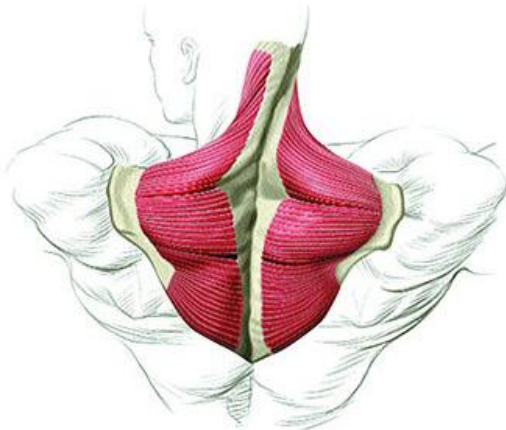



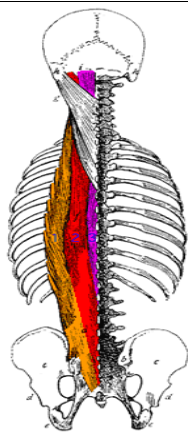
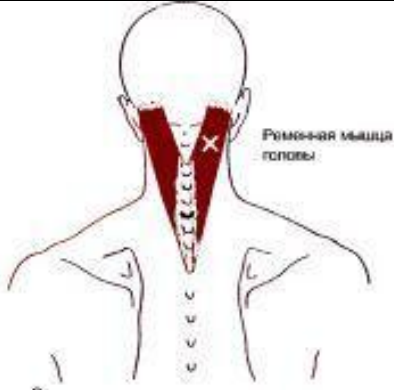
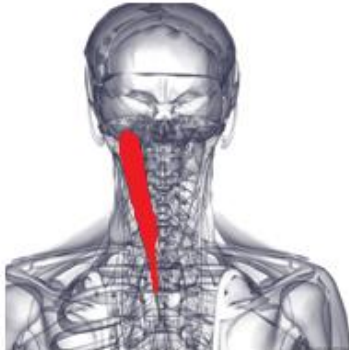
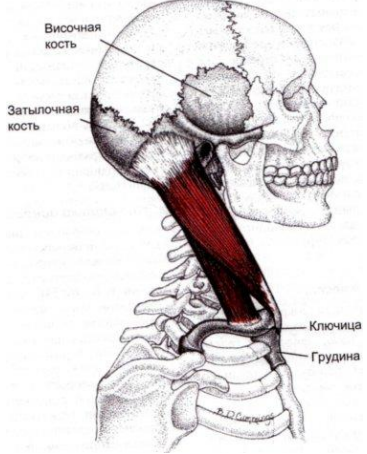


НАЗВАНИЕ	НАЧАЛО	ПРИКРЕПЛЕНИЕ	ФУНКЦИИ	ИЗОБРАЖЕНИЕ
МЫШЦЫ СПИНЫ				
<p>ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА относится к поверхностному слою: плоская, расположена в верхней части спины и на затылке. Имеет форму треугольника, основанием которого обращено к позвоночнику, в котором выделяются 3 части – нисходящая, поперечная и восходящая. Вместе взятые с обеих сторон, эти мышцы напоминают трапецию</p>	<p>затылочный бугор, все грудные и шейные позвонки;</p>	<p>ость лопатки, акромион; акромиальная часть ключицы и ости лопатки</p>	<p>восходящая - поднимает лопатку, поперечная - приближает к позвоночному столбу, нисходящая - тянет вниз (совершает круговые движения лопаткой)</p>	
<p>ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА расположена в нижнем отделе спины</p>	<p>крестец, гребень подвздошной кости, все поясничные позвонки и 5 нижних грудных;</p>	<p>верх плечевой кости</p>	<p>приводит плечо к туловищу, смещает верхнюю конечность назад, поворачивает внутрь (взмах крыльев за спиной)</p>	

<p>РОМБОВИДНЫЕ МЫШЦЫ относятся ко второму слою: располагается под трапециевидной мышцей;</p>	<p>поперечные отростки 2-х нижних шейных и 4-х верхних грудных позвонков;</p>	<p>внутренний край лопатки</p>	<p>слегка поднимает и приближает лопатку к позвоночнику (<i>сведение лопаток</i>);</p>	
<p>МЫШЦА ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ относится к второму слою: располагается под трапециевидной мышцей:</p>	<p>поперечные отростки (верхние и нижние отростки позвонков) 4-х верхних шейных позвонков;</p>	<p>внутренний край и угол лопатки;</p>	<p>при сокращении поднимает внутренний угол лопатки, а при фиксированном положении лопатки, наклоняет шейный отдел позвоночника в свою сторону и кзади (<i>запрокидывает голову вбок и назад</i>)</p>	
<p>МЫШЦА ВЫПРЯМЛЯЮЩАЯ ПОЗВОНОЧНИК относится ко второму слою</p>	<p>крестец, подвздошный гребень и перекидывается через поперечные отростки всех позвонков</p>	<p>к затылочной кости</p>	<p>Данная мышца при двустороннем сокращении разгибает позвоночный столб и удерживает туловище в вертикальном положении. При одностороннем сокращении наклоняет позвоночный столб в соответствующую сторону.</p>	

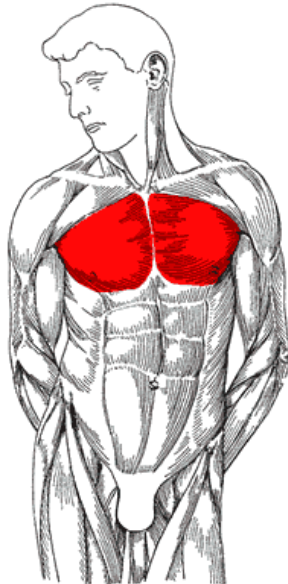
РЕМЁННАЯ МЫШЦА ГОЛОВЫ	с 3 по 7-й шейные и 1 по 3-й грудные позвонки;	к боковым отделам верхней шейной линии, доходя до сосцевидного отростка височной кости;	при одностороннем сокращении вращает голову в свою сторону, при двухстороннем тянет голову назад (<i>повороты головы вправо-влево; запрокидывание головы назад</i>)	
РЕМЁННАЯ МЫШЦА ШЕИ	остистые отростки с 3 по 5-й грудные позвонки;	поперечные отростки 2-3-его верхних шейных позвонков	при одностороннем сокращении вращает голову в свою сторону, при двухстороннем тянет голову назад	

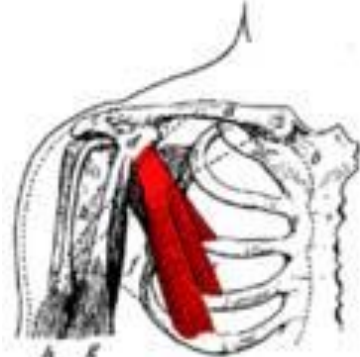
МЫШЦЫ ШЕИ

ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА располагается под кожей под мышцей шеи, образует длинный толстый тяж, косо пересекающий шею от грудино-ключичного сочленения к сосцевидному отростку. Имеет две головки.	верхняя часть грудины, внутренняя часть ключицы	сосцевидный отросток затылочной кости	при одностороннем сокращении поворачивает голову в противоположную сторону и наклоняет в свою. При двухстороннем сокращении запрокидывает голову назад	
---	---	---------------------------------------	--	--

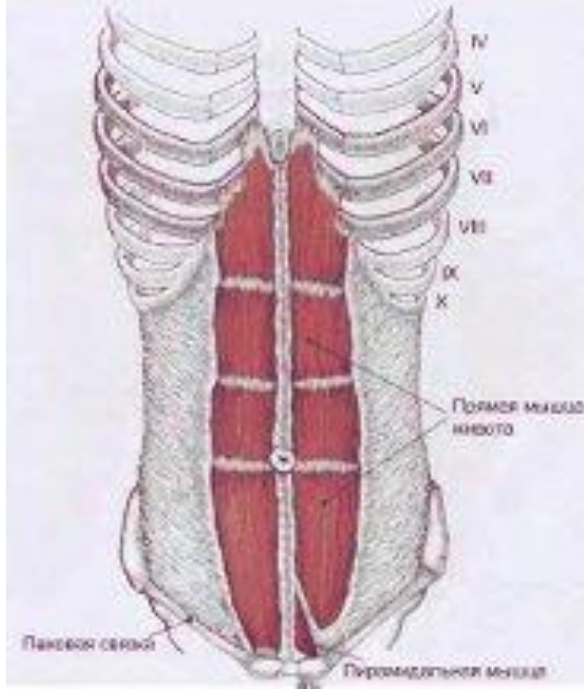
<p>ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ передняя, задняя, средняя,</p>	<p>поперечные отростки с 3-го по 6-ой шейные позвонки</p>	<p>передняя и средняя к 1-му ребру, задняя ко 2-му ребру</p>	<p>при одностороннем сокращении наклоняет шейный отдел позвоночника в свою сторону, при двухстороннем наклоняет голову вперед (<i>согласен-кивни</i>)</p>	
---	---	--	---	--

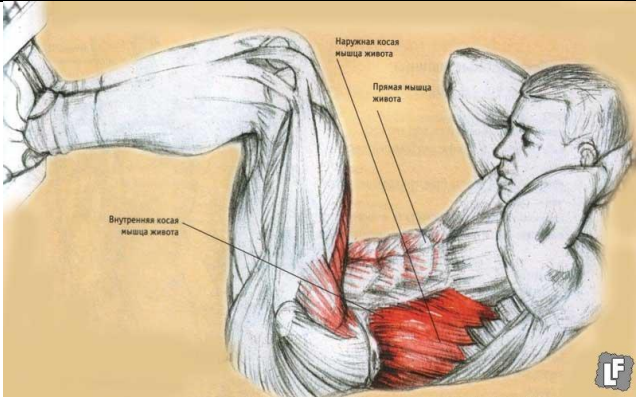
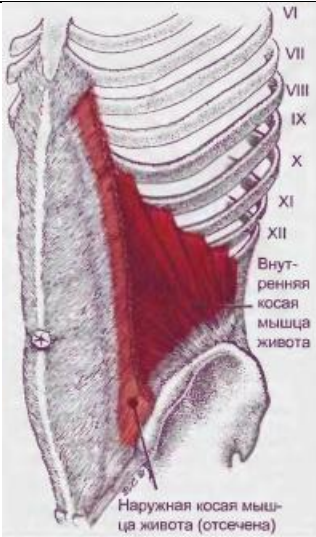
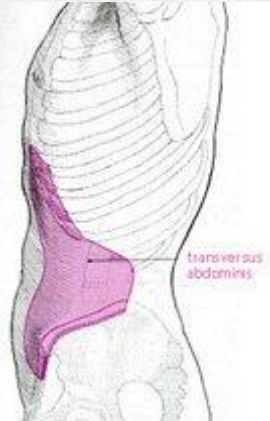
МЫШЦЫ ГРУДИ


<p>БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА поверхностная мышца, располагается в верхней части груди, ограничивая спереди подмышечную ямку.</p>	<p>ключица, грудина, хрящи первых пяти-шести ребер;</p>	<p>верхняя часть плечевой кости;</p>	<p>приводит плечо к туловищу, вращает внутрь руку (<i>стойка «смирно»</i>). Поднятую руку опускает (<i>команда – «старт»</i>). При фиксированном положении руки принимает участие в акте дыхания (вдох), расширяя грудную клетку и поднимая ребра;</p>	
---	---	--------------------------------------	--	--

<p>МАЛАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА второй слой, это плоская треугольная мышца. Лежит под большой грудной мышцей.</p>	<p>располагается в местах соединения костной и хрящевой частей III—V ребер;</p>	<p>клювовидный отросток лопатки;</p>	<p>тянет лопатку вперед и вниз, при фиксированной лопатке поднимает рёбра (участие в акте дыхания)</p>	
---	---	--------------------------------------	--	--

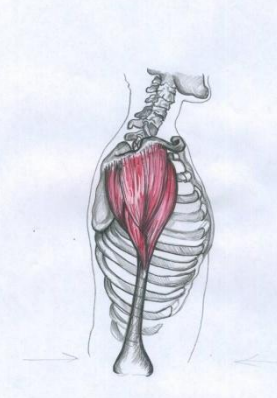
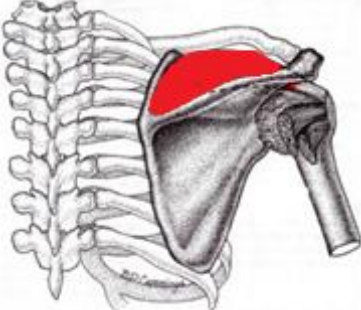
МЫШЦЫ ЖИВОТА

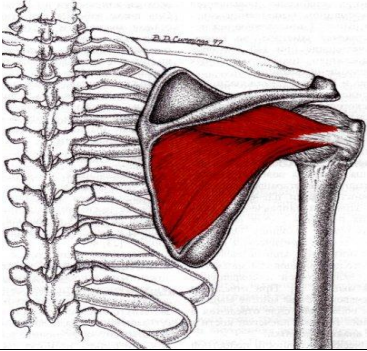


<p>ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА мышца плоская, парная, длинная. Расположена в переднем отделе брюшной стенки, по сторонам от белой линии живота.</p>	<p>мечевидный отросток грудины, хрящи с 5-го по 7-е ребро</p>	<p>лобковый симфиз (лонное сочленение)</p>	<p>при фиксированном тазе наклоняет туловище вперед (<i>поклон</i>). Так же является частью брюшного пресса и обеспечивает внутрибрюшное давление, за счет чего внутренние органы удерживаются в определенном положении. Кроме того, она принимает участие в актах мочеиспускания, дефекации и родов</p>	
--	---	--	--	--

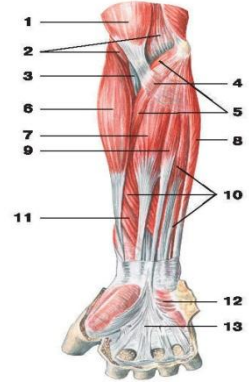
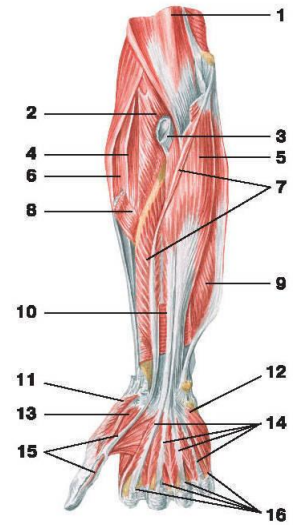

<p>НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА широкая плоская мышца, располагается по сторонам боковой стенки живота .</p>	<p>8 нижних рёбер</p>	<p>пучки мышц идут косо вниз и вперёд, затем переходят в апоневроз (сухожильная пластинка)</p>	<p>при одностороннем сокращении вращает туловище в противоположную сторону. При двухстороннем сгибает туловище вперёд (<i>повороты туловища, наклоны вперед</i>)</p>	
<p>ВНУТРЕННЯЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА широкая плоская мышца, располагается по обеим сторонам живота под косой мышцей живота; Пучки мышц расходятся веерообразно, направляясь по косой снизу и спереди кверху и кзади.</p>	<p>от гребня подвздошной кости, паховой связки и грудопоясничной фасции</p>	<p>Задние пучки крепятся на наружной поверхности трех-четырех нижних ребер. Средние пучки переходят в апоневроз. Нижние пучки спускаются по ходу семенного канатика и входят в состав мышцы, поднимающей яичко</p>	<p>при одностороннем сокращении вращает туловище в свою сторону. При двухстороннем сгибает позвоночник вперед (<i>повороты туловища, наклоны вперед</i>)</p>	
<p>ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА поперечная мышца живота образует самый глубокий слой мышц бокового отдела брюшной стенки. Состоит из 2 частей.</p>	<p>сверху - 6 нижних рёбер; снизу - подвздошный гребень, паховая связка и грудопоясничная фасция</p>	<p>переходит в апоневроз</p>	<p>уплощает стенку живота, формирует брюшной пресс</p>	


<p>КВАДРАТНАЯ МЫШЦА ПОЯСНИЦЫ участвует в образовании задней стенки живота. Мышца плоская, состоит из двух частей.</p>	<p>обе части начинаются от гребня подвздошной кости и подвздошно-поясничной связки</p>	<p>передняя часть располагается на пояснично-реберной связке, 12 ребре и 12 грудном позвонке; задняя часть прикрепляется к поперечным отросткам с 1 по 5 поясничных позвонков</p>	<p>при одностороннем сокращении наклоняет позвоночник в свою сторону (<i>наклоны туловища вправо-влево</i>). При двухстороннем тянет поясничный отдел назад (<i>при вставании на «мостик»</i>)</p>	
--	--	---	--	--

МЫШЦЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ


<p>ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА это треугольная мышца. Она покрывает плечевой сустав и отчасти мышцы плеча.</p>	<p>ключица, акромион и ость лопатки;</p>	<p>дельтовидная бугристость плечевой кости</p>	<p>отводит плечо, сгибает и разгибает плечо, поворачивает внутрь или наружу круговые движения плечом</p>	
<p>НАДОСТНАЯ МЫШЦА располагается под трапециевидной мышцей;</p>	<p>поверхность надостной ямки</p>	<p>верхняя часть плечевой кости</p>	<p>поднимает плечо и оттягивает капсулу плечевого сустава, не допуская ее защемления (<i>взмах руки вверх чтоб взяться за поручень в автобусе</i>)</p>	


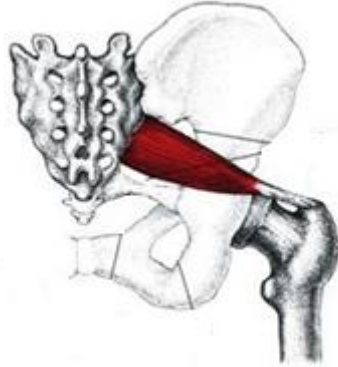
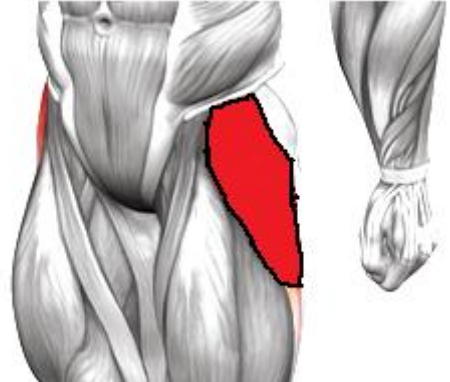
<p>ПОДОСТНАЯ МЫШЦА мышца отчасти покрыта дельтовидной и трапециевидной мышцами;</p>	<p>стенки подостной ямки лопатки, задняя поверхность лопатки</p>	<p>большой бугорок плечевой кости и капсула плечевого сустава</p>	<p>поворачивает плечо наружу, поднятую руку отводит назад и оттягивает капсулу плечевого сустава (<i>замах перед броском гранаты</i>)</p>	
<p>ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА (БИЦЕПС) по форме веретёнообразная, занимает переднюю поверхность плеча и локтевого сгиба. Имеет две головки;</p>	<p>длинная головка - надсуставной бугорок лопатки; короткая – клювовидный отросток лопатки</p>	<p>бугристости лучевой кости</p>	<p>сгибает предплечье в локтевом суставе и вращает его наружу, поднимая руку (Это первое движение «танец маленьких утят» или «курочка ряба»)</p>	
<p>ТРЁХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА (трицепс) длинная крупная мышца, располагается на всём протяжении задней поверхности плеча. Имеет три головки- длинную, медиальную (внутреннюю) и латеральную (наружную);</p>	<p>длинная - подсуставной бугорок лопатки; медиальная и латеральная – задняя поверхность плечевой кости</p>	<p>к локтевому отросток и капсуле локтевого сустава</p>	<p>разгибает предплечье, благодаря длинной головке отводит руку назад и приводит плечо к туловищу</p>	

<p>МЫШЦЫ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПАЛЬЦЕВ</p>	<p>И</p> <p>нижняя часть плечевой кости, верхняя часть лучевой и локтевой костей</p>	<p>к костям кисти и фалангам пальцев</p>	<p>сгибает предплечье, кисть, пальцы (<i>перед нанесением удара кулаком</i>)</p>	
<p>МЫШЦЫ РАЗГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПАЛЬЦЕВ</p>	<p>И</p> <p>нижняя часть плечевой кости, верхняя часть лучевой и локтевой костей</p>	<p>к костям кисти и фалангам пальцев</p>	<p>разгибает предплечье, кисть, пальцы (<i>стряхивать воду с пальцев рук</i>)</p>	
<p>ВОЗВЫШЕНИЕ МИЗИНЦА (ГИПОТЕНАР) состоит из мышц – отводящей мизинец, короткого сгибателя мизинца, противопоставляющего мизинец;</p>	<p>кости запястья</p>	<p>фаланги 5-го пальца</p>	<p>сгибает мизинец и противопоставляет большому пальцу («мирись-мирись и больше не дерись»)</p>	

<p>ВОЗВЫШЕНИЕ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА (ТЕНАР) состоит из – мышцы, отводящей большой палец, короткого сгибателя большого пальца, противопоставляющей большой палец;</p>	кости запястья	фаланги первого пальца	сгибает (немой жест «закурить») и противопоставляет большой палец (все О`КЕУ);	
--	----------------	------------------------	--	--

МЫШЦЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

<p>БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА мышца достигла наибольшего развития у человека в связи с прямохождением;</p>	наружная поверхность подвздошной кости, крестца и копчика;	к бугристости бедренной кости	вращает бедро кнаружи, разгибает ногу в тазобедренном суставе (<i>поза «лягушки»</i>). При стоянии не даёт запрокидываться телу назад, в положении стоя фиксирует таз и туловище. (<i>прямохождение</i>), «держит» ягодицы, выпрямляет согнутое вперед туловище, натягивает широкую фасцию бедра	
--	--	-------------------------------	--	--

<p>СРЕДНЯЯ И МАЛАЯ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ лежат одна под другой;</p>	<p>от наружной поверхности подвздошной кости</p>	<p>к большому вертелу бедренной кости</p>	<p>отводят бедро, принимают участие в выпрямлении туловища</p>	
<p>ГРУШЕВИДНАЯ МЫШЦА мышца имеет вид плоского равнобедренного треугольника, основанием обращённого к тазу;</p>	<p>тазовая поверхность крестца, выходит через седалищное отверстие, уходит назад за крыло подвздошной кости</p>	<p>большой вертел бедренной кости</p>	<p>вращает бедро кнаружи и принимает участие в его отведении (позиция в хореографии – ноги «выворотню»)»</p>	
<p>НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ БЕДРА плоская, слегка удлинённая мышца;</p>	<p>верхняя передняя подвздошная ость</p>	<p>подвздошно-большеберцовый тракт, бугристость большеберцовой кости</p>	<p>напрягает широкую фасцию бедра, сгибает бедро (бег с высоким подниманием колен)</p>	

МЫШЦЫ БЕДРА ПЕРЕДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ


<p>4-Х МЫШЦА ГЛАВАЯ</p> <p>покрывает переднюю часть бедра, состоит из 4-х частей: прямая мышца бедра; латеральная (наружная) широкая мышца бедра, медиальная (внутренняя) широкая мышца бедра, промежуточная мышца бедра;</p>	<p><i>прямая мышца бедра:</i></p> <p>передняя часть подвздошной кости;</p> <p><i>латеральная, промежуточная и медиальная мышцы:</i></p> <p>верхняя часть бедренной кости;</p>	<p>все 4-и мышцы общим сухожилием прикрепляются к основанию и краям надколенника, затем к бугристости большеберцовой кости</p>	<p>разгибает голень в коленном суставе, прямая мышца бедра сгибает ногу в бедренном суставе («канкан»)</p>
---	---	--	--



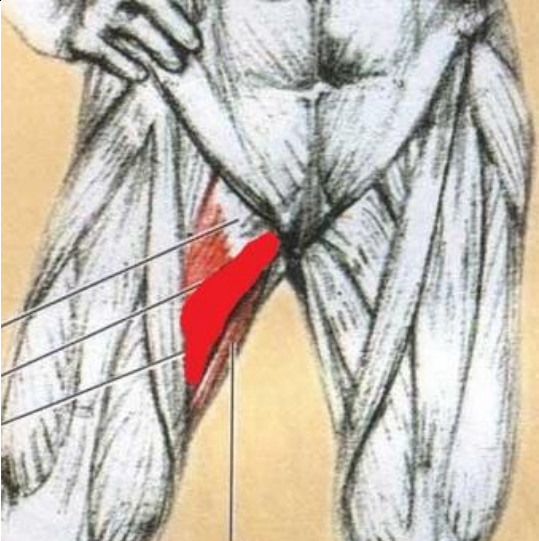
ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

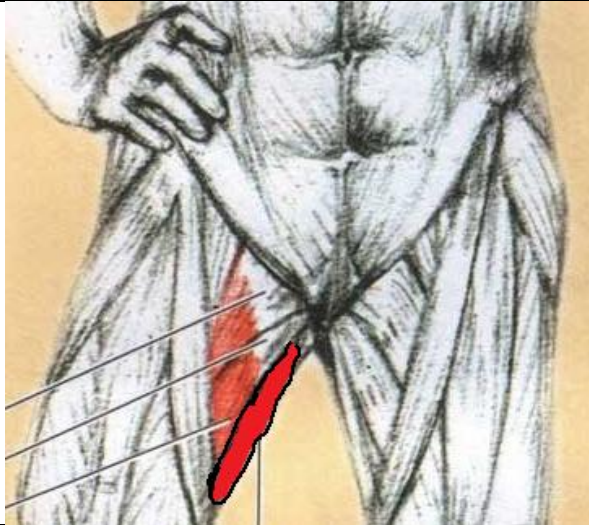
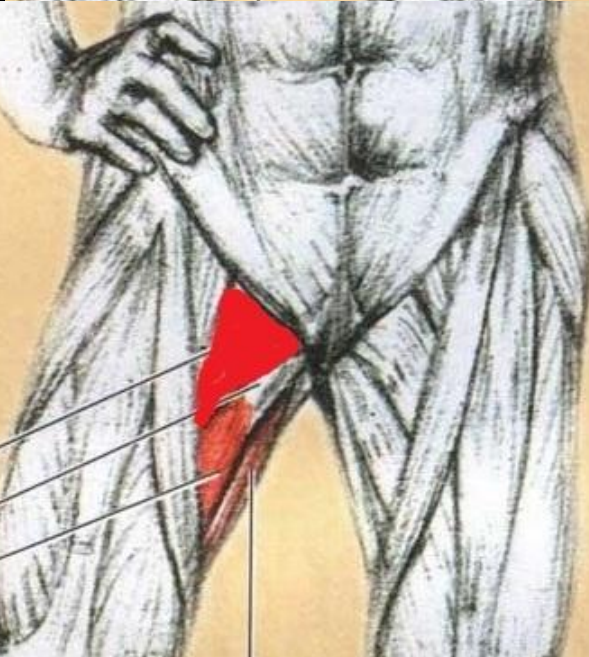
<p>2-Х МЫШЦА БЕДРА ГЛАВАЯ</p> <p>располагается на задней поверхности бедра, имеет 2 головки;</p>	<p>длинная головка - от седалищного бугра; короткая - от шероховатости бедренной кости</p>	<p>головка малоберцовой кости</p>	<p>разгибает и приводит бедро, а также сгибает голень и вращает её к наружи</p>
--	--	-----------------------------------	---




<p>Полусухожильная мышца: длинная тонкая мышца, находится сзади и внутри за бедренной костью;</p>	<p>седалищный бугор</p>	<p>медиальная (внутренняя) поверхность бугристости большеберцовой кости</p>	<p>разгибает бедро, сгибает голень (бег – догони меня нога), в согнутом положении вращая ее внутрь, а также принимает участие в разгибании туловища.</p>	
--	-------------------------	---	--	--

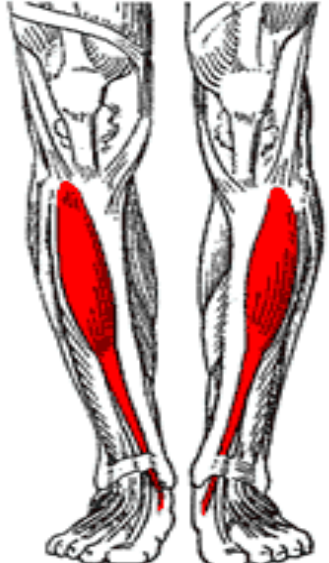
ВНУТРЕННЯЯ ГРУППА МЫШЦ

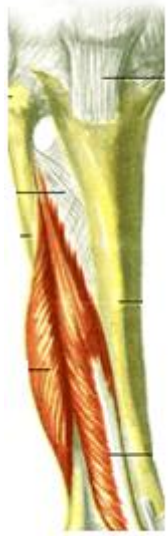
<p>ДЛИННАЯ ПРИВОДЯЩАЯ МЫШЦА плоская, треугольной формы мышца, располагается на передней внутренней поверхности бедра;</p>	<p>верхняя ветвь лобковой кости</p>	<p>верхняя треть бедренной кости</p>	<p>приводит бедро, одновременно сгибает его и поворачивает к наружи</p>	
--	-------------------------------------	--------------------------------------	---	--

<p>ТОНКАЯ МЫШЦА находится на внутреннем крае бедра под кожей;</p>	<p>нижняя ветвь лобковой кости;</p>	<p>бугристости большеберцовой кости</p>	<p>приводит бедро и принимает участие в сгибании голени, поворачивая ногу внутрь</p>	
<p>БОЛЬШАЯ ПРИВОДЯЩАЯ МЫШЦА широкая мышца, располагающаяся глубже короткой и длинной приводящих мышц;</p>	<p>седалищный бугор, нижняя ветвь лобковой кости</p>	<p>к нижней части бедренной кости и частично к нижнему медиальному надмыщелку бедренной кости</p>	<p>приводит бедро, слегка вращая его кнаружи</p>	

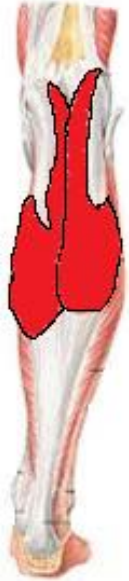
<p>ПОРТНЯЖНАЯ МЫШЦА длинная тонкая мышца, находится сразу под кожей;</p>	<p>подвздошная кость спереди</p>	<p>бугристость большеберцовой кости</p>	<p>сгибает бедро и голень, одновременно вращая бедро кнаружи, а голень внутрь <i>(возможность забрасывать ногу на ногу)</i></p>	
---	----------------------------------	---	---	--


МЫШЦЫ ГОЛЕНИ ПЕРЕДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

<p>ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА самая внутренняя мышца;</p>	<p>латеральный мыщелок большеберцовой кости и межкостной мембраны</p>	<p>к подошвенной поверхности медиальной клиновидной кости и на основание I плюсневой кости</p>	<p>разгибает и приводит стопу, одновременно поднимает её медиальный (внутренний) край <i>(«нагонять» мяч)</i></p>	
---	---	--	---	--

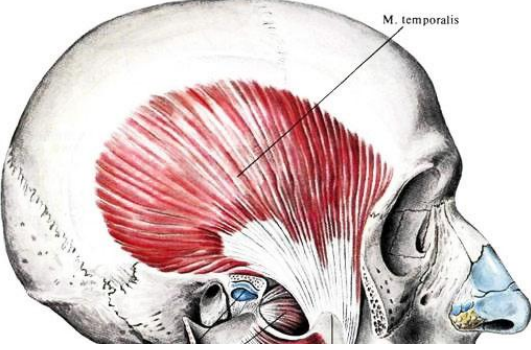
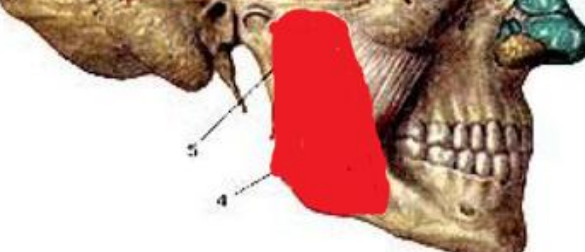
<p>ДЛИННЫЙ РАЗГИБАТЕЛЬ ПАЛЬЦЕВ располагается снаружи от передней большеберцовой мышцы;</p>	<p>средняя треть задней поверхности тела большеберцовой кости и от глубокого листа фасции голени</p>	<p>к 2-5-у пальцам</p>	<p>разгибает пальцы и стопу, поднимая (пронируя) её латеральный край (<i>копать лопатой</i>)</p>	
---	--	------------------------	--	--


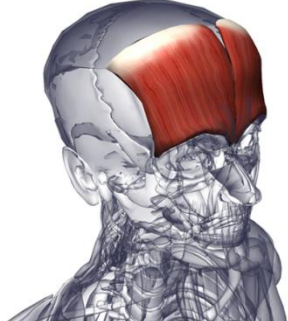
ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

<p>ИКРОНОЖНОЖНАЯ МЫШЦА имеет две головки - латеральную и медиальную;</p>	<p>латеральная: <i>начало</i> - латеральный мыщелок бедренной кости; медиальная: <i>начало</i> - медиальный мыщелок бедренной кости</p>	<p>к пяточному сухожилию</p>	<p>сгибает голень, сгибает и вращает наружу стопу (бег с захлестом ноги)</p>	
---	---	------------------------------	--	--

<p>КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА располагается под икроножной мышцей</p>	<p>задняя поверхность большеберцовой кости, головка и верхняя часть тела малоберцовой кости</p>	<p>пяточное сухожилие</p>	<p>сгибает стопу и вращает её наружу (<i>хореография «стопы выворотню, натянуть носок»</i>), при фиксированной стопе тянет голень и бедро кзади</p>	
---	---	---------------------------	---	--

МЫШЦЫ ГОЛОВЫ И ЛИЦА

<p>ВИСОЧНАЯ МЫШЦА</p>	<p>височная ямка</p>	<p>нижняя челюсть</p>	<p>поднимает челюсть (<i>Помогает откусить кусок хлеба</i>)</p>	
<p>ЖЕВАТЕЛЬНАЯ МЫШЦА</p>	<p>скуловая дуга верхней челюсти</p>	<p>–нижняя челюсть</p>	<p>смыкает зубы (<i>помогает пережевать этот самый кусок</i>)</p>	

<p>ЗАТЫЛОЧНО-ЛОБНАЯ МЫШЦА</p> <p>Затылочное брюшко</p>	<p>затылочная кость</p>	<p>сухожильный шлем</p>	<p>тянет сухожильный шлем назад (<i>удивление</i>)</p>	
<p>Лобное брюшко</p>	<p>–кожа бровей;</p>	<p>сухожильный шлем;</p>	<p>перемещает скальп вперед, наморщивает лоб (<i>злость</i>)</p>	
<p>ВИСОЧНО-ТЕМЕННАЯ МЫШЦА</p>	<p>внутренняя сторона ушной раковины</p>	<p>сухожильный шлем</p>	<p>поднимает ухо кверху (<i>не каждому дано</i>)</p>	