

РОБОЧИЙ ЛИСТ «СКЕЛЕТНИЙ М'ЯЗ»

М'язи, прикріплені до скелету, називаються **скелетними м'язами**. Вони складаються з поперечно-посмугової м'язової тканини, яка скорочується під впливом нервових імпульсів. Таким чином м'язи забезпечують переміщення організму у просторі, збереження рівноваги, дихальні рухи, тощо.

В організмі людини налічується близько **600** скелетних м'язів. М'язи дорослої людини становлять близько **44 %** загальної маси тіла: у чоловіків — **40 - 50 %**, у жінок — **30 %**.

М'язи — активна частина опорно-рухової системи.

М'язи містять кровоносні судини і нерви.

Поперечно-посмугована м'язова тканина, поєднана пухкою сполучною тканиною, утворює пучки. Пучки першого порядку об'єднуються у пучки другого порядку, другого — у пучки третього порядку, тощо. Усі пучки разом утворюють м'язове черевце.

Скелетний м'яз являє собою складну конструкцію, яка включає:

- **посмуговану м'язову тканину**, яка формує скоротливу частину м'яза — м'язове черевце, або тіло м'яза;
- **сполучну тканину**, яка формує нескоротливу частину — сухожилля, оболонки і тіло м'яза;
- **нервову тканину** — чутливі нервові закінчення;
 - **кровоносні судини**, які постачають кров до м'язу.



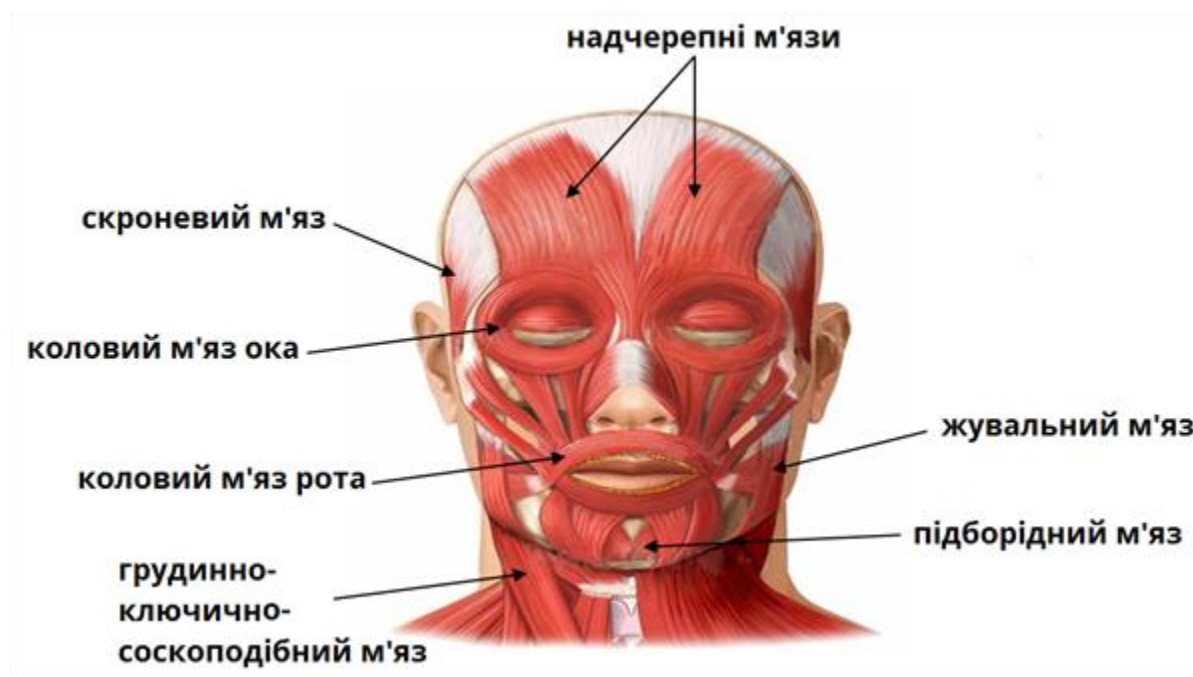
По кінцях черевця прошарки із сполучної тканини утворюють сухожилля. **Сухожилля** — це частина м'яза, яка кріпиться до кістки. При скороченні м'язове черевце коротшає, а сухожилля тягне за собою кістку, виконуючи роль важеля при здійсненні рухів.

ЗА МІСЦЕМ РОЗТАШУВАННЯ РОЗРІЗНЯЮТЬ: М'ЯЗИ ГОЛОВИ, ШИЇ, ТУЛУБА, КІНЦІВОК.

М'ЯЗИ ГОЛОВИ

Розрізняють **мімічні** та **жувальні** м'язи голови.

Мімічні розташовані на обличчі. У людини вони добре розвинені. Одна точка їх фіксації — кістки обличчя, інша — шкіра або слизова оболонка. Під час скорочення вони змінюють положення та глибину складок шкіри і надають обличчю того чи іншого виразу.



Надчерепний м'яз — зміщує шкіру склепіння черепа, піднімає брови та розширює щілину повік.

Коловий м'яз ока — змикає повіки, розширює слезовий мішок, тягне брови донизу.

Коловий м'яз рота — закриває ротову щілину, в результаті чого губи витягуються і притискаються до зубів.

Основна функція *жувальних м'язів* — рухати нижню щелепу, піднімати її та висувати допереду.

М'ЯЗИ ШИЇ

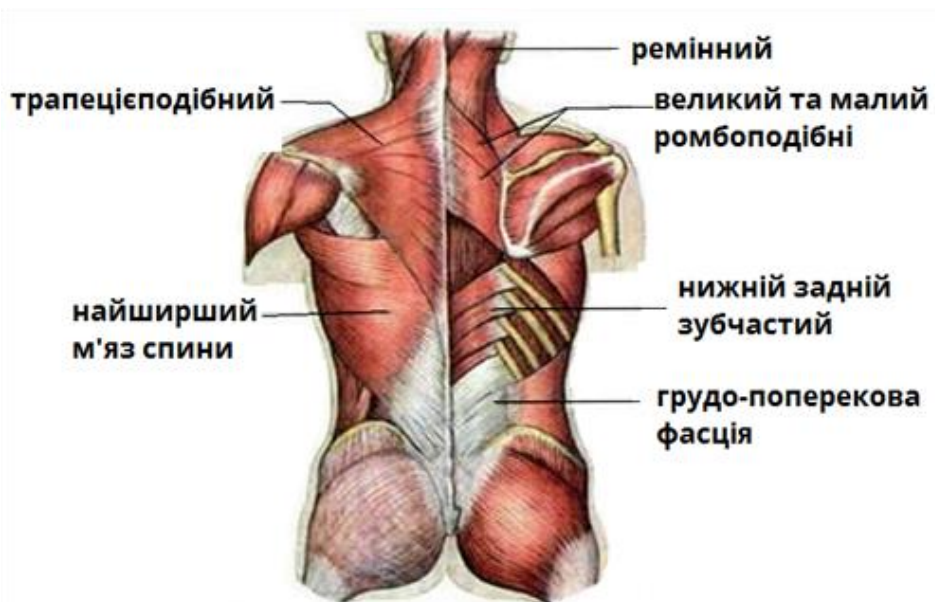
М'язи шиї— усі парні. Їх основні функції — при двобічному скороченні відводити голову дозаду, а при однобічному — у бік м'яза, що скорочуються.

М'ЯЗИ ТУЛУБА

Основними **м'язами живота і грудей** є: малий грудний; внутрішні міжреберні; зовнішні міжреберні м'язи; прямий м'яз живота; внутрішній косий м'яз живота; поперечний м'яз; грудо – поперекова фасція; зовнішній косий м'яз живота; передній зубчастий; великий грудний; дельтоподібний; підшкірний.

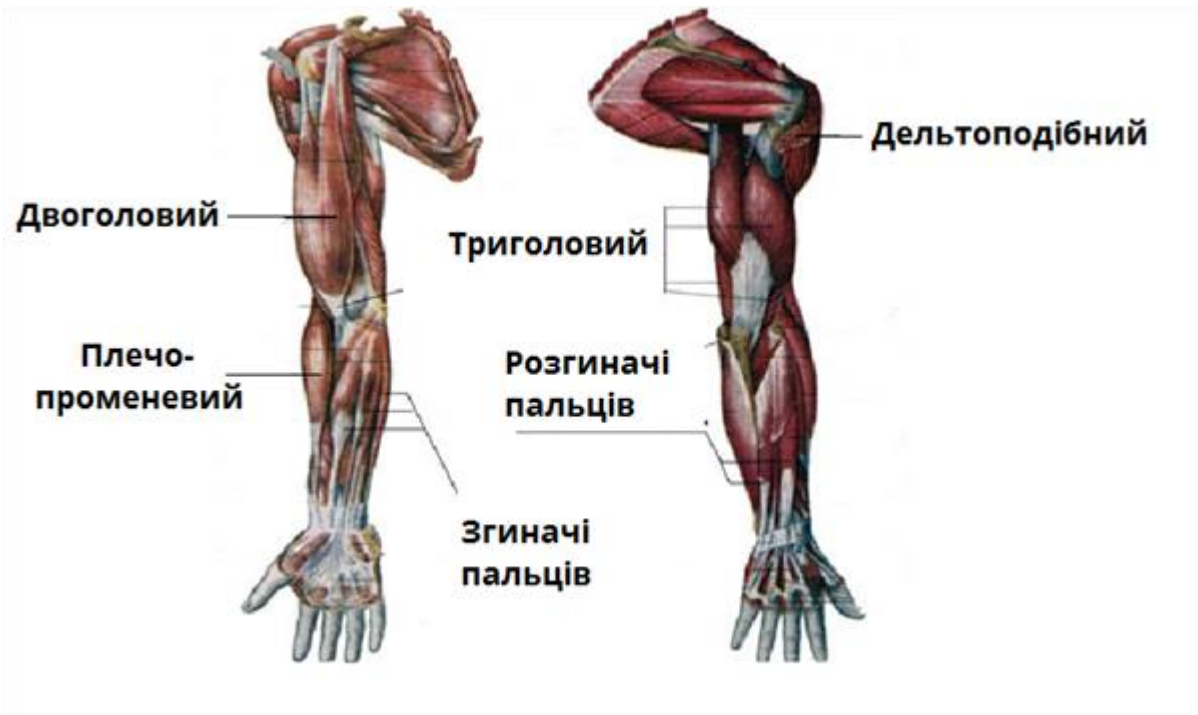


Основними **м'язами спини** є: трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини, ремінний м'яз, великий та малий ромбоподібні м'язи, нижній задній зубчастий м'яз, грудо-поперекова фасція.



М'ЯЗИ КІНЦІВОК

Основними м'язами **верхніх кінцівок** є: дельтоподібний, двоголовий, плечо-променевий, триголовий, розгиначі пальців, згиначі пальців.



М'язи **нижніх кінцівок**: великий сідничний, напів-сухожильний, кравецький, чотириголовий м'яз стегна, двоголовий м'яз стегна, литковий, Ахіллесове сухожилля.

