## Занятие по ЭДФКиС №15 (8 учебная неделя)

## Танцевальный спорт

**ФИО: Хоанг Хай**

**Факультет: ИМИСиЦЭ**

**Курс: 3 курс**

**Группа:15.11Д-БИ10/19б**

**Тема №31:**

**«**Какие группы мышц задействованы в движениях shoulder spin, lotus flare, air baby freeze?**»**

**I. Мышцы, производящие движения позвоночного столба (движения туловища, шеи и головы).**

Сгибание позвоночного столба: прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, длинная мышца головы и шеи (при двустороннем сокращении мышц).

Разгибание: мышца, выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая мышца, ременная мышца головы и шеи, трапециевидная мышца (при двустороннем сокращении мышц).

Наклон в сторону: мышцы, производящие сгибание позвоночного столба и его разгибание при одновременном сокращении обеих групп мышц на одной стороне.

Скручивание (вращение): внутренняя косая мышца живота на стороне, куда происходит поворот, и наружная косая мышца живота на противоположной стороне, поперечно-остистая мышца, трапециевидная мышца своей верхней частью и др. (при одностороннем сокращении).

**II. Мышцы, принимающие участие в дыхательных движениях.**

Мышцы, производящие вдох: диафрагма, наружные межреберные мышцы, мышцы, поднимающие ребра, лестничные мышцы, задние зубчатые (в некоторых случаях при глубоком дыхании участвуют и другие мышцы, прикрепляющиеся к грудной клетке, например большая и малая грудные мышцы).

Мышцы, производящие выдох: внутренние межреберные мышцы, прямая, косые и поперечная мыщцы живота.

**III. Мышцы, приводящие в движение плечевой пояс.**

Движения назад: трапециевидная мышца, ромбовидная мышца, широчайшая мышца спины.

Движение вперед: большая и малая грудные мышцы, передняя зубчатая мышца.

Движение вверх (поднимание): трапециевидная мышца своей верхней частью, мышца, поднимающая лопатку, ромбовидная мышца.

Движение вниз (опускание): трапециевидная мышца своей нижней частью, передняя зубчатая мышца нижними пучками, малая грудная мышца, подключичная мышца (мышцы усиливают опускание, происходящее под влиянием силы тяжести).

**IV. Мышцы, производящие движения в плечевом суставе (движения плеча).**

Сгибание плеча (плечевой кости): дельтовидная мышца своей передней частью, большая грудная мышца, двуглавая мышца плеча, клювовидно-плечевая мышца.

Разгибание: дельтовидная мышца своей задней частью, широчайшая мышца спины, большая круглая мышца.

Отведение: дельтовидная мышца, надостная мышца.

Приведение: большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, все мышцы плечевого пояса, кроме дельтовидной и надостной.

Вращение внутрь (пронация): большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подлопаточная мышца, большая круглая мышца.

Вращение наружу (супинация): подостная мышца, малая круглая мышца.

**V. Мышцы, производящие движения в локтевом суставе (движения предплечья).**

Сгибание предплечья: двуглавая мышца плеча, плечевая мышца, плечелучевая мышца, круглый пронатор (при фиксированном предплечье эти мышцы участвуют в сгибании плеча по отношению к предплечью).

Разгибание: трехглавая мышца плеча, локтевая мышца.

Вращение внутрь (пронация): круглый и квадратный пронаторы, плечелучевая мышца (частично).

Вращение наружу (супинация): супинатор, плечелучевая мышца (частично).

**VI. Мышцы, производящие движения в лучезапястном суставе и суставах кисти.**

Сгибание кисти: лучевой и локтевой сгибатели запястья, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев.

Разгибание кисти: длинный и короткий лучевые и локтевой разгибатели запястья, разгибатели пальцев.

Отведение кисти: длинный и короткий лучевые разгибатели запястья и лучевой сгибатель запястья (при одновременном сокращении).

Приведение кисти: локтевые разгибатель и сгибатель запястья (при одновременном сокращении).

Сгибание большого пальца кисти: длинный и короткий сгибатели большого пальца кисти.

Разгибание большого пальца: длинный и короткий разгибатели большого пальца кисти.

Отведение большого пальца: длинная и короткая мышцы, отводящие большой палец кисти.

Приведение большого пальца: мышца, приводящая большой палец кисти.

Противопоставление большого пальца: мышца, противопоставляющая большой палец кисти.

Сгибание II - V пальцев: поверхностный и глубокий сгибатели пальцев.

Разгибание II - V пальцев: разгибатели пальцев.

Разведение II - V пальцев: тыльные межкостные мышцы.

Приведение II-V пальцев: ладонные межкостные мышцы.

**VII. Мышцы, производящие движения в тазобедренном суставе.**

Сгибание бедра (бедренной кости): подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, портняжная мышца.

Разгибание: большая ягодичная мышца, задние мышцы бедра.

Отведение: средняя и малая ягодичные мышцы.

Приведение: длинная, большая и короткая приводящие мышцы, тонкая мышца.

Вращение наружу (супинация): подвздошно-поясничная мышца (частично), большая ягодичная (также отчасти), задние пучки средней и малой ягодичной мышц, запирательные и грушевидная мышцы.

Вращение внутрь (пронация): передние пучки средней и малой ягодичных мышц.

**VIII. Мышцы, производящие движения в коленном суставе (движения голени).**

Сгибание голени: задние мышцы бедра, икроножная мышца, портняжная мышца.

Разгибание: четырехглавая мышца бедра.

Вращение наружу: двуглавая мышца бедра, латеральная головка икроножной мышцы.

Вращение внутрь: полусухожильная и полуперепончатая мышцы, портняжная мышца, медиальная головка икроножной мышцы.

**IX. Мышцы, производящие движения в голеностопном суставе и суставах стопы.**

Сгибание стопы (подошвенное сгибание): трехглавая мышца голени, задняя большеберцовая мышца, длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинная и короткая малоберцовые мышцы.

Пронация стопы (опускание медиального края с одновременным поднятием латерального края стопы): длинная и короткая малоберцовые мышцы.

Супинация стопы: передняя большеберцовая мышцы, длинный разгибатель большого пальца.

Разгибание стопы (тыльное сгибание): передняя большеберцовая мышца, длинные разгибатель пальцев и разгибатель большого пальца.

Сгибание пальцев стопы: сгибатели пальцев.

Разгибание пальцев: разгибатели пальцев.