

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема. Функціональні групи м'язів хребта, вдиху, видиху, натужування.

Мета – засвоїти методику складання функціональних груп м'язів (ФГМ). Скласти й вивчити функціональні групи м'язів, які виконують рухи хребта, дихальні рухи, натужування.

Матеріали: муляжі, таблиці м'язів, атласи, підручники.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Функціональна група м'язів (ФГМ) – це група м'язів, які виконують один рух в одному суглобі.

Завдання 1. Навчіться складати ФГМ за таким планом:

1 – пригадайте форму суглоба й рухи, які в ньому можливі;

2 – виберіть та продемонструйте рух і вкажіть, навколо якої осі він відбувається;

3 – врахуйте, що для виконання руху в суглобі м'яз повинен перекидатись через цей суглоб;

4 – визначте, яку вісь обертання має пересікати м'яз і з якого боку цієї осі він повинен проходити;

5 – з допомогою таблиці вкажіть м'язи, які відповідають назвам вимогам і виконують обраний рух.

Завдання 2. Розгляньте і запишіть функціональні групи м'язів, що виконують рухи хребтового стовпа:

Згинання:

- у шийному відділі хребта – м'язи передньої поверхні шиї: грудинно-ключично-соскоподібний, драбинчасті, довгий м'яз голови та довгий м'яз шиї;
- у поперековому відділі хребта – м'язи живота і таза: прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота, клубово-поперековий м'яз.

Розгинання – м'язи задньої поверхні тулуба:

- у шийному відділі хребта – трапецієподібний м'яз (верхні пучки), ромбоподібні м'язи, м'яз-підіймач лопатки, верхній задній зубчастий м'яз, ремінні м'язи голови та шиї, м'яз-випрямляч хребта, поперечно-остьові м'язи, міжостьові м'язи;
- у поперековому відділі хребта – найширший м'яз спини, задній нижній зубчастий м'яз, м'яз-випрямляч хребта, поперечно-остьові м'язи, міжостьові м'язи, м'язи-підіймачі ребер, квадратний м'яз попереку.

Скручування:

- у шийному відділі хребта: грудинно-ключично-соскоподібний м'яз, верхня частина трапецієподібного м'яза, драбинчасті м'язи з м'язом-підіймачем лопатки протилежної сторони, ремінні м'язи та м'язи-обертачі;
- у поперековому відділі хребта: зовнішній косий м'яз живота з внутрішнім косим м'язом живота протилежної сторони, клубово-поперековий м'яз і м'язи-обертачі.

Нахили здійснюються при одночасному скороченні м'язів-згиначів і м'язів-розгиначів тієї сторони тіла, у яку відбувається нахил. *Основні м'язи*: прямий м'яз живота і м'яз-випрямляч хребта, а також міжпоперечні м'язи і квадратний м'яз поперека.

Завдання 3. Розгляньте і запишіть функціональні групи м'язів вдиху і видиху:

Основні м'язи вдиху (м'язи, що виконують спокійний вдих): діафрагма і зовнішні міжреброві м'язи.

Додаткові м'язи вдиху (м'язи, що виконують глибокий вдих): передній зубчастий і задній верхній зубчасті м'язи, м'язи-підіймачі ребер, драбинчасті м'язи.

Основні м'язи видиху (м'язи, що виконують спокійний видих): внутрішні міжреброві м'язи.

Додаткові м'язи видиху (м'язи, що виконують глибокий видих): всі м'язи живота, підреброві м'язи, поперечний м'яз грудної клітки, задній нижній зубчастий м'яз.

Завдання 4. Розгляньте і запишіть функціональну групу м'язів, що виконують *натужування* (м'язи всіх стінок черевної порожнини): прямий м'яз живота, зовнішній і внутрішній косі м'язи живота, діафрагма і квадратний м'яз поперека та поперечний м'яз живота.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Продемонструйте згинання шийного відділу хребта. Як скласти ФГМ, що виконує цей рух?
2. Продемонструйте згинання поперекового відділу хребта. Як скласти ФГМ, що виконує цей рух?
3. Поясніть поступовість складання ФГМ розгиначів шийного відділу хребта.
4. Як визначити м'язи, що належать до ФГМ розгиначів поперекового відділу хребта?
5. Як визначити м'язи, що належать до ФГМ, які виконують скручування хребта?
6. Назвіть і опишіть ФГМ, які виконують нахили хребта.
7. Обгрунтуйте ФГМ вдиху і видиху, натужування.

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. Анатомия человека : в 2-х т. / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987.

3. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / Липченко А. Я., Самусев Р. П. – Москва : Медицина, 1989.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека : в 3-х т. / Синельников Р. Д. – Москва : Медицина, 1978.

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.
3. Міжнародна анатомічна номенклатура. Український стандарт / за ред. Бобрика І. І., Ковешнікова В. Г. – Київ : Здоров'я, 2001.
4. Очкуренко О. М. Анатомія людини : підручник / Очкуренко О. М., Федотов О. В. – Київ : Вища школа, 1992.
5. Свиридов О. І. Анатомія людини : підручник / Свиридов О. І. – Київ : Вища школа, 2001.
6. Функціональна анатомія : підручник / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. [та ін.]. – Тернопіль, 2007.
7. Хоменко Б. Г. Анатомія людини : практикум / Хоменко Б. Г. – Київ : Вища школа, 1991.