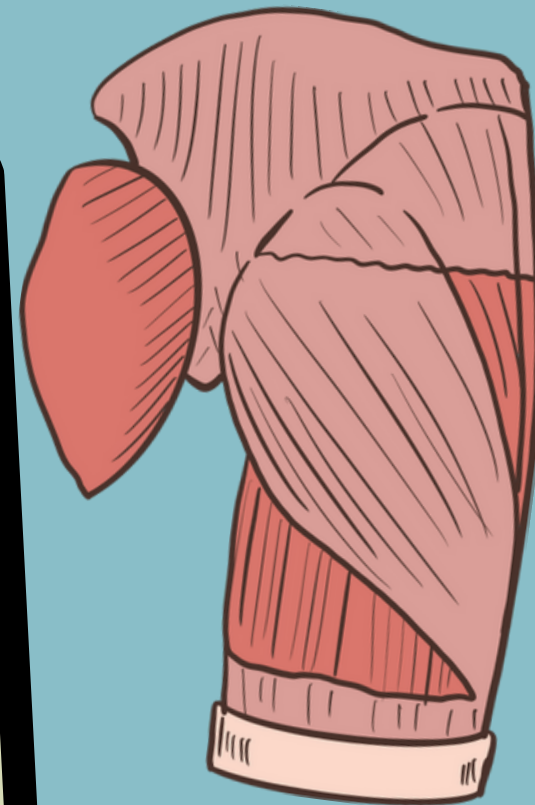
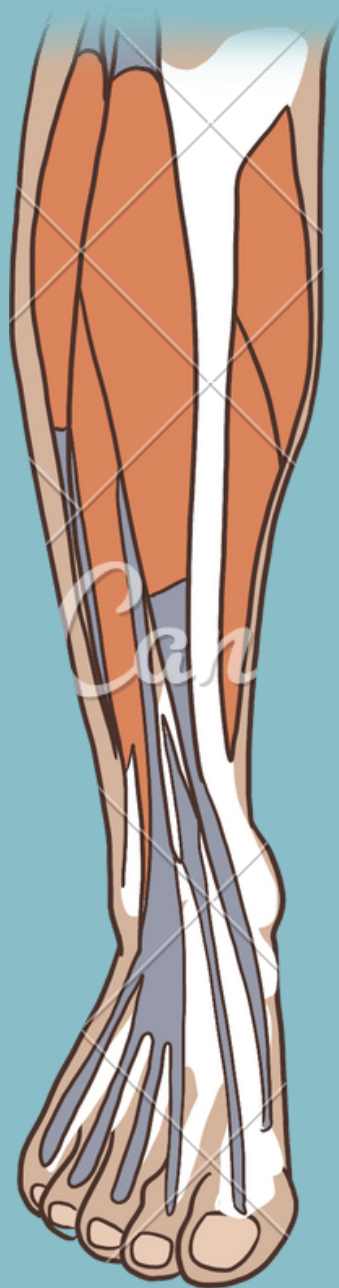


ГРУПИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ ЛЮДИНИ ТА ІХ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ПРИЗНАЧЕННЯ

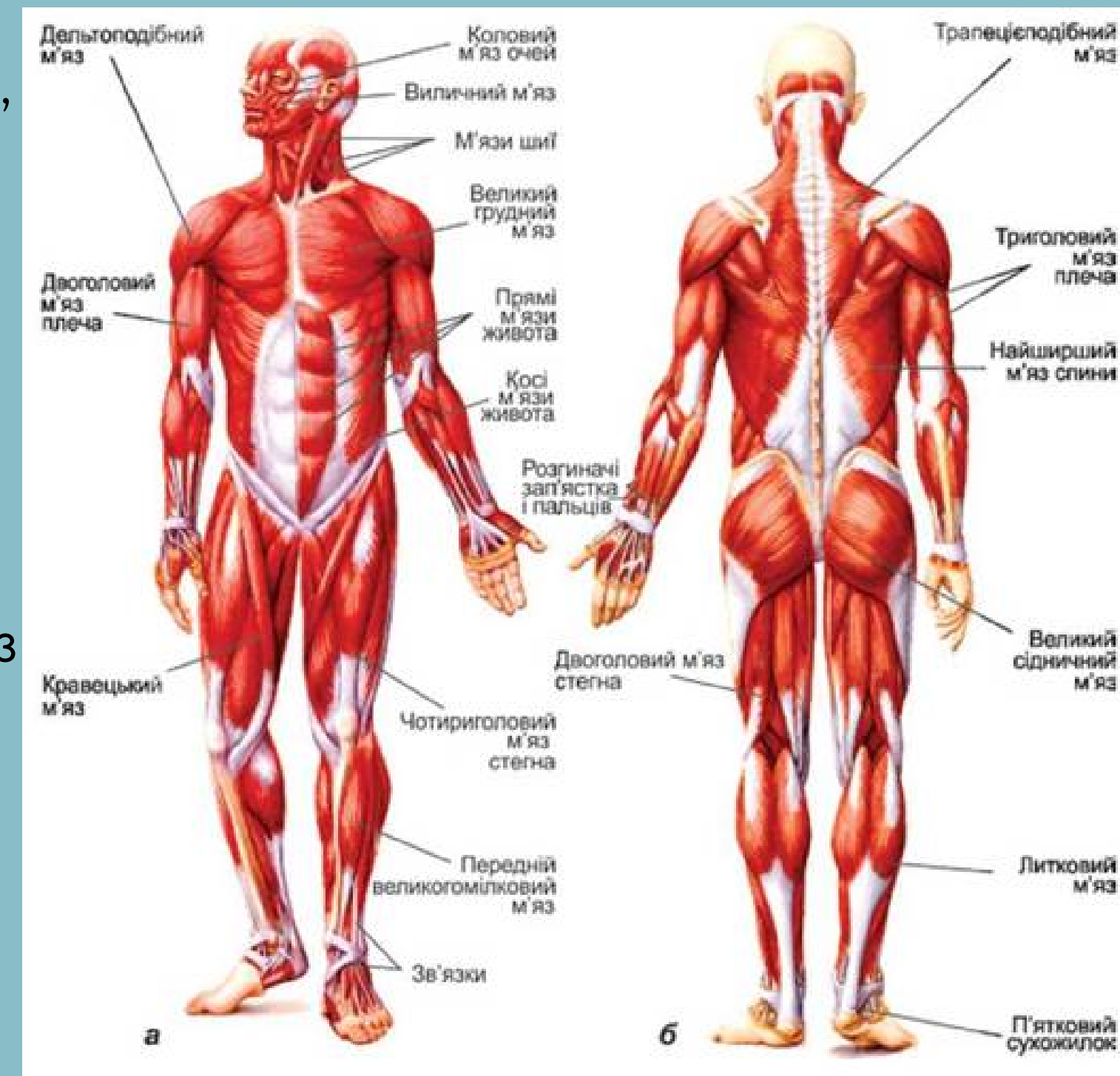


РІЗНОВИДИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ

Налічується 600 скелетних м'язів. М'язи розрізняють за певними ознаками: формою, довжиною, функціями, розташуванням у тілі тощо.

Так, за формою розрізняють **м'язи широкі, колові, зубчасті, трапецієподібні** тощо. За довжиною — **довгі та короткі м'язи**. Довгі м'язи розміщені переважно на кінцівках, короткі — між окремими хребцями й ребрами. Найдовшим м'язом тіла є кравецький м'яз стегна, а найкоротшим (завдовжки близько 1 мм) — м'яз внутрішнього вуха.

За функціями, які виконують м'язи, розрізняють: **згиначі й розгиначі, відвідні та привідні**. За розташуванням у тілі людини виокремлюють **поверхневі та глибокі, зовнішні та внутрішні м'язи**.



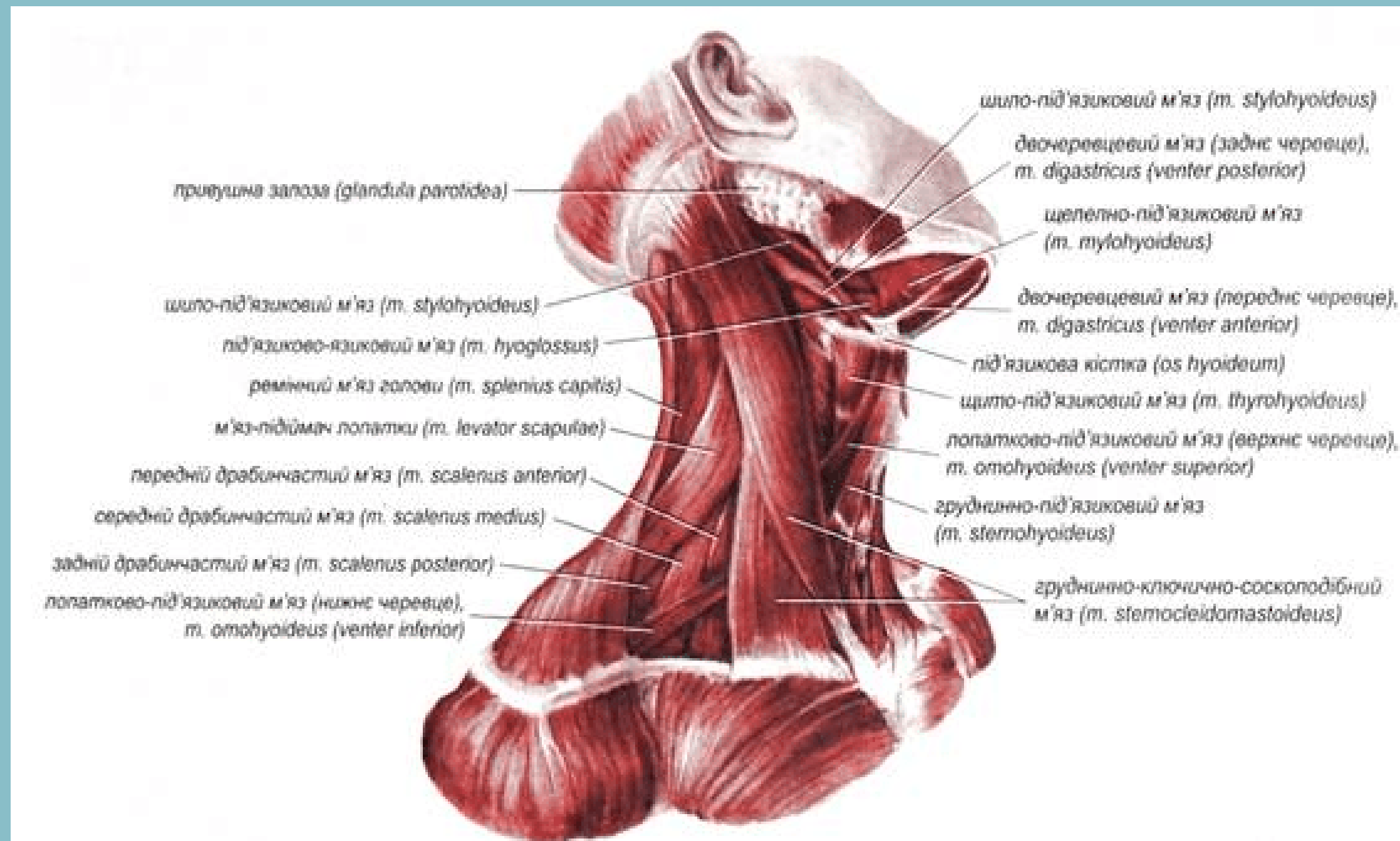
ОСНОВНІ ГРУПИ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ

Різноманітні м'язи об'єднані в певні групи, де вони пов'язані спільністю виконання функцій. Виокремлюють м'язи голови, шиї, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок.

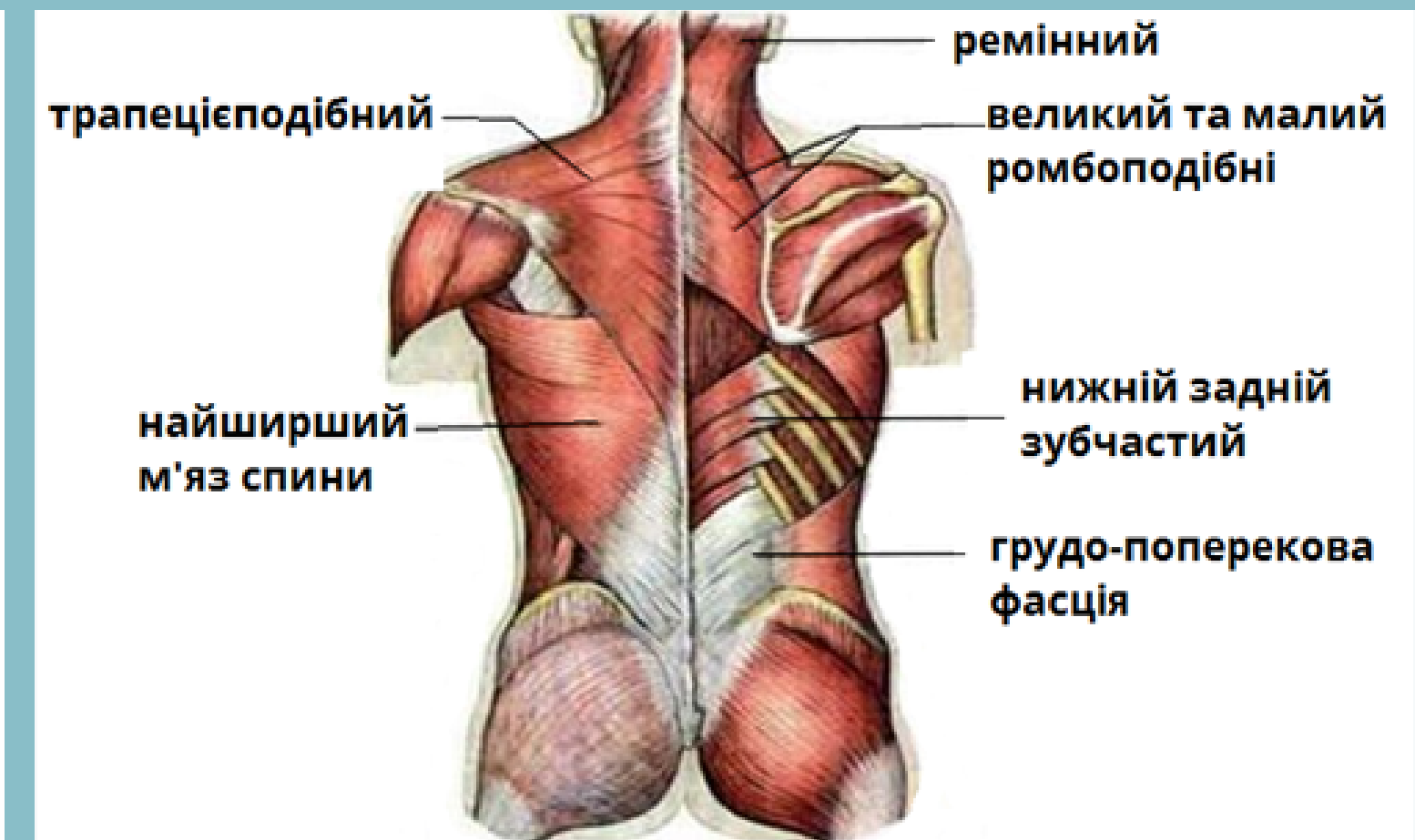
- **М'язи голови** поділяють на дві групи: жувальні та мімічні. Жувальні представлені чотирма парами скелетних м'язів. Вони забезпечують рух нижньої щелепи. Скорочення і розслаблення мімічних м'язів забезпечують виразні рухи обличчя людини – міміку. До речі, коли ви усміхаєтесь, працює п'ятнадцять м'язів, а коли сердитесь – аж сорок два! Особливістю цих м'язів є те, що вони одним кінцем сухожилка кріпляться до кістки, а іншим – до шкіри обличчя.



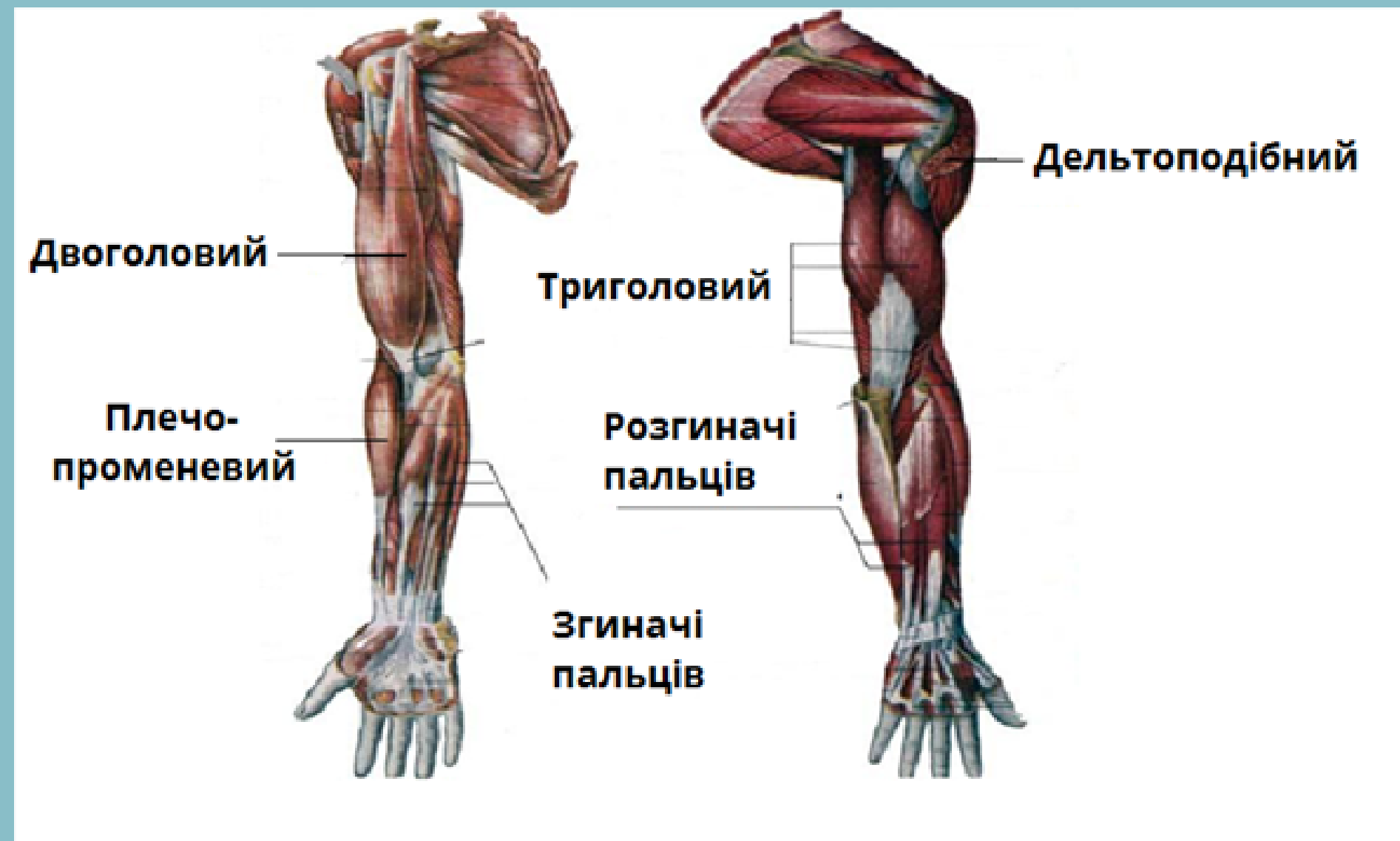
- **М'язи шиї** розташовані в кілька шарів. Вони підтримують голову у вертикальному положенні, беруть участь у рухах голови та шиї.



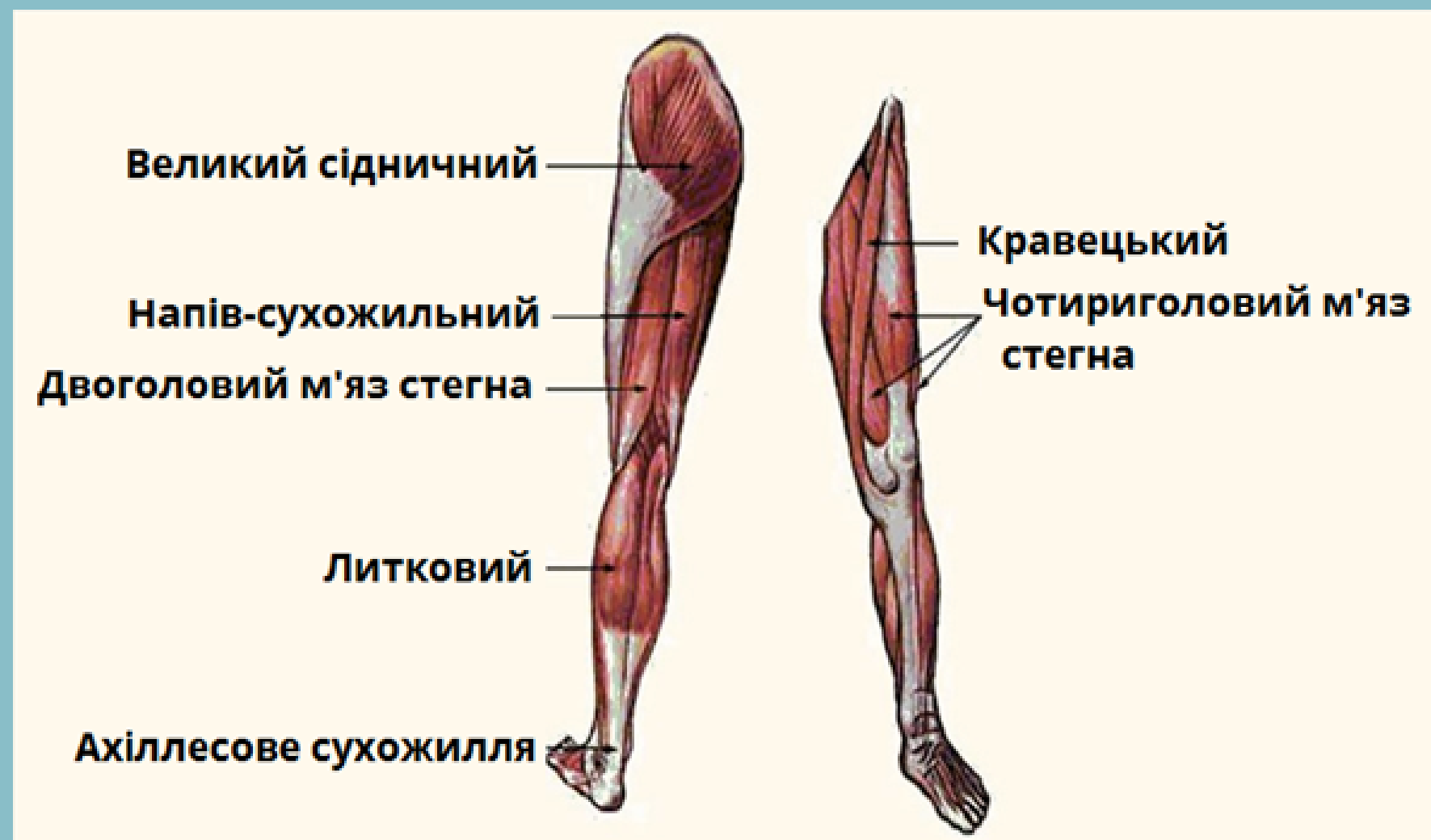
- **М'язи тулуба** поділяють на м'язи грудей, спини та живота. Міжреберні м'язи (зовнішні й внутрішні) та діафрагма забезпечують дихальні рухи. Великий і малий грудні м'язи здійснюють рухи кісток плечового поясу та плеча. Глибокі м'язи спини утримують тіло у вертикальному положенні, забезпечують рухи хребта назад і вбік. Поверхневі м'язи спини – трапецієподібний та найширший м'язи беруть участь у рухах верхніх кінцівок та грудної клітки. М'язи живота утворюють черевний прес, основною функцією якого є утримання внутрішніх органів у певному положенні. Крім того, він бере участь у диханні, сечовипусканні та випорожненні кишечника. Зі скороченнями різних груп м'язів живота пов'язані нахили тіла вперед (прямі м'язи живота), його повертання праворуч і ліворуч (косі м'язи живота).



- **М'язи верхніх кінцівок** поділяють на м'язи плечового поясу та м'язи вільної верхньої кінцівки. Найсильніший м'яз плечового пояса – дельтоподібний – забезпечує підняття руки. Двоголовий (біцепс) і триголовий (трицепс) м'язи плеча беруть участь у згинанні та розгинанні руки в ліктьовому суглобі. М'язи передпліччя спричиняють згинання і розгинання кисті. Дрібні м'язи кисті забезпечують виконання людиною найскладніших маніпуляцій.



- **М'язи нижніх кінцівок** поділяють на м'язи тазового поясу та м'язи вільної нижньої кінцівки. Особливістю цих груп м'язів є те, що вони найміцніші. На них припадає найбільше навантаження. М'язи тазового поясу зумовлюють згинання і розгинання ноги в кульшовому суглобі, підтримують тіло у вертикальному положенні тощо. Кравецький м'яз стегна забезпечує повороти гомілки досередини, а стегна – назовні. Чотириголовий і двоголовий м'язи стегна беруть участь у згинанні та розгинанні ноги в колінному суглобі. М'язи, які приводять у рух стопу й пальці, розташовані на гомілці. Найбільший з них – литковий.



Найпростіші рухи тіла забезпечує одночасна робота не одного, а кількох м'язів. М'язи скорочуються узгоджено, утворюючи функціональні робочі групи. Тому в групах м'язів, які виконують той чи інший рух, виділяють м'язи основні (які забезпечують власне цей рух) і допоміжні. Так, головними дихальними м'язами є діафрагма, зовнішні та внутрішні міжреберні м'язи. Але в дихальних рухах задіяні й допоміжні дихальні м'язи – певні м'язи грудей, живота, спини та шиї. М'язи, які спільно діють в однаковому напрямку, називають **синергістами** (від грец. synergos [синергос] – той, що діє разом); м'язи, що, скорочуючись, спричиняють протилежні рухи, – **антагоністами** (від грец. antagonistes [антагоністес] – супротивник, суперник). Приклад синергістів – жувальні м'язи, які за одночасного скорочення з обох боків змикають щелепи, допомагаючи один одному. Антагоністи – це двоголовий і триголовий м'язи плеча. Перший згинає руку в ліктьовому суглобі, другий – розгинає її.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

