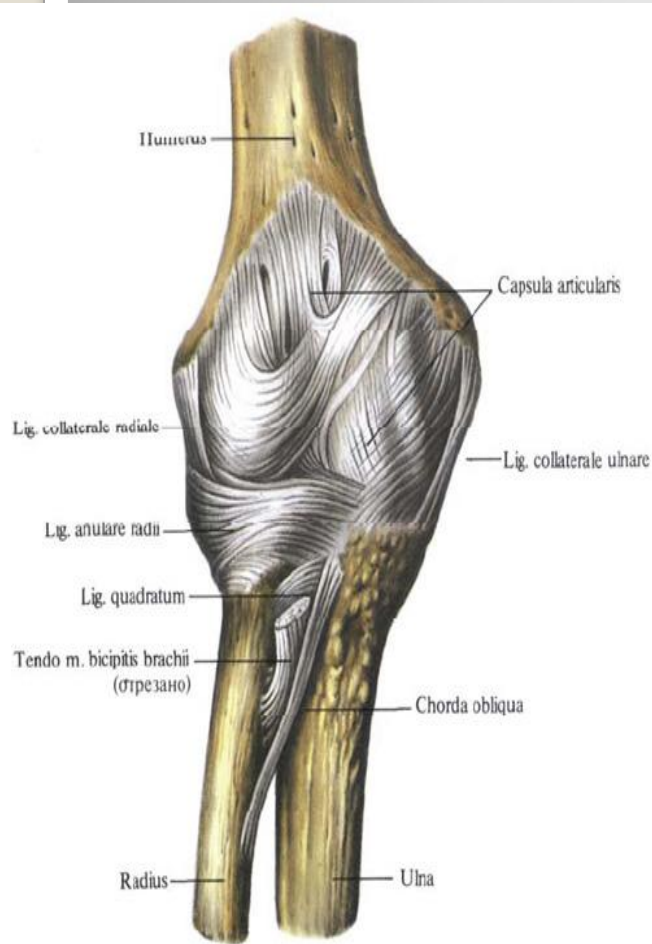
Грудной кифоз  
уменьшен,  
поясничный и  
шейный  
лордозы  
увеличены.  
Межпозвоночны  
е диски в  
поясничном  
отделе спереди  
растянуты, а  
сзади  
сплюснуты.



Наиболее активно работают мышцы, находящиеся на конечностях и в области позвоночного столба. Причем нагрузка на эти мышцы возрастает от вершины свода к периферии (соответственно нарастанию упругих сил в дугообразном своде).



**Фиксации костей в локтевом суставе способствует помимо мышц и связок само устройство суставных поверхностей: блоковидная вырезка локтевой кости охватывает блок плечевой кости, а локтевой отросток локтевой кости упирается в одноименную ямку на плечевой кости.**



Поскольку позвоночный столб сильно разогнут и голова откинута назад,

- грудная клетка оказывается в растянутом и выпяченном состоянии,
- межреберные промежутки расширены,
- реберная дуга и нижние ребра сильно выступают ,
- позвоночный угол увеличен.

- Амплитуда дыхательных движений в положении «мост» ограничена
- Отток крови от органов головы и шеи затруднен
- Сердце и внутренние органы брюшной полости оттеснены в сторону головы



Что создает неблагоприятные условия для из-  
деятельности