

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.

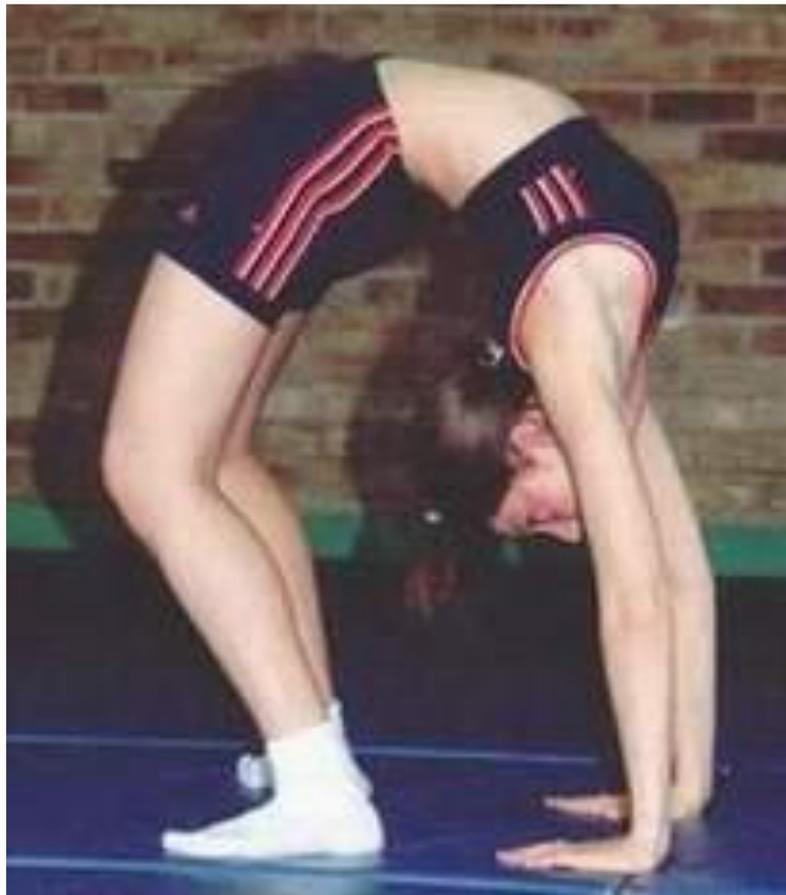
Морфология

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

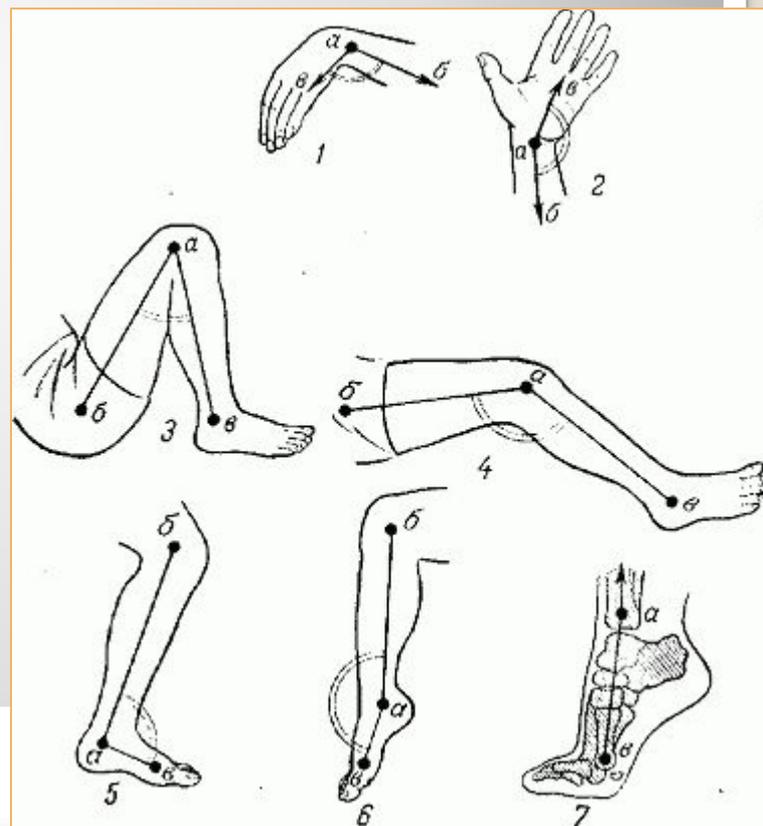
Общий центр тяжести

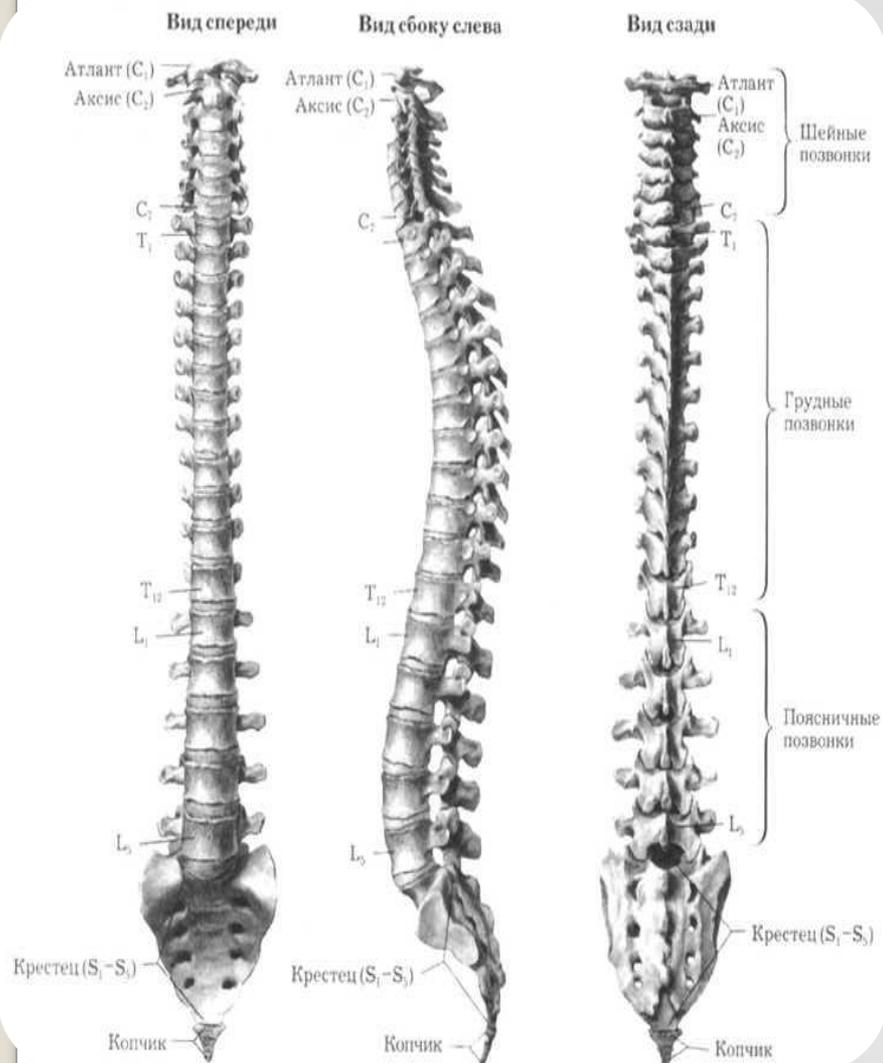


ОЦТ тела
расположен
выше площади
опоры, вне тела,
несколько ниже
позвоночного
столба,
приблизительно
над серединой
площади опоры.

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.



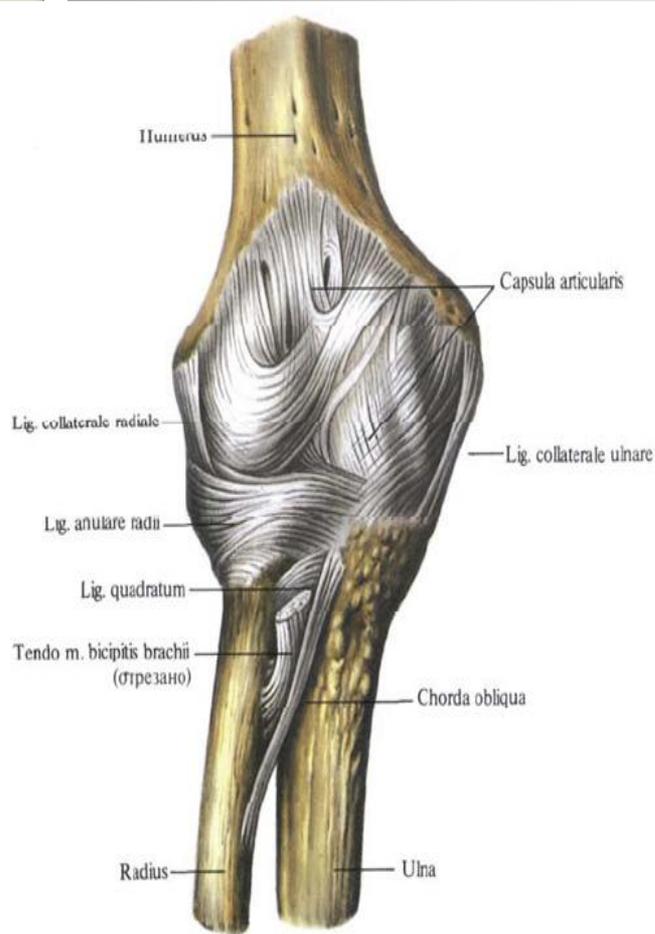


Грудной кифоз
уменьшен,
поясничный и
шейный
лордозы
увеличены.
Межпозвоночные
диски в
поясничном
отделе спереди
растянуты, а
сзади
сплюснуты.



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 поднятом состоянии,
- межреберные промежутки расширены,
- реберная дуга и нижние ребра сильно выступают ,
- пожгрудинный 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