

УРОК 11 – 12 , 8 кл
МЫШЦЫ. РАБОТА МЫШЦ.

Д/З 10 – 11

МЫШЦЫ

Гладкие

- 1. стенки кровеносных сосудов, дыхательных путей, желудка, кишечника
- 2. Сокращаются медленно, обеспечивая работу внутренних органов

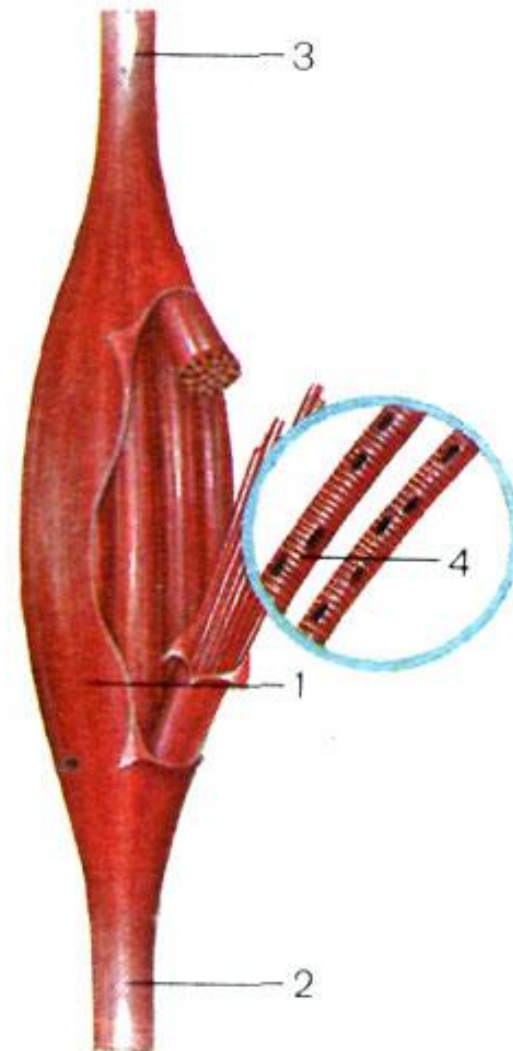
Скелетные

- 1. поперечнополосатые мышцы головы, туловища и конечностей и сердце.
- 2. Сокращаются быстро, обеспечивая произвольные движения.



СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТНОЙ МЫШЦЫ

- Поперечнополосатые мышечные волокна собраны в пучки
- Покрываются соединительно-тканными оболочками
- Прикрепляются к костям с помощью сухожилий (головка и хвост)



Группы мышц

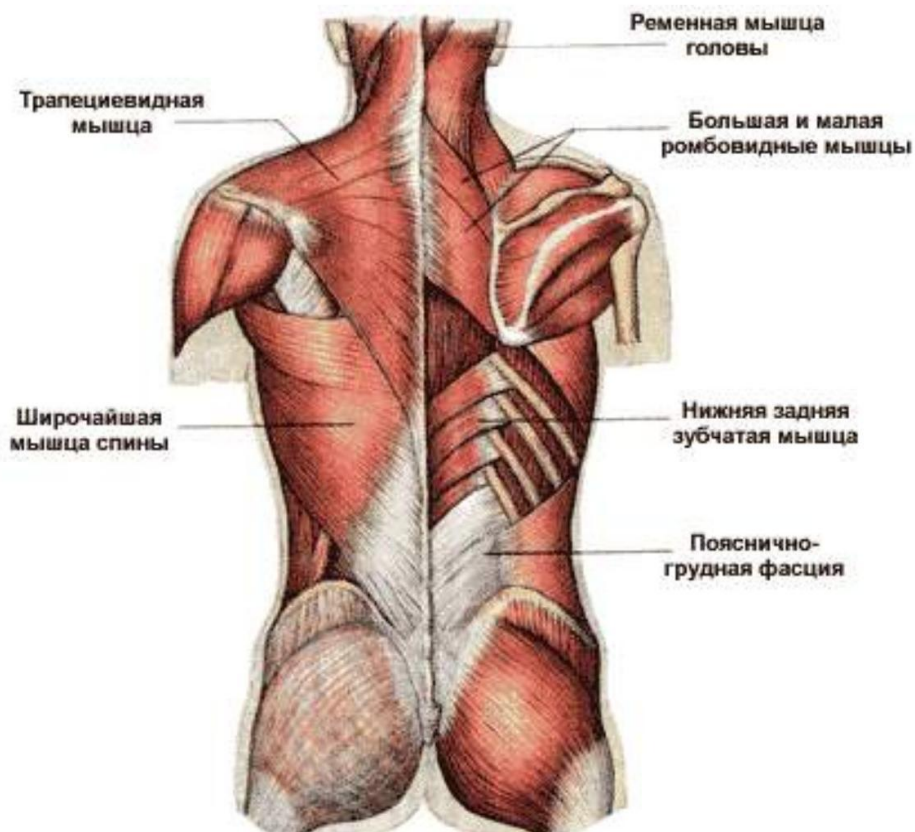
1. Мышцы головы: жевательные

(приводят в движение
нижнюю челюсть,
способствуя
пережевыванию и речи) и
мимические

(изменяют выражение лица).

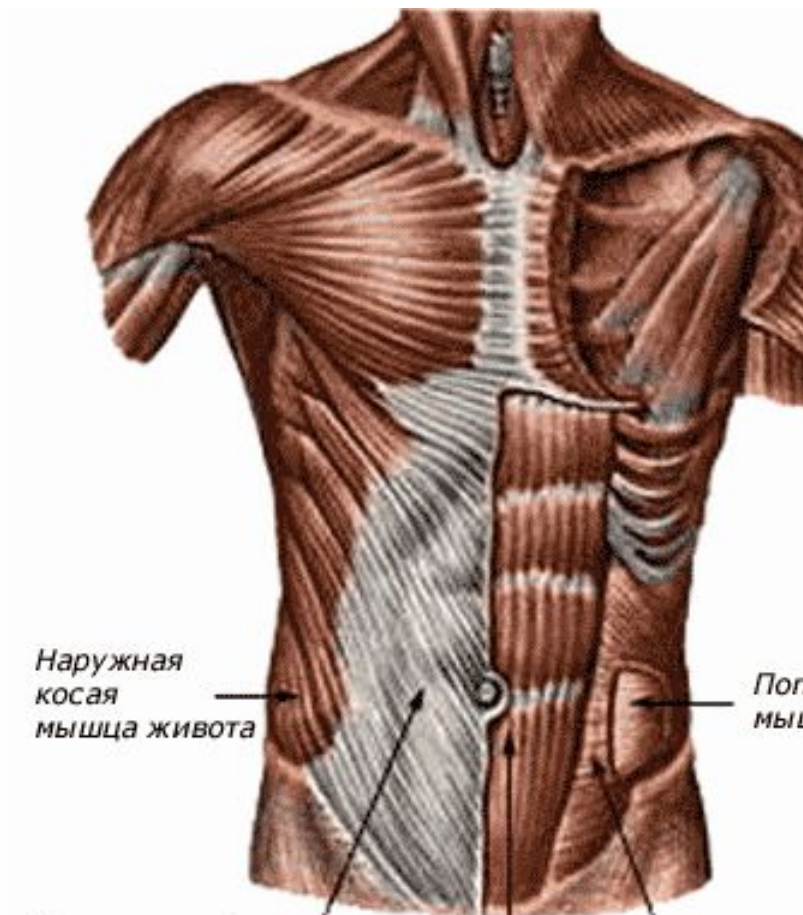


Мышцы туловища:



2. **груди** (большая грудная),
спины (трапециевидная, широчайшая),
живота, наружные и внутренние **межреберные** и **диафрагма**.





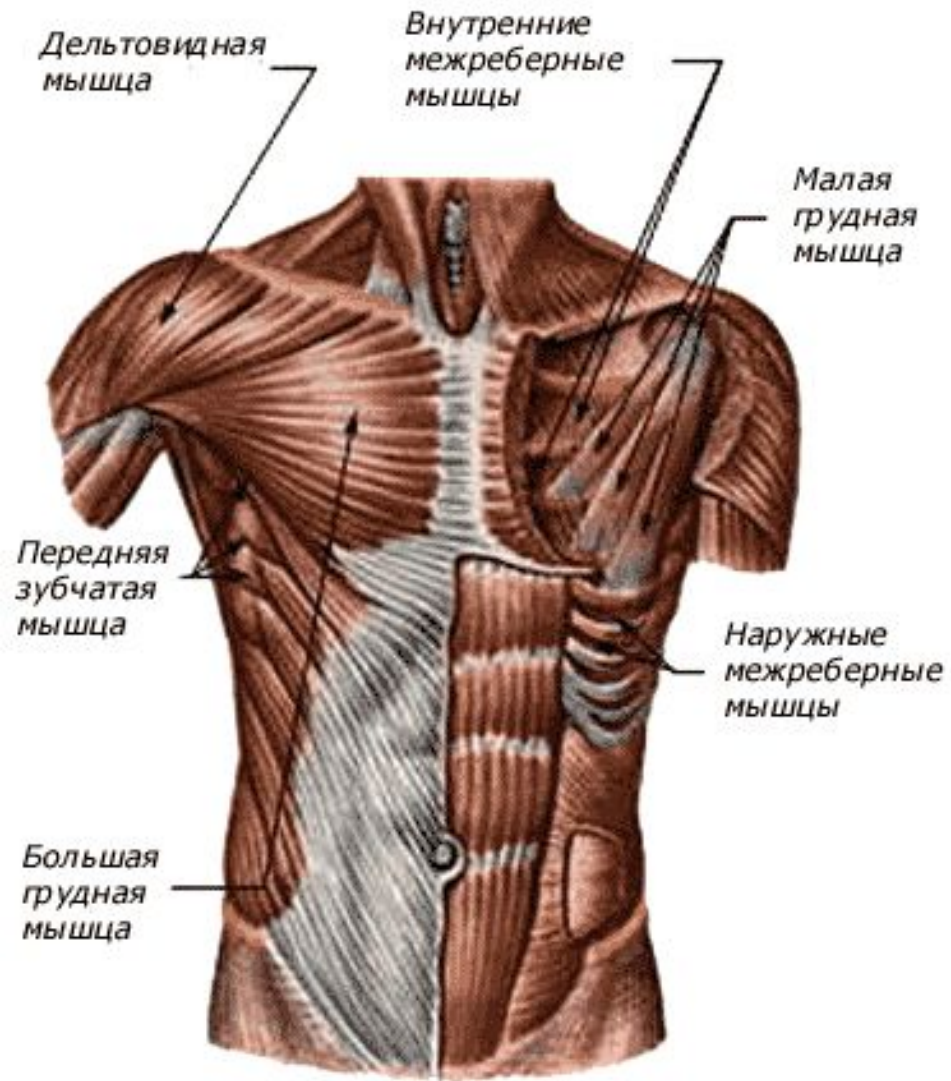
Наружная косая мышца живота

Погмы

Сухожилие наружной косой мышцы живота

Прямая мышца живота

Внутренняя косая мышца живота



Дельтовидная мышца

Внутренние межреберные мышцы

Малая грудная мышца

Передняя зубчатая мышца

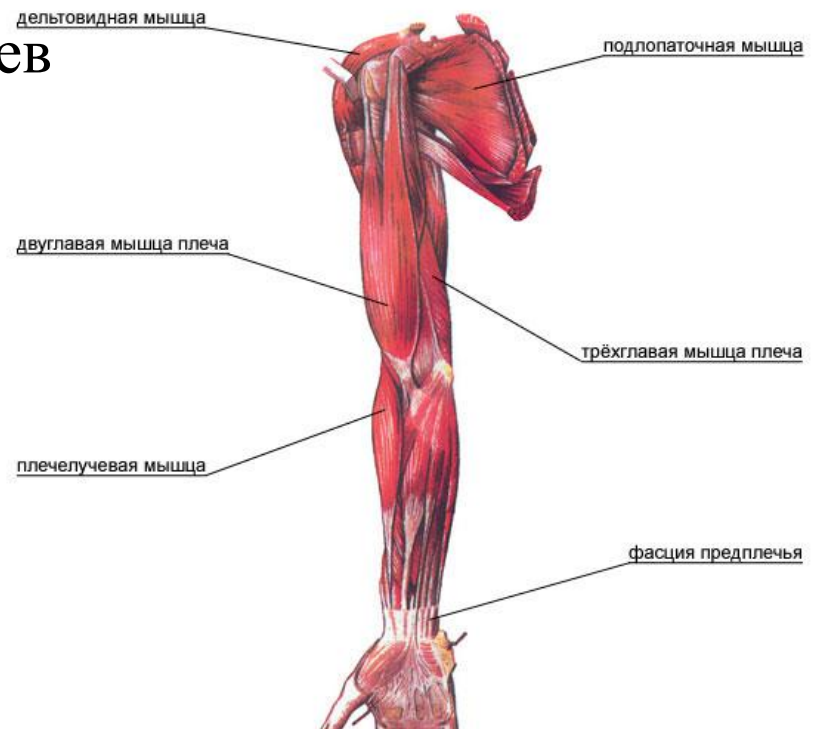
Наружные межреберные мышцы

Большая грудная мышца



МЫШЦЫ КОНЕЧНОСТЕЙ:

- 3. двуглавая и трехглавая плеча, двуглавая и четырехглавая бедра, икроножная, сгибатели и разгибатели пальцев





□ **Работа мышц** — это их сокращение и расслабление.



- Мышцы делятся на сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, вращающие кость по и против часовой стрелки.



- ▣ **Антагонисты** — мышцы противоположного действия,
- ▣ **синергисты**- мышцы, действующие в одном направлении.



- **Утомление мышц** –
длительная, непрерывная,
однообразная работа мышц.



- Работа, связанная с перемещением тела или груза в пространстве, называется **динамической**,
- а работа, связанная с удержанием определенной позы или груза – **статической**.

