

Государственное Бюджетное Профессиональное Образовательное Учреждение.  
«Технологический колледж №34»  
Г.Москвы

# МЫШЦЫ ТОРСА . ПОВЕРХНОСТНАЯ ГРУППА МЫШЦ ФОРМИРУЮЩАЯ РЕЛЬЕФ ГРУДИ,ЖИВОТА,СПИНЫ.

ПРЕПОДОВАТЕЛЬ: УМРИХИН  
С.В

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА:РОДИНА  
АННА

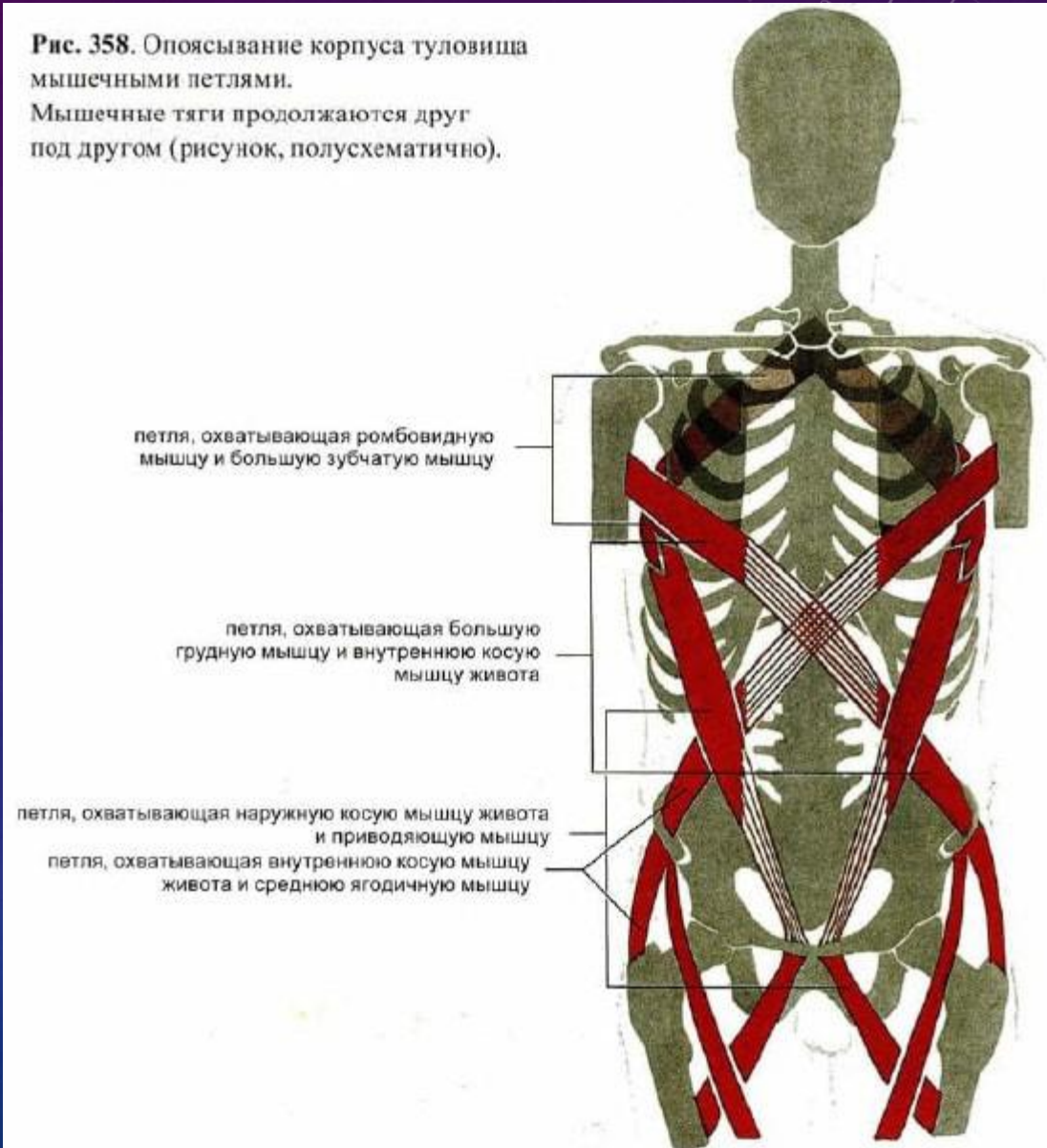
# ВВЕДЕНИЕ.

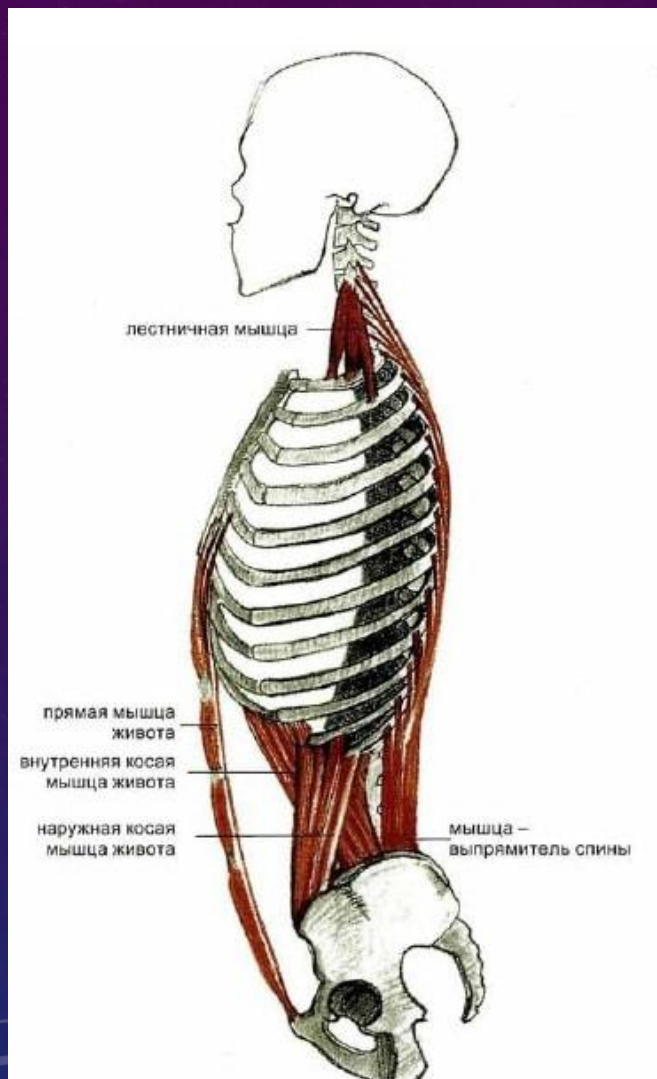
- Человек – это уникальное существо, уникальность заключается в наличии сознания, структуре нервной ткани, размера мозга и строения мышечной системы. И о строении мышечной системы мы поговорим подробно, ведь без этой структуры тела весь потенциал человеческой особенности был бы попросту нераскрыт. Одной из основных групп мышц являются мышцы туловища. Именно они позволяют: нагибаться, разгибаться, поднимать, взбираться, балансировать, удерживать.

# МЫШЦЫ ТОРСА

- Они закрывают переднюю, боковые и заднюю стенки живота и взаимодействуют с позвоночным столбом по всему его периметру. Их распространение плоскостное, поэтому они не слишком объемны, зато пластика имеет громадное значение. Вместе с другими мышцами торса и поясничными мышцами они становятся продолжением друг друга, образуя единый объем (

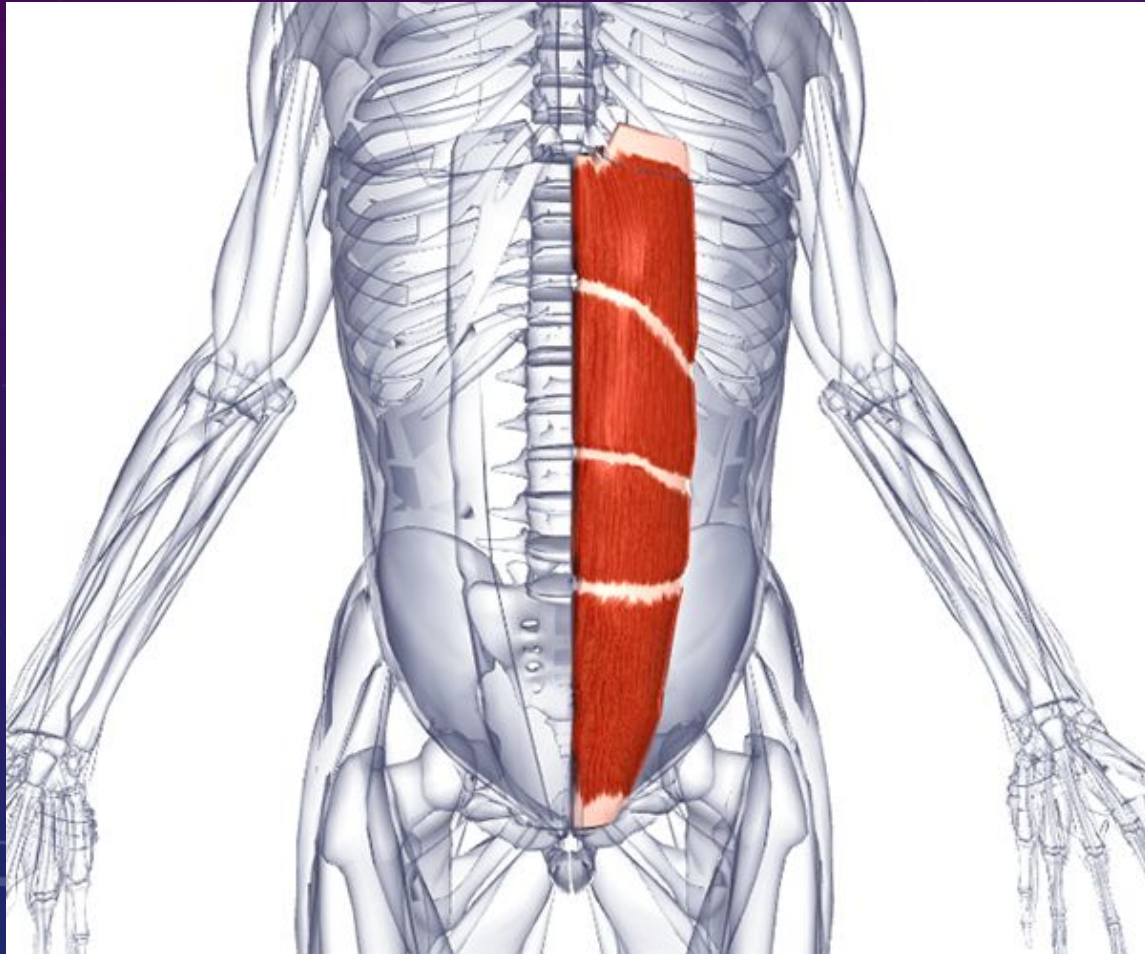
**Рис. 358.** Опоясывание корпуса туловища мышечными петлями.  
Мышечные тяги продолжают друг под другом (рисунок, полусхематично).





**Рис. 352.** Мышцы торса, действующие как антагонисты (полусхематично). Оценка способа действия мышц, образующих переднюю, боковую и заднюю поверхности живота, читаема из оценки их местоположения к поперечной, сагиттальной и продольной осям позвоночного столба.

# ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА



Прямая мышца живота (от лат. *M. rectus abdominis*): парная с продольным и поперечным делением мышечная пластинка (горизонтальное управление сухожилиями), расположена поверх других мышц живота.

Начало: верхний край лобковой кости (лобковый гребень, от лат. *crista pubica*).

Ход и направление: поднимается кверху от лобкового гребня в виде плоской ленты, заметно расширяясь, к передней поверхности мечевидного отростка и к наружной поверхности хрящей 5, 6 и 7-го ребер тремя мясистыми зубцами.

Функции: сближает расстояние между тазом и грудной клеткой, поднимает туловище из горизонтального положения, помогает туловищу согнуться вперед, слегка меняет расположение таза (поднимает таз) и осуществляет функцию брюшного пресса (выдох и вдох).

Пластика: жилистая с продольным и поперечным делением (белая линия живота). Поперечные перемычки хорошо видны у художавых моделей, и великолепно просматриваются при накачанном прессе. Вся мышца напоминает щит, который расположен острием вниз. При наклоне (сгибании) туловища уменьшает расстояние между тазом и грудной клеткой, при разгибании - увеличивает это расстояние и становится упругой.

# НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

- образует поверхностный слой частично передней, но главным образом боковой стенки живота.

Начало: на наружной поверхности восьми нижних ребер.

Пучки мышц, направляясь по косой вниз, переходят в апоневроз. Пучки апоневроза, в свою очередь, переплетаясь с волокнами апоневроза мышц противоположной стороны, образуют белую линию живота. При этом нижние пучки прикрепляются к внешнему краю гребня подвздошной кости, а средние - образуют паховую связку.

Ход и направление: спиралеобразно охватывает туловище, с направлением по косой вниз и кпереди (к переднему отделу стенки живота). Ее отдельные зубцы покрывают с 5-го по 12-е ребро грудной клетки.

Функция: при двустороннем (одновременном) сокращении правой и левой наружных косых мышц живота туловище нагибается вперед; если грудная клетка фиксирована, то мышца приближает к ней таз, сгибая при этом позвоночник. При одностороннем сокращении мышцы - туловище наклоняется в ту же сторону, одновременно поворачиваясь в сторону мышцы (движение наискосок).

Пластика: образует, прежде всего, мягкое утолщение, которое при ослабленной мышце у мужчин расположено поверх края гребня подвздошной кости как складка (на женской модели разглажена).

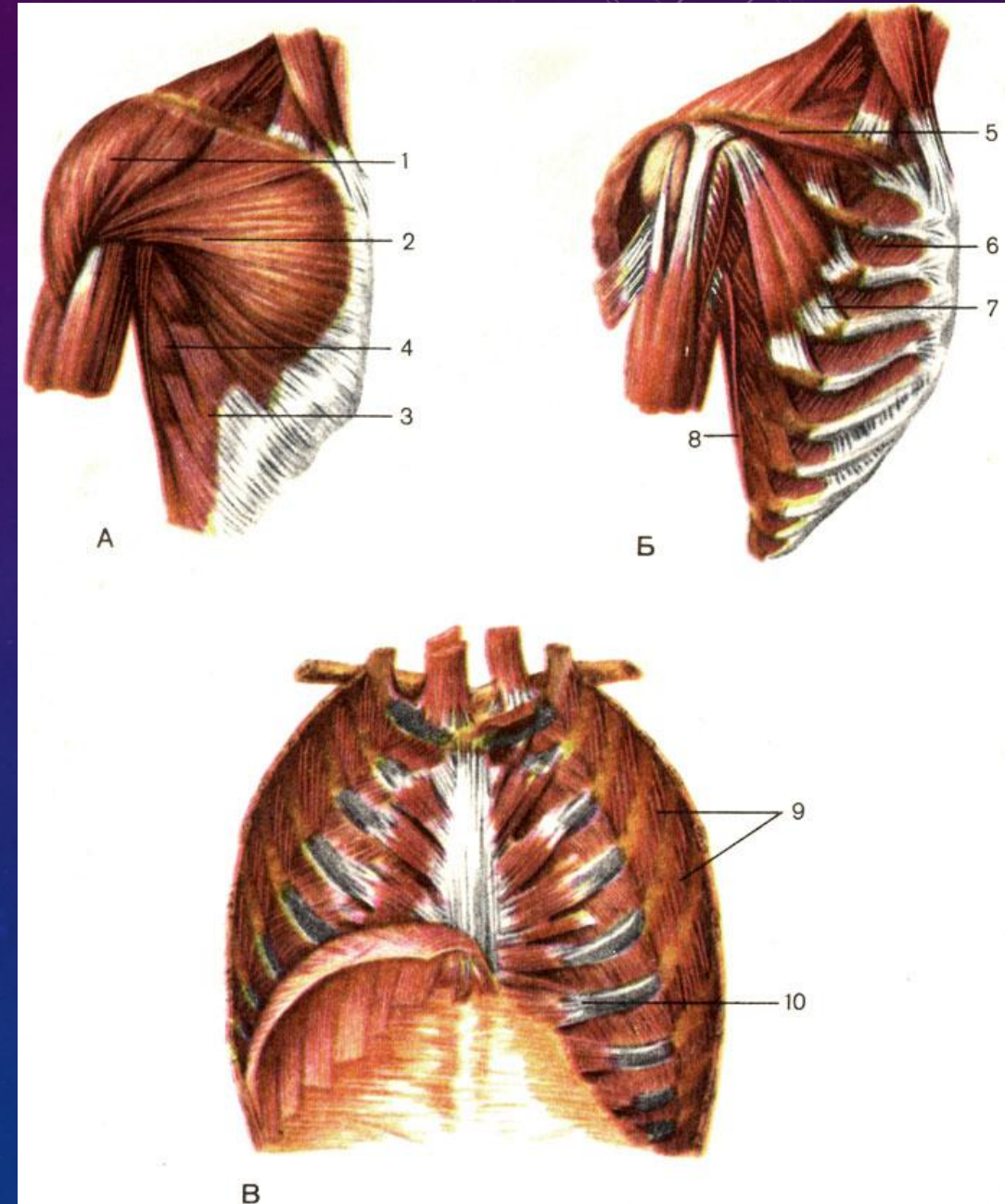
# ПОВЕРХНОСТНАЯ ГРУППА МЫШЦ ФОРМИРУЮЩАЯ РЕЛЬЕФ ГРУДИ, ЖИВОТА, СПИНЫ.



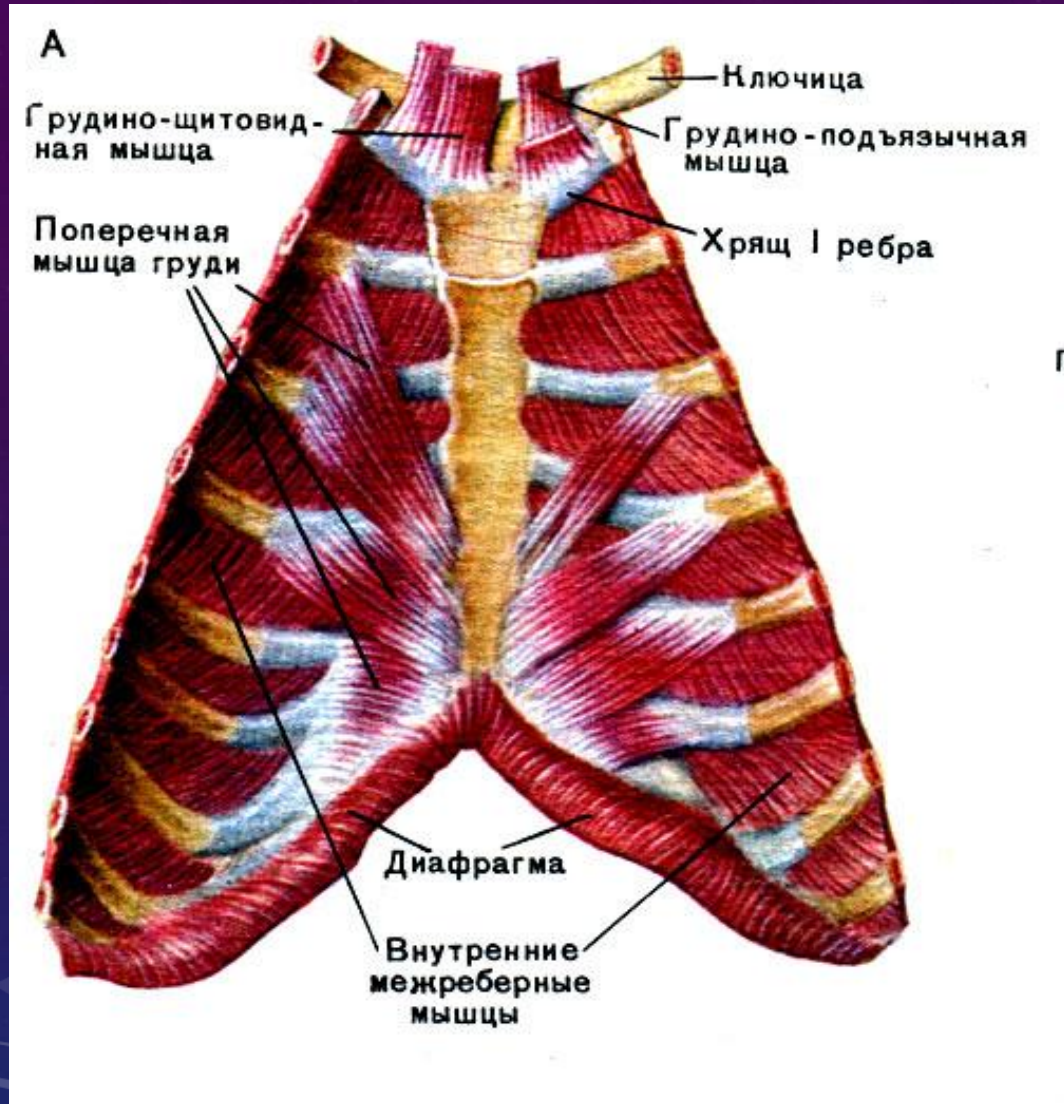
EnergySportLife.ru  
Энергия в каждом движении

# МЫШЦЫ ГРУДИ

- Собственная мускулатура грудной области туловища, лежащая в глубине, сохраняет, как и скелет этой области, сегментальное строение. Мышцы располагаются в три слоя: 1) *наружные межрёберные*; 2) *внутренние межрёберные*; 3) *поперечная мышца груди*. С этими мышцами функционально связана и диафрагма.
- *Наружные межрёберные мышцы* занимают всё межрёберные промежутки от позвоночника до рёберных хрящей. Их волокна идут сверху вниз и вперёд. Так как плечо рычага (рычаг силы) в месте прикрепления мышцы длиннее, чем в месте её начала, то при сокращении мышцы поднимают рёбра, увеличивая объём грудной клетки в переднезаднем и поперечном направлениях. Это одни из основных мышц вдоха. Их наиболее дорсальные пучки, берущие начало от поперечных отростков грудных позвонков, выделяются как мышцы, поднимающие рёбра.



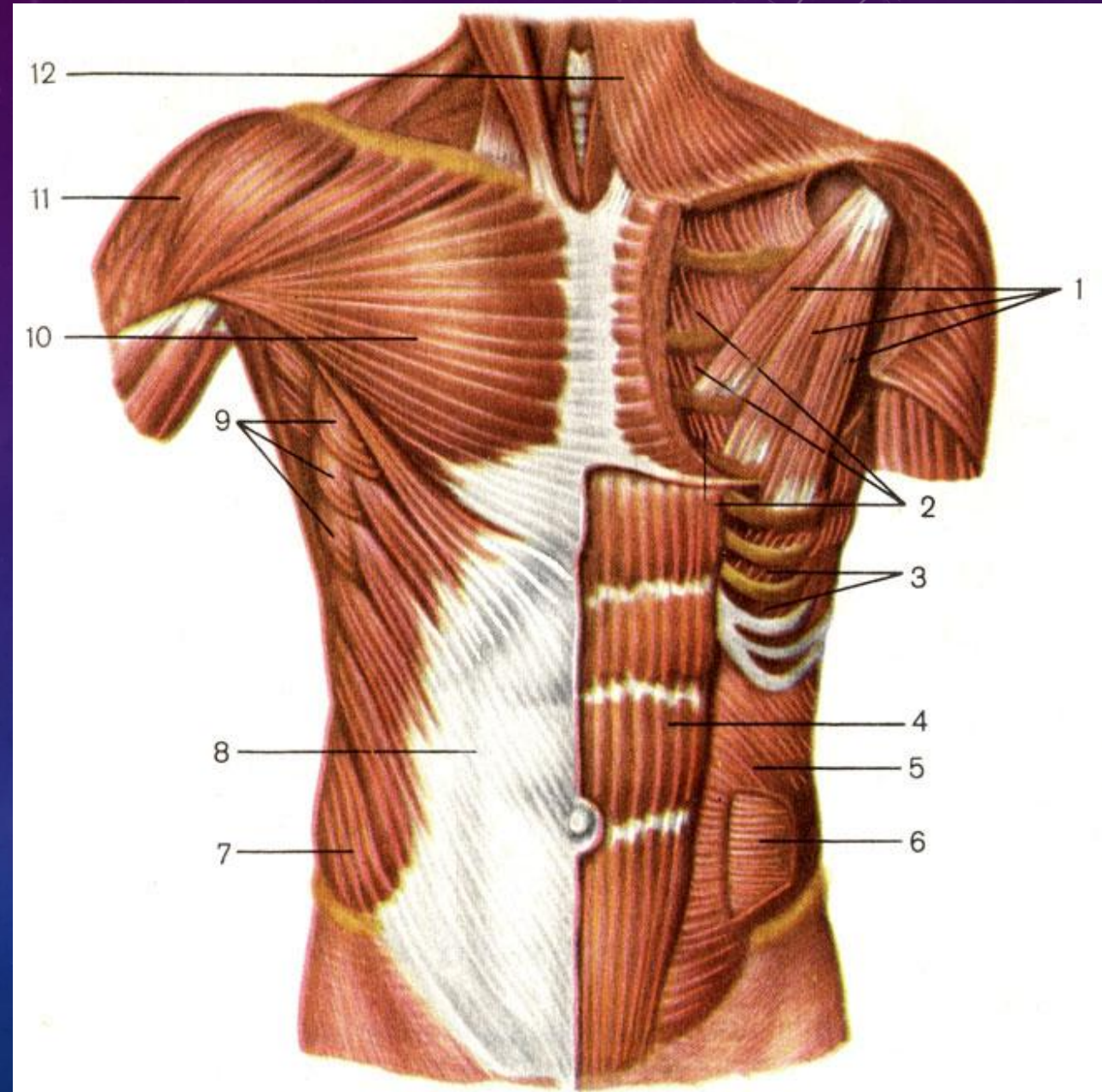




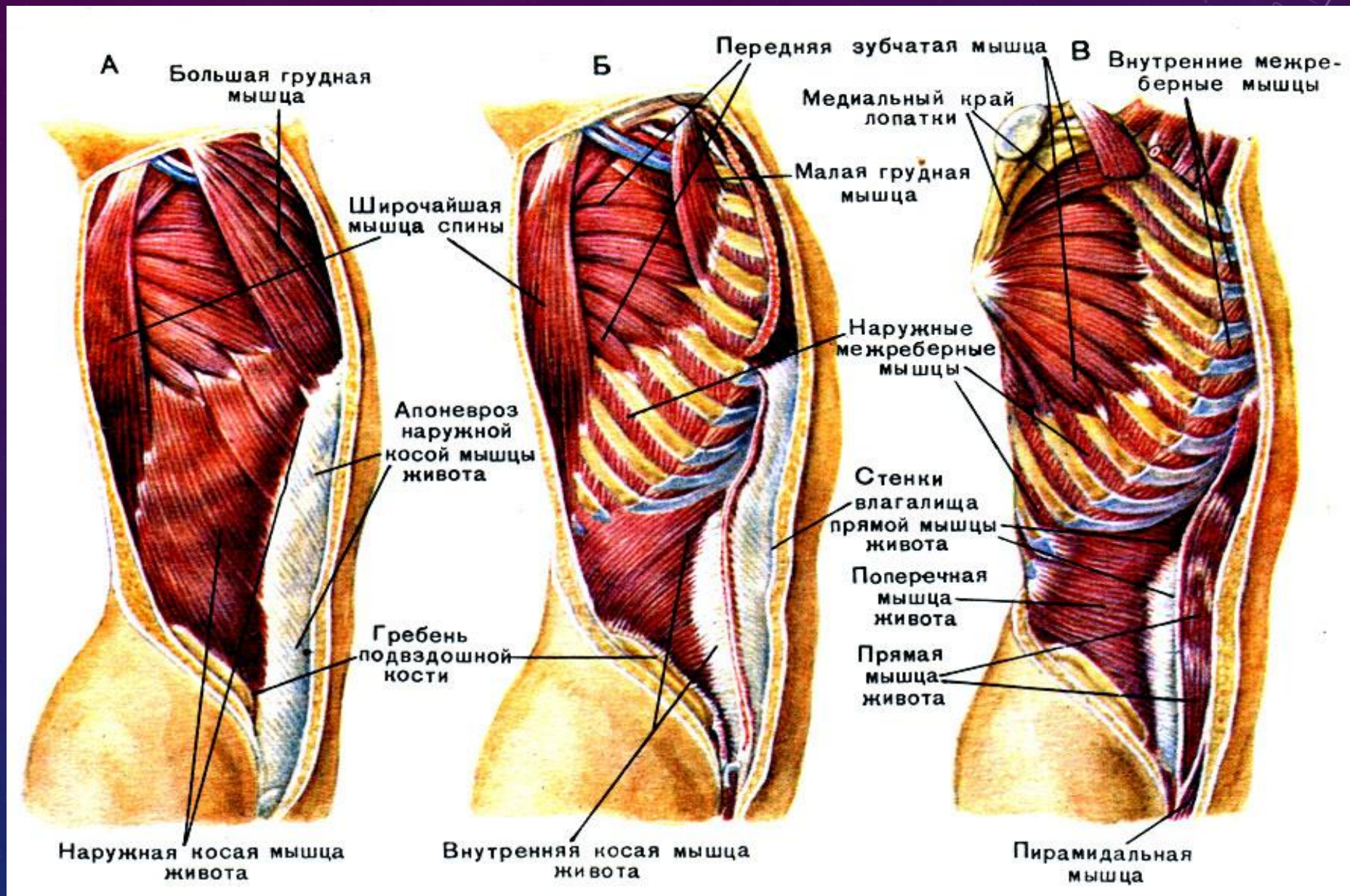
- *Внутренние межрёберные мышцы* занимают передние  $2/3$  межрёберных пространств. Волокна мышц направлены снизу вверх и вперёд, поэтому, сокращаясь, они опускают рёбра и, уменьшая размер грудной клетки, способствуют выдоху.
- *Поперечная мышца груди* расположена с внутренней стороны грудной стенки. Сокращение мышцы способствует выдоху.
- Волокна собственных мышц груди лежат в трёх пересекающихся направлениях. Такое строение упрочивает грудную стенку.
- *Большая грудная мышца* берёт начало от грудинной части ключицы, от края грудины и от хрящей верхних 5-6 рёбер. Прикрепляется мышца к гребню большого бугорка плечевой кости. Между последним и мышечным сухожилием лежит синовиальная сумка. Сокращаясь, мышца приводит и пронирует плечо, тянет его вперёд.
- *Малая грудная мышца* расположена под большой. Начинается она от II-V рёбер, прикрепляется к клювовидному отростку и при сокращении тянет лопатку вниз и вперёд.

# МЫШЦЫ ЖИВОТА

- Брюшная стенка образована группой собственных мышц. К ним относятся *прямая мышца живота, пирамидальная мышца, квадратная мышца поясницы* и *широкие мышцы живота* - наружная и внутренняя косые и поперечная. *Широкие мышцы* лежат в боковых стенках живота. Сухожильные волокна их апоневрозов, переплетаясь спереди, образуют посередине брюшной стенки белую линию живота, которая укрепляется вверху на мечевидном отростке грудины, а внизу - на лонном симфизе. По бокам от белой линии расположена прямая мышца живота с продольным направлением волокон. Широкие мышцы имеют косое направление волокон и лежат, как и на груди, в три слоя, причём наружная косая мышца живота - продолжение наружных межрёберных мышц, внутренняя косая - внутренних межрёберных, а поперечная мышца живота - одноимённой мышцы груди. *Квадратная мышца поясницы* образует заднюю брюшную стенку. Нижнюю стенку брюшной полости, или дно малого таза, называют промежностью.

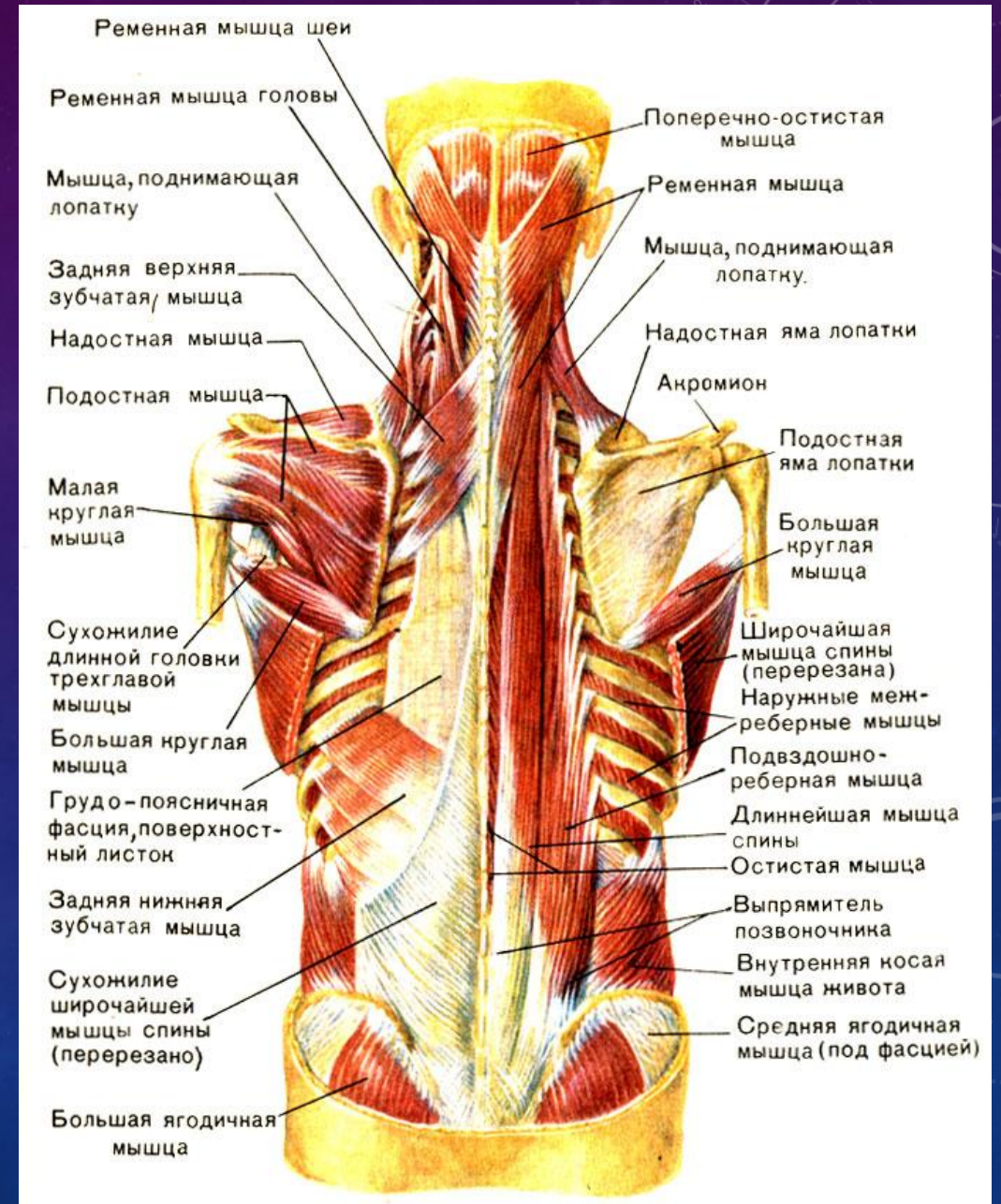


- *Прямая мышца живота* берёт начало от хрящей V-VII рёбер и мечевидного отростка, прикрепляется кнаружи от лонного симфиза. Она перехватывается поперёк тремя или четырьмя сухожильными перемычками. Прямая мышца находится в фиброзном влагалище, которое образовано апоневрозами косых мышц живота.
- *Пирамидальная мышца* мала, нередко отсутствует. Это рудимент сумочной мышцы млекопитающих. Начинаясь близ лонного симфиза и суживаясь кверху, мышца прикрепляется к белой линии, натягивая её при сокращении.
- *Наружная косая мышца живота* берёт начало восемью пучками от нижних рёбер. Волокна её идут сверху вниз и вперёд, прикрепляясь к гребню подвздошной кости. Спереди мышца переходит в апоневроз, волокна которого принимают участие в образовании влагалища прямой мышцы; по средней линии они переплетаются с волокнами апоневрозов косых мышц другой стороны, образуя белую линию. Нижний свободный край апоневроза подвернут внутрь, утолщён и образует паховую связку, концы которой укреплены на передневерхней ости подвздошной кости и лонном бугорке.
- *Внутренняя косая мышца живота* начинается от грудно-поясничной фасции, гребня подвздошной кости и паховой связки, направляется снизу вверх и вперёд, прикрепляется к трём нижним рёбрам. Нижние пучки мышцы переходят в апоневроз, входящий в состав влагалища прямой мышцы и белой линии живота.
- *Поперечная мышца живота* начинается от нижних рёбер, грудно-поясничной фасции, гребня подвздошной кости и паховой связки, спереди переходит в апоневроз, принимающий участие в образовании влагалища прямой мышцы и белой линии. Самые нижние пучки двух последних мышц в составе семенного канатика опускаются в мошонку, где охватывают яичко. Эти пучки названы мышцей, подвешивающей яичко.

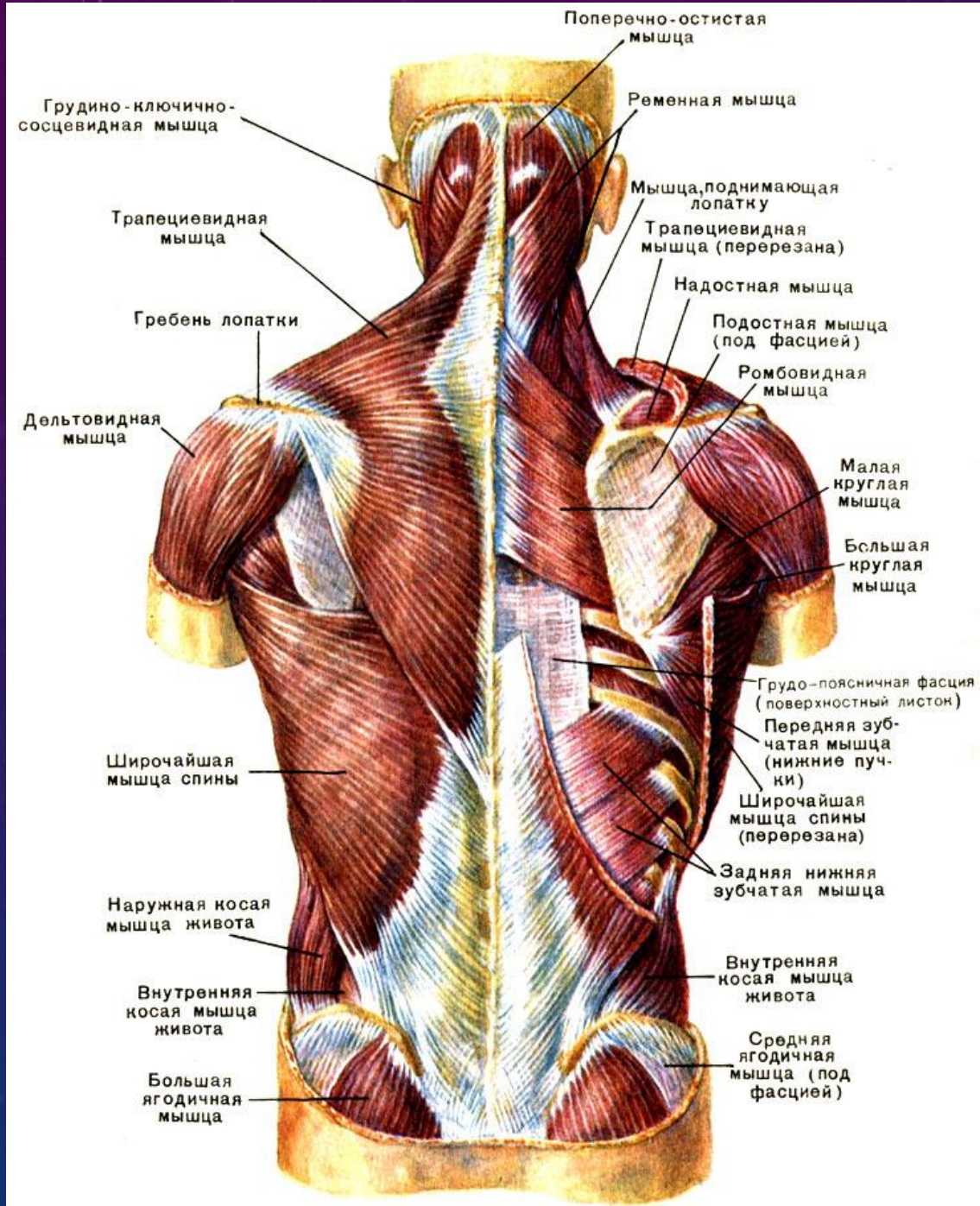


# МЫШЦЫ СПИНЫ.

- На спине, как и на груди, собственные мышцы лежат в глубине и покрыты мышцами, которые приводят в движение верхние конечности и укрепляют их на туловище. К собственной вентральной мускулатуре спины относятся две слаборазвитые мышцы, оканчивающиеся на рёбрах: *задняя верхняя и задняя нижняя зубчатые*.
- *Задняя верхняя зубчатая мышца* начинается от остистых отростков двух нижних шейных и двух верхних грудных позвонков.
- *Задняя нижняя зубчатая мышца* начинается от грудно-поясничной фасции на уровне двух нижних грудных и двух верхних поясничных позвонков.
- Обе мышцы участвуют в дыхательном акте, верхняя приподнимая, а нижняя опускающая рёбра. Действуя одновременно, они растягивают грудную клетку.

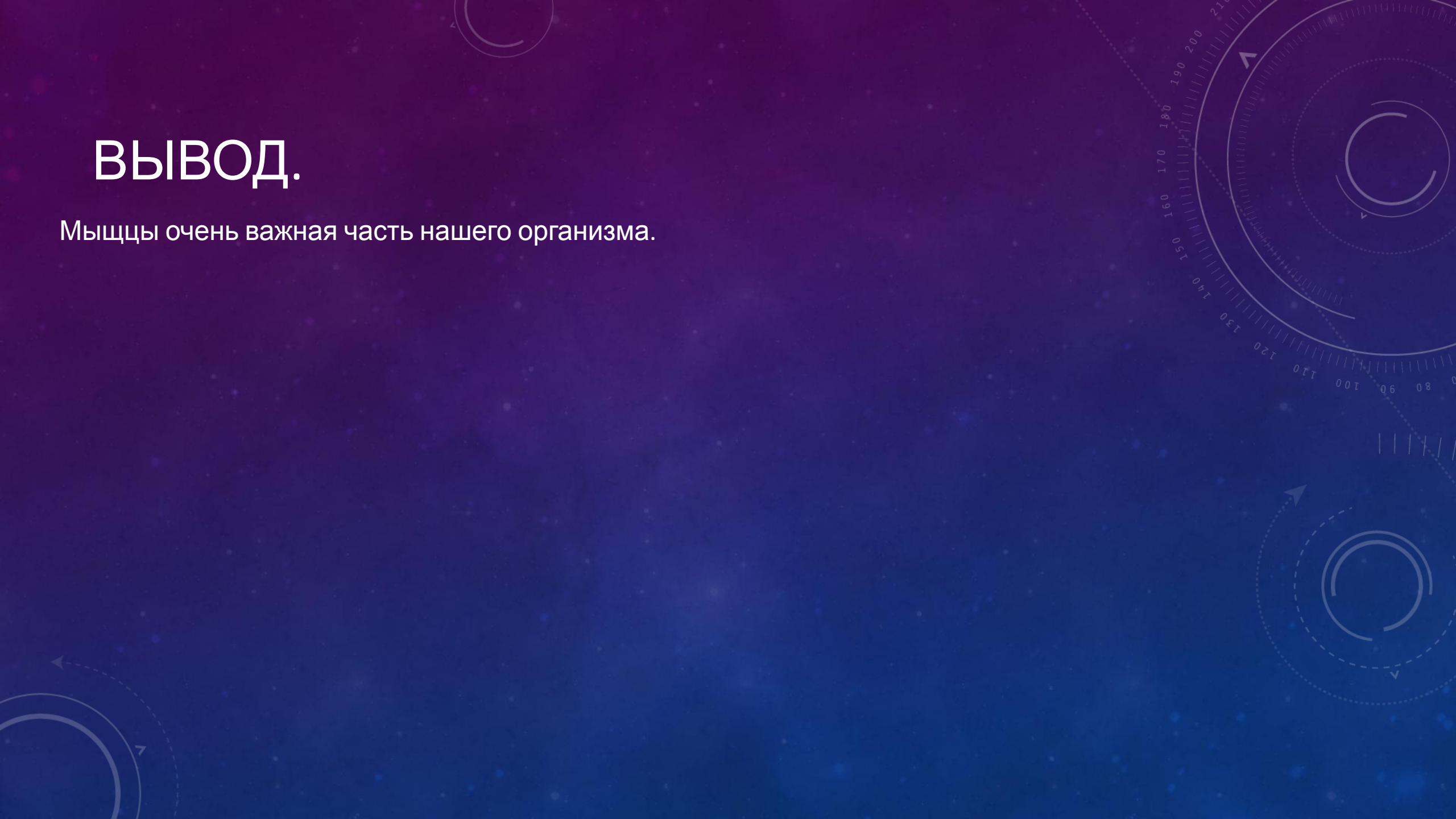


- Мышцы верхней конечности, расположенные на туловище, помимо описанного значения, имеют ещё и другое. Так, мышцы, прикрепляющиеся к лопатке, не только приводят её в движение. При одновременном сокращении антагонистических групп мышц они фиксируют лопатку. Кроме того, если напряжением других мышц иммобилизована конечность, то они, сокращаясь, оказывают действие уже не на конечность, а на грудную клетку, расширяя её, т. е. функционируют в качестве вспомогательных мышц вдоха.
- Эти мышцы используются организмом при усиленном или затрудненном дыхании, например при беге, физической работе или при некоторых заболеваниях дыхательных органов.
- Из фасций спины хорошо развита одна грудно-поясничная, покрывающая спереди и сзади глубокие мышцы. Прирастая своим глубоким листком к поперечным отросткам поясничных позвонков, а поверхностным - к остистым отросткам почти всех позвонков, она образует костно-фиброзный канал этих мышц. От поверхностного, особенно прочного листка фасции берут начало широчайшая мышца спины, задняя нижняя зубчатая, поперечная и внутренняя косые мышцы живота.



# ВЫВОД.

Мышцы очень важная часть нашего организма.





# ИСТОЧНИКИ.

- <https://paintmaster.ru/bammes-7-2.php>
- <http://energysportlife.ru/anatomiya-myshts-tulovishha-stroenie-funktsii-uprazhneniya-dlya-razvitiya-myshts-tulovishha/>
- <http://anfiz.ru/ekzamen/item/f00/s00/z0000000/st031.shtml>