

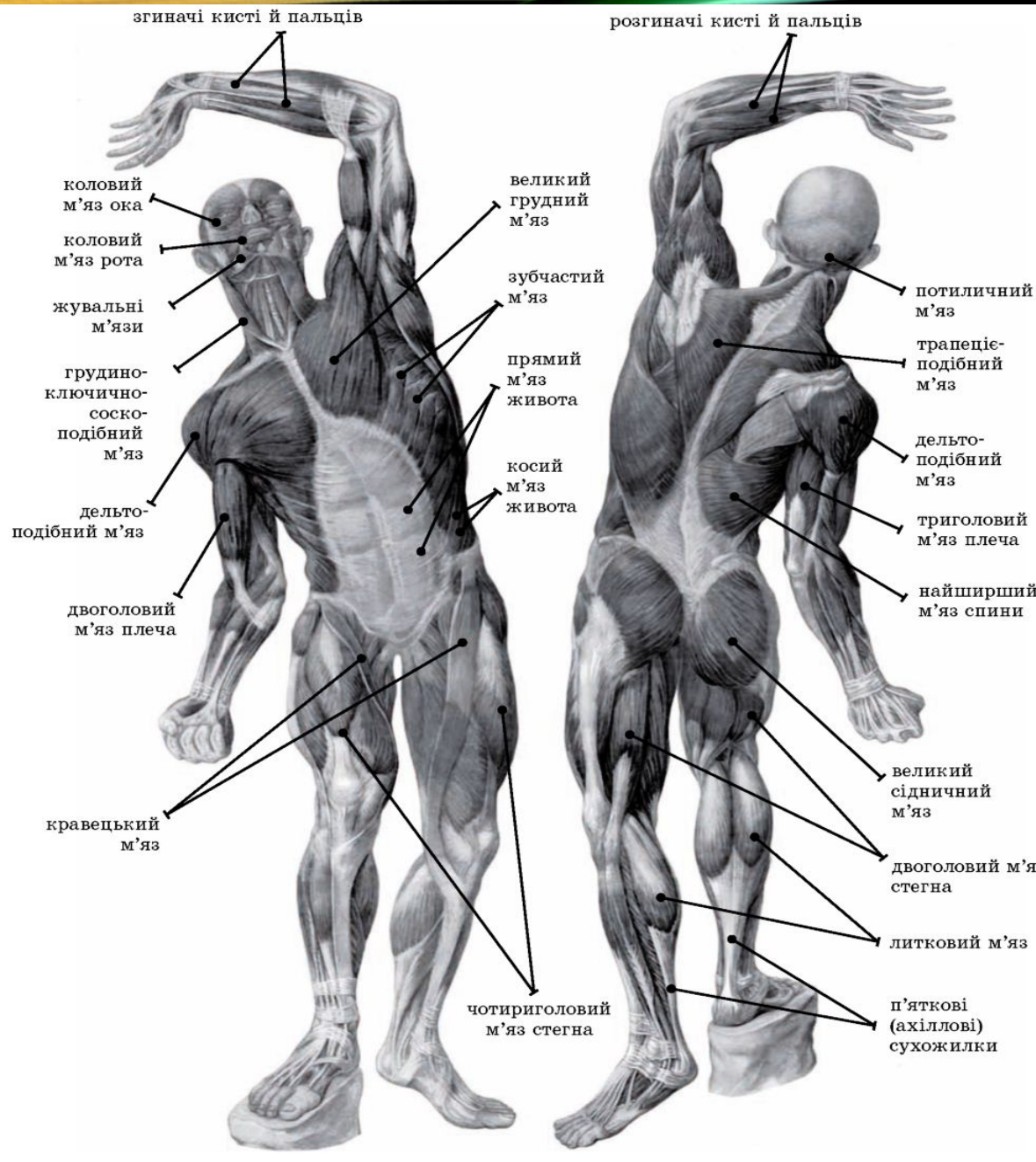


БУДОВА ТА ФУНКЦІЇ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ

- М'язи, з'єднані з кістками скелета, називають поперечно-смугастими або скелетної мускулатурою. Вони виконують в організмі цілий ряд функцій: пересування людини і частин його тіла в просторі, підтримку пози, дихальні рухи, жування і ковтання, артикуляція і захист внутрішніх органів.
- У тілі людини різні дослідники нараховують від 400 до 600 м'язів. За масою вони складають від 35 до 50% у тренуваних спортсменів.

БУДОВА СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ

- Будова скелетних м'язів. Структурною основою скелетних м'язів є поперечно-смугаста м'язова тканина, яка складається з багатоядерних клітин, що мають вид поперечно-смугастих волокон, здатних до зміни своєї довжини, тобто до скорочення. Саме ця тканина утворює частину м'язи, звану черевце. Волокна зібрані в пучки, кожен пучок покритий оболонкою з сполучної тканини. Пучки, в свою чергу, зібрані в кісткову м'яз і теж покриті загальною-тканинної оболонкою – фасцією. На кінцях м'язів ця оболонка потовщується і перетворюється на сухожилля, які прикріплюють м'яз до спеціальних шорсткості, бугоркам і виростам на кістках.

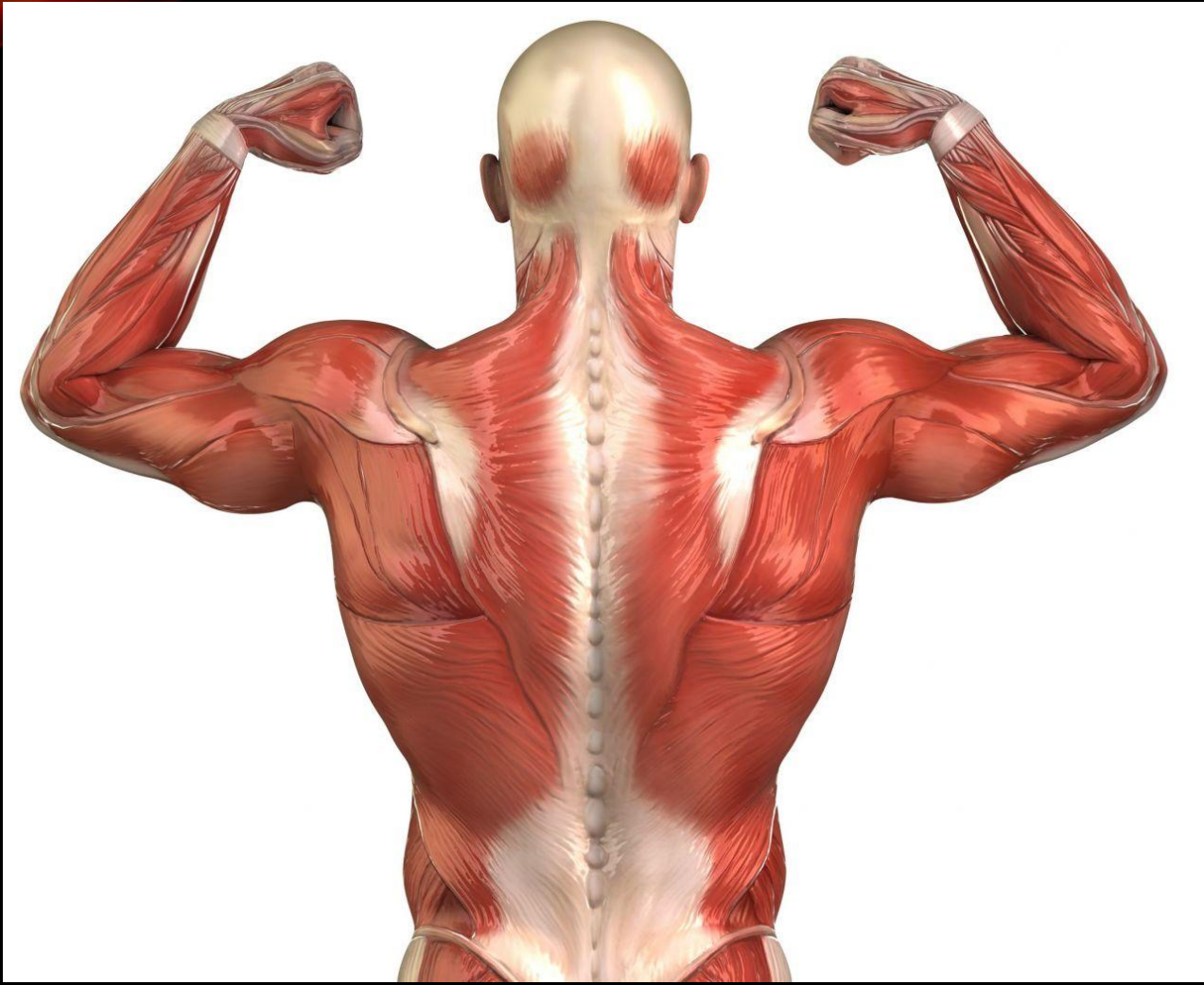


- Групи скелетних м'язів. М'язи тіла людини підрозділяють відповідно до їх розташуванням в організмі
- М'язи голови і шиї. М'язи голови за функціями ділять на жувальні і мімічні. Жувальні м'язи одним кінцем прикріплені до кісток черепа, а іншим – до нижньої щелепи. З їх назви ясно, що вони необхідні для механічного подрібнення і перемішування їжі, тобто для її пережовування. Мімічні м'язи одним кінцем прикріплені до лицьової частини черепа, а іншим – до внутрішньої поверхні шкіри обличчя. Кругові м'язи рота і очей взагалі не прикріплені до кісток. Таким чином, вони є винятком серед м'язів скелета, зазвичай прикріплених до кісток з обох сторін. Мімічні м'язи здійснюють відкривання і закривання очей, додають обличчю певне вираз, а також служать для проголошення деяких звуків. Для людини, яка постійно спілкується з іншими людьми, мімічні м'язи дуже важливі. Всі ми знаємо, що іноді вираз обличчя говорить більше, ніж будь-які слова. М'язи шиї потрібні для руху не тільки самої шиї, а й голови, а також нижньої щелепи.



ГРУПИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ

- М'язи спини здійснюють рухи голови, шиї, лопаток. Вони можуть піднімати і опускати руки. Крім того, м'язи спини необхідні для підтримки вертикального положення тіла.
- Одна група м'язів грудей приєднана до кісток плечового пояса і рук і бере участь у їх русі. Інша група називається міжреберними м'язами. Саме ці м'язи піднімають і опускають ребра при зовнішньому диханні.



- М'язи живота. Передні і бічні стінки живота утворені м'язами, які називаються черевним пресом. Їх так назвали тому, що при спільному скороченні вони натискають на внутрішні органи, розташовані в черевній порожнині. М'язи живота необхідні для поворотів тулуба в сторони і нахилів. Вони беруть участь у дихальних рухах, а також у багатьох інших процесах життєдіяльності. При цьому черевний прес виконує не тільки рухову, але і захисну функцію. До м'язів живота відносять також діафрагму, яка герметично розділяє порожнину тіла людини на грудну і черевну порожнини. Основна функція діафрагми – участь у дихальних рухах.
- М'язи тазового пояса і ноги. Тазові м'язи забезпечують рух стегна, м'язи стегна беруть участь в русі стегна і гомілки. М'язи гомілки необхідні для руху стопи, і, нарешті, м'язи стопи згинають і розгинають пальці ніг.

