



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

دانشجویان ترم یک تربیت بدنی

تهیه کننده:

رضیه خاکساریان

زمستان ۱۳۹۸



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

فصل اول: آشنایی با آناتومی

فصل دوم: اسکلت

فصل سوم: مفاصل

فصل چهارم: عضلات



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

## فصل اول:

آشنایی با آناتومی و اصطلاحات مربوطه



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

هدف:

- آشنایی دانشجویان با علم آناتومی (تشریح بدن) انسان است .
- **آناتومی** علمی است که بدن انسان و روابط بین اندامهای مختلف را بررسی می کند .



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

### ➤ واژه آناتومی

➤ به معنی شکافتن یا تشریح کردن است و آناتومی علمی است که درباره ساختمان بدن و اعضاء مختلف تشکیل دهنده آن، شکل و مجاورت آنها بحث می کند.

➤ علم تشریح دارای شاخه های زیر می باشد:

➤ آناتومی ماکروسکوپیک مطالعه ساختمان بدن با چشم غیرمسلح که با تشریح بدن مرده انجام می شود.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

▶ **آناتومی موضعی:** تشریح یک قسمت از بدن را آناتومی موضعی گویند.

▶ **آناتومی تکاملی:** شاخه ای از علم تشریح است که به مطالعه پیدایش و تکامل قبل و بعد از تولد می پردازد.

**آناتومی کودکان:** مطالعه ساختمان بدن کودکان است.

**آناتومی مقایسه ای:** این شاخه ساختمان بدن حیوانات مختلف را با انسان مقایسه می کند.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

## تاریخچه آناتومی

شروع علم آناتومی به زمان یونان باستان بر میگردد و اولین کتابی که در این باره نوشته شد توسط هراکلیوس بود که دارای اشتباهات زیادی بود.

در رم باستان جالنیوس : اولین کسی بود که استخوان ها و مفاصل را طبقه بندی کرد و قسمتهای مختلف بدن را تشخیص داد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

➤ تاریخچه آناتومی در ایران

➤ ابن سینا در کتاب قانون در طب مطالب ارزشمندی در ارتباط با آناتومی انسانی آورده است که تا قرن هفدهم میلادی منبع دانش کلیه پزشکان در شرق و غرب بود.





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

- ▶ **تقسیمات آناتومی انسانی شامل :**
- ▶ **آناتومی درشت (ماکروسکپی)** که بدون استفاده از میکروسکوپ قابل شناخت و بررسی است .
- ▶ **آناتومی ریز (میکروسکپی)** که با استفاده از میکروسکوپ قابل شناخت و بررسی است .
- ▶ **آناتومی تکاملی :** که شناخت بدن انسان را از تولد تا سالخوردگی مورد بررسی قرار می دهد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

- زیر شاخه های آناتومی که قسمتهای مختلف بدن انسان را مورد بررسی قرار می دهند.
- شامل :
- استخوان شناسی
- - غدد شناسی
- - مفصل شناسی
- - احشاشناسی و ..... می باشد .



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

## وضعیت تشریحی چیست؟

برای شناخت بدن انسان لازم است وضعیت خاصی را در نظر بگیریم که آناتومیست ها و حرکت شناسان دو وضعیت ایستادن را برای مطالعه انتخاب نموده اند که عبارتند از:

۱- **وضعیت آناتومیکی یا تشریحی**: به آن وضعیت تشریحی می گویند. یا همان حالتی که جسد روی تخت تشریح قرار می گیرد. در این حالت شخص با قامت راست و دستهای کشیده طوری می ایستد که کف دستها رو به جلو قرار دارد، پاها موازی و با کمی فاصله از یکدیگر قرار دارد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

**۲- وضعیت طبیعی:** درچنین حالتی شخص به حالت مستقیم و راست ایستاده است و پاهایش مشابه قبل بوده ولی دستها به حالت آویزان و آزاد، طوری در کنار بدن قرار می گیرد که کف دستها رو به طرف رانها و تقریبا به آنها چسبیده است.

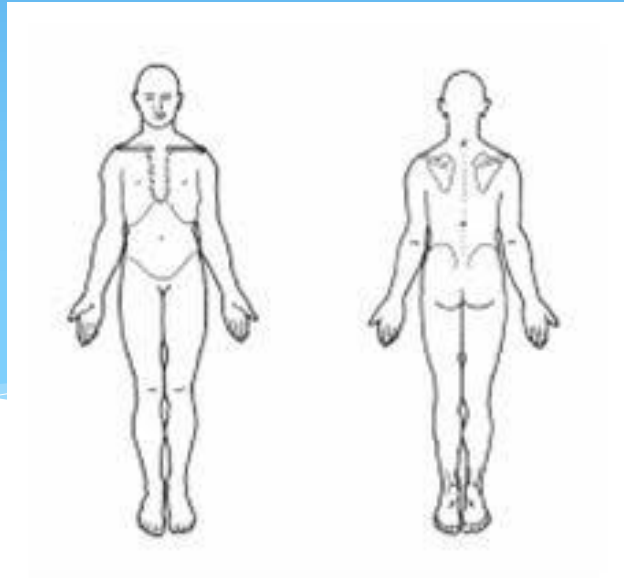


آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

در **وضعیت تشریحی** سر به طرف روبه رو ، دستها از دو طرف آویخته و کف دستها به طرف جلو قرار دارد و اندام تحتانی (پاها صاف و بدون خمیدگی است) .





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

▶ **سطوح تشریحی بدن انسان**

▶ برای مطالعه آناتومی باید سطوحی فرضی را در نظر بگیریم که بدن انسان یا یک قسمت از بدن را به دو نیمه تقسیم کند این سطوح فرضی عبارتند از :

▶ **sagittal plan**      سطح سهمی

▶ **frontal plan**      سطح عرضی

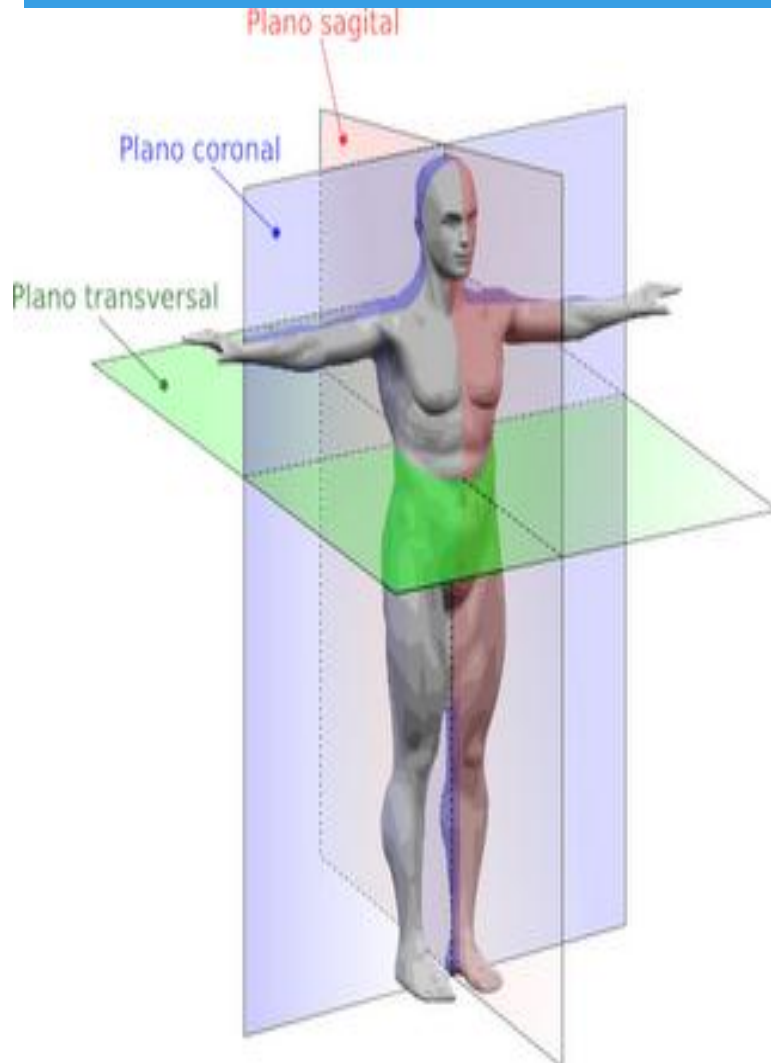
▶ **horizontal plan**      سطح افقی



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی



➤ **سطح سهمی:** سطحی است فرضی که بدن را  
➤ به دو نیمه چپ و راست تقسیم می کند.

➤ **سطح عرضی:** سطحی است فرضی که بدن  
➤ را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند.

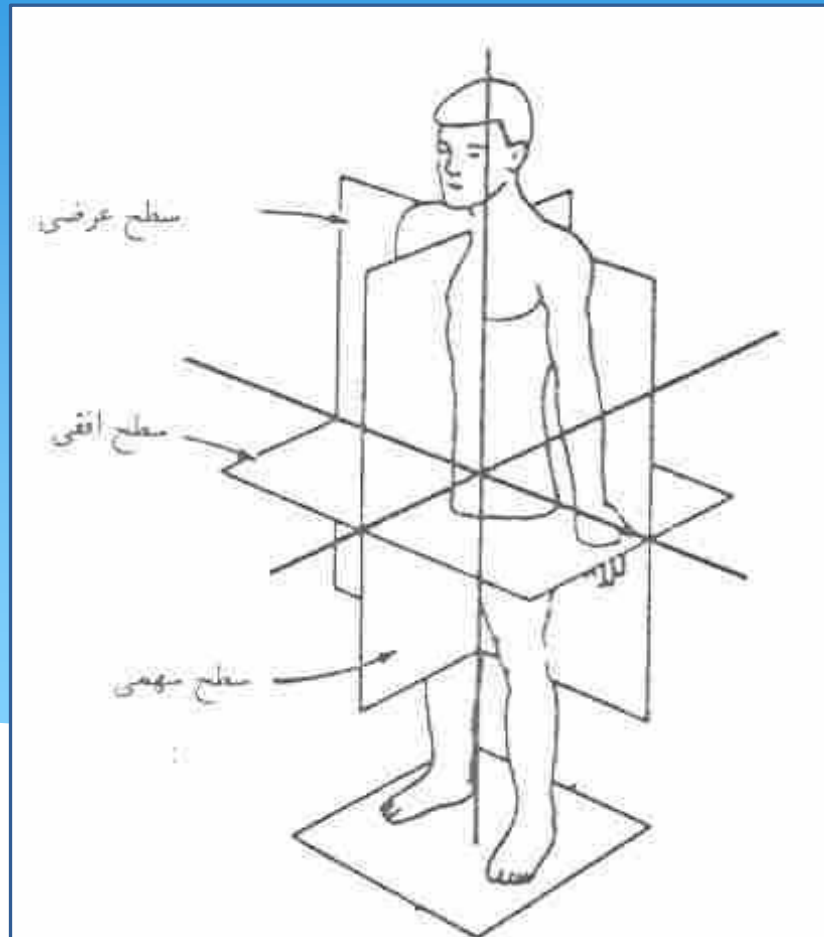
➤ **سطح افقی:** سطحی است فرضی که بدن را به دو نیمه  
➤ فوقانی و تحتانی تقسیم می کند.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی



شکل ۱ - ۱ حالت آناتومیکی بدن و سطوح تشریحی





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

برای نشان دادن موقعیت اندامهای بدن از واژه هایی نظیر قدامی ، خلفی ، فوقانی ، خارجی ، داخلی، و ... استفاده می کنیم این واژه ها نسبت به وضعیت تشریحی ایساده به کار برده می شوند .

اصطلاحات آناتومیکی **Terminology**

**فوقانی (superior)** : قسمتی که در بالا یا نسبت به ساختمان دیگر در بخش بالاتری واقع شده است. مانند سر که نسبت به تنه در بخش بالاتری قرار گرفته است.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**تحتانی (inferior)** قسمتی که در پایین یا نسبت به ساختمان دیگر در بخش پایین تری قرار گرفته است. مثل تنه که نسبت به سر در قسمت پایین تر قرار گرفته است.

**خارجی (Lateral)**: دور از خط میانی بدن یا به طرف خارج بدن گویند. مثل مفصل شانه که نسبت به استخوان ترقوه در وضعیت خارجی قرار گرفته است.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**داخلی (Distal):** نزدیک تر به خط میانی بدن یا به طرف داخل و مرکز بدن گویند. مثل جناغ سینه که نسبت به مفصل شانه در وضعیت داخلی قرار گرفته است.

**قدامی (Anterior):** به بخشی اطلاق می شود که در جلو دیگر قسمت ها قرار گرفته است. مثل جناغ سینه نسبت به ستون مهره ها در وضعیت قدامی یا جلویی قرار گرفته است.



# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**اصطلاح قدامی** به چند زیر مجموعه تقسیم می شود:

- ۱- قدامی – تحتانی anterior- inferior ( جلو و بخش پایین بدن )
- ۲- قدامی – فوقانی anterior- superior ( جلو و بخش بالایی بدن )
- ۳- قدامی – داخلی anterior – medial ( جلو و به طرف خط میانی )
- ۴- قدامی – خارجی anterior – lateral ( جلو و کنار خارجی بدن )
- ۵- قدامی – خلفی anterior- posterior ( مربوط به بخشهای جلو و عقب بدن )



آموزشگاه فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**خلفی (posterior):** به بخشی اطلاق می شود که در پشت دیگر قسمت ها قرار گرفته باشد. مثل وضعیت ستون مهره ها که نسبت به جناغ سینه در عقب قرار گرفته است.

**اصطلاح خلفی** به چند زیر مجموعه تقسیم می شود:

- ۱- خلفی - تحتانی posterior - inferior ( پشت و پایین بدن )
- ۲- خلفی - فوقانی posterior - superior ( پشت و در بالای بدن )
- ۳- خلفی - داخلی posterior - medial ( پشت و به طرف کنار داخلی بدن )
- ۴- خلفی - خارجی posterior - lateral ( پشت و در کنار خارجی بدن )



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

▶ **نزدیک به تنه proximal**: به بخش بالایی هر عضو که به تنه نزدیک باشد، اطلاق می شود. مثلا ساعد نسبت به مچ دست در وضعیت نزدیک به تنه یا پروگزیمال قرار دارد.

**دور از تنه Distal**: به بخش پایینی هر عضو که از تنه دور باشد، اطلاق می شود. مثلا انگشتان دست نسبت به مچ دست در وضعیت دیستال قرار دارد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

## حفره های بدن انسان

در بدن انسان حفراتی وجود دارند که اندام ها و دستگاه های مختلف را در خود جای داده اند. آگاهی از این حفره ها و محل آنها به شناخت موقعیت اندام ها کمک بسیاری می کند. این حفرات از نظر شکل و اندازه و نوع محتویات با هم متفاوتند.



آموزشگاه فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی تربیت بدنی

مهمترین حفرات بدن عبارتند از:

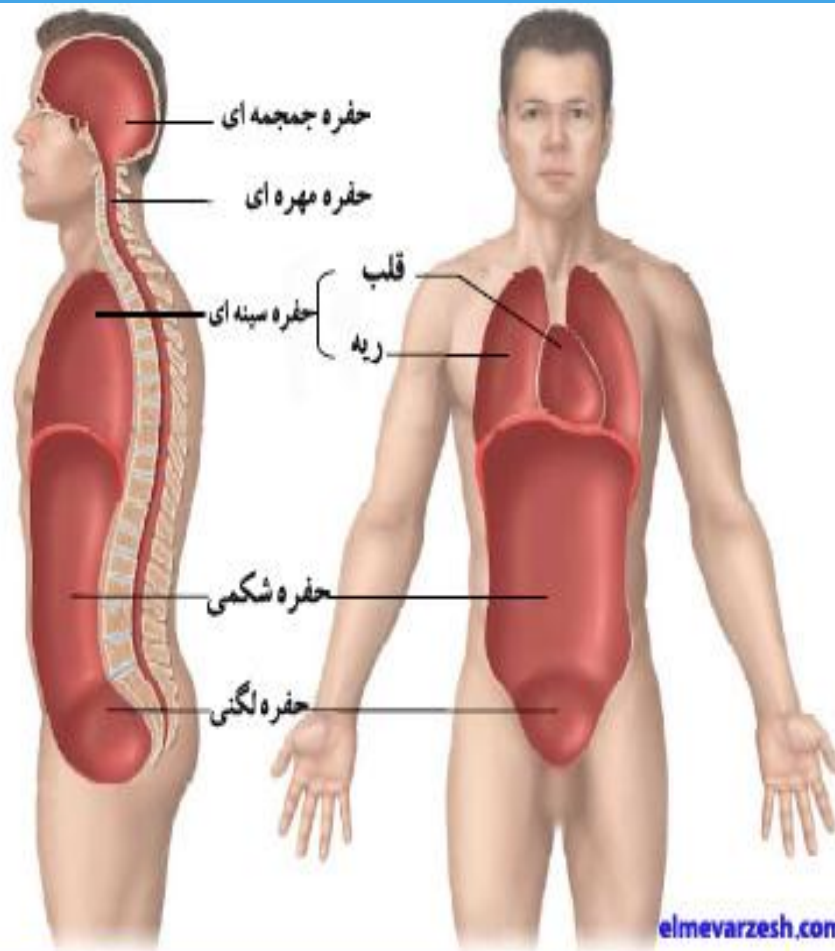
حفره جمجمه ای

حفره مهره ای

حفره سینه ای

حفره شکمی

حفره لگنی







آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**حفره سینه ایی:** این حفره در بخش فوقانی تنه قرار دارد و مهره های پشتی و دنده ها و مهره های پشتی و جناغ سینه در شکل گیری آن نقش دارد. و محل قرارگیری اندام های مهمی مانند قلب و شش ها است .

**حفره شکمی:** این حفره زیر حفره سینه ایی قرار دارد و به وسیله عضله دیافراگم از آن جدا می شود. این حفره برخی از اندام ها به خصوص اندام های مربوط به دستگاه گوارش را در خود جای می دهد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**حفره لگنی**: این حفره در بخش تحتانی تنه را تشکیل می دهد و بین دو استخوان بی نام قرار دارد و اندام های پایینی مربوط به دستگاه گوارش و اندام های جنسی را در خود جای می دهد. گاه مجموع این حفره و حفره شکمی را شکمی - لگنی می نامند.

**حفره مهره ایی**: این حفره نیز بخش دیگر دستگاه عصبی مرکزی یعنی نخاع را در خود جای می دهد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# آناتومی انسانی

## تربیت بدنی

**حفره جمجه ایی** : این حفره از ۸ استخوان سر تشکیل شده است و بخش اعظم دستگاه عصبی مرکزی را در خود جای می دهد.

در برخی منابع حفره هایی مانند **حفره دهان** ، **حفره بینی** ، **حفره گوش میانی** ، و **حده های چشم** به عنوان حفره های بدن محسوب می شوند.