

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

**Тема.** Функціональні групи м'язів нижньої кінцівки.

**Мета** – вивчити функціональні групи м'язів нижньої кінцівки і навчитись аналізувати рухи, які вони виконують.

**Матеріали:** муляжі і таблиці м'язів нижньої кінцівки, атласи, підручники.

### ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

За функціональною ознакою м'язи нижньої кінцівки поділяють на м'язи, які забезпечують рухи в кульшовому суглобі; м'язи, що виконують рухи гомілки в колінному

суглобі, і м'язи, які здійснюють рухи стопи і пальців стопи.

**Завдання 1.** За наведеним у лабораторному занятті №7 планом складіть і запишіть функціональні групи м'язів, які забезпечують **рухи стегна в кульшовому суглобі**.

*Руки навколо фронтальної осі обертання:*

а) **згинання** – клубово-поперековий м'яз, кравецький м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції, гребінний м'яз, прямий м'яз стегна, короткий і довгий привідні м'язи;

б) **розгинання** – великий сідничний м'яз, двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий м'яз, півперетинчастий м'яз, великий привідний м'яз.

*Руки навколо сагітальної осі обертання:*

а) **відведення** – середній сідничний м'яз, малий сідничний м'яз, близнюкові м'язи, грушоподібний м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції, внутрішній затульний м'яз;

б) **приведення** – гребінний м'яз, короткий привідний м'яз, довгий привідний м'яз, великий привідний м'яз, тонкий м'яз.

*Руки навколо вертикальної осі обертання:*

а) **пронація** – середній сідничний м'яз (передні пучки), малий сідничний м'яз (передні пучки), м'яз-натягувач широкої фасції;

б) **супінація** – клубово-поперековий м'яз, кравецький м'яз, великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз (задні пучки), малий сідничний м'яз (задні пучки),

грушоподібний м'яз, внутрішній затульний м'яз, зовнішній затульний м'яз, верхній близнюковий м'яз, нижній близнюковий м'яз, квадратний м'яз стегна.

**Завдання 2.** Проаналізуйте і запишіть ФГМ, які здійснюють **рухи в колінному суглобі**.

*Рухи навколо фронтальної осі обертання:*

а) **згинання гомілки** – двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий м'яз, півперетинчастий м'яз, кравецький м'яз, тонкий м'яз, литковий м'яз, підколінний м'яз;

б) **розгинання гомілки** – чотириголовий м'яз стегна (4 головки – прямий м'яз стегна, бічний широкий м'яз стегна, присередній широкий м'яз стегна, проміжний широкий м'яз стегна).

*Рухи навколо вертикальної осі обертання:*

а) **пронація гомілки** – кравецький м'яз, тонкий м'яз, півперетинчастий м'яз, півсухожилковий м'яз, присередня головка литкового м'яза, підколінний м'яз;

б) **супінація гомілки** – двоголовий м'яз стегна, бічна головка литкового м'яза.

**Завдання 3.** Розгляньте і запишіть ФГМ, які виконують **рухи стопи**:

*Рухи навколо фронтальної осі обертання:*

а) **згинання** – триголовий м'яз литки, задній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-згинач пальців, довгий м'яз-згинач великого пальця стопи, довгий малоомілковий і короткий малоомілковий м'язи;

б) **розгинання** – передній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-розгинач пальців, довгий м'яз-розгинач великого пальця стопи.

*Рухи навколо сагітальної осі обертання:*

а) **відведення** – довгий малогомілковий і короткий малогомілковий м'язи;

б) **приведення** – одночасне скорочення переднього і заднього великогомілкових м'язів.

*Рухи навколо вертикальної осі обертання:*

а) **пронація** – довгий малогомілковий м'яз, короткий малогомілковий м'яз, третій малогомілковий (частина довгого м'яза-розгинача пальців стопи);

б) **супінація** – передній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-розгинач великого пальця стопи.

**Завдання 4.** Проаналізуйте ФГМ, які виконують **рухи пальців стопи.**

*Рухи навколо фронтальної осі обертання:*

а) **згинання** – довгий м'яз-згинач пальців, довгий м'яз-згинач великого пальця стопи, короткий м'яз-згинач мізинця стопи, квадратний м'яз підошви, червоподібні м'язи, короткий м'яз-згинач пальців, короткий м'яз-згинач великого пальця стопи;

б) **розгинання** – довгий м'яз-розгинач пальців, довгий м'яз-розгинач великого пальця стопи, короткий м'яз-розгинач пальців, короткий м'яз-розгинач великого пальця стопи.

*Рухи навколо сагітальної осі обертання:*

а) *відведення* – відвідний м'яз великого пальця стопи, відвідний м'яз мізинця стопи, тильні міжкісткові м'язи;

б) *приведення* – привідний м'яз великого пальця стопи, підошовні міжкісткові м'язи.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. На які функціональні групи поділяють м'язи нижньої кінцівки?
2. Які рухи і навколо яких осей обертання можливі в кульшовому суглобі? Опишіть ФГМ, які виконує кожен із цих рухів.
3. Назвіть рухи, які можливі в колінному суглобі. Навколо яких осей обертання вони відбуваються і де розміщені м'язи, які їх виконують?
4. Опишіть ФГМ, які виконують рухи гомілки в колінному суглобі.
5. Які рухи і навколо яких осей обертання можуть відбуватись в надп'яtkово-гомілковому суглобі? Де розміщені м'язи, які їх виконують?
6. Опишіть ФГМ, які виконують пронацію та супінацію стопи.
7. Опишіть ФГМ, які виконують рухи пальців стопи.

### 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., Кудериб 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.