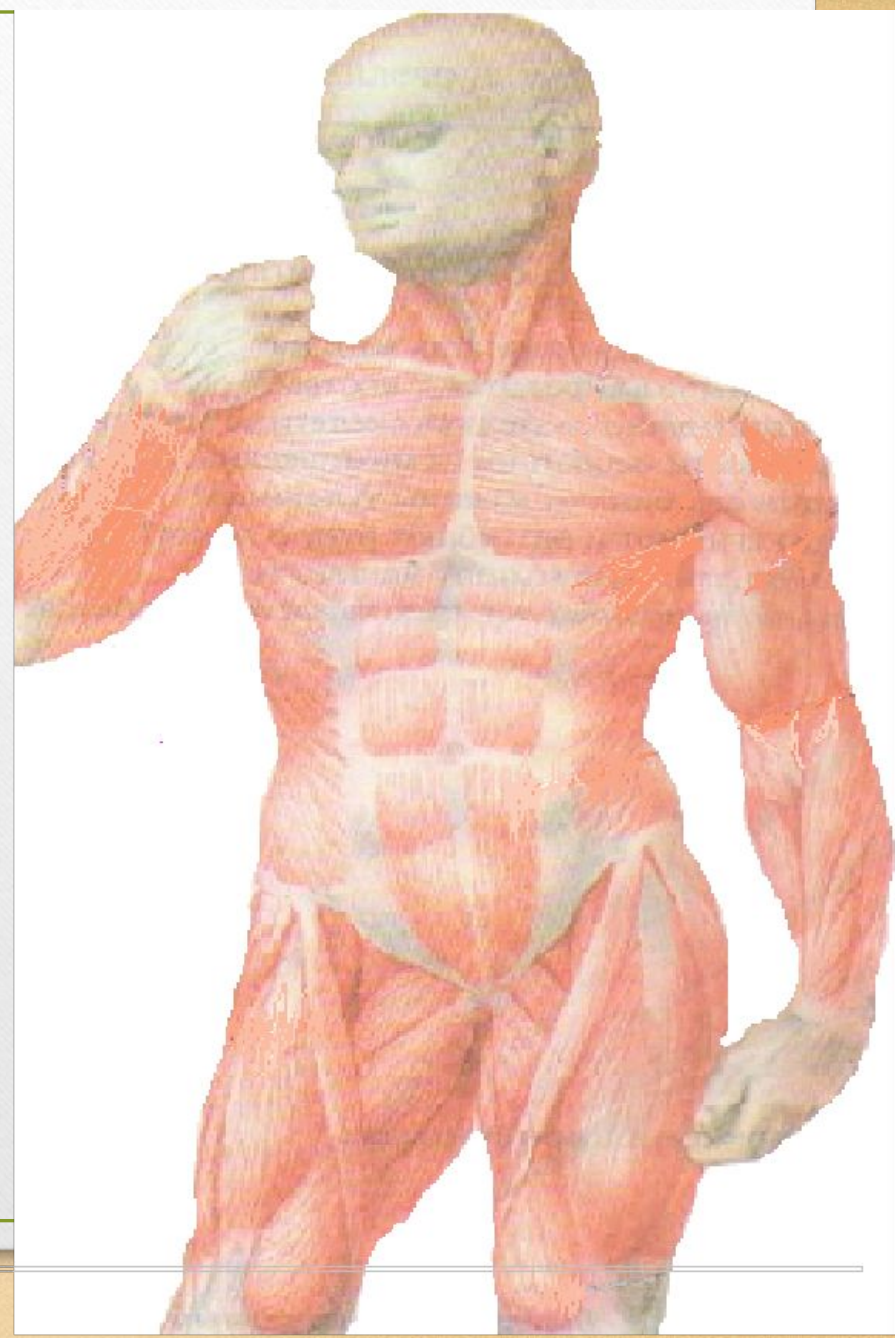


«Движение как таковое может по своему действию заменить ~~любое лекарство, но все~~ средства мира не в состоянии заменить действие движения.»

(Тиссо)

# Мышцы, их строение и функциони рование

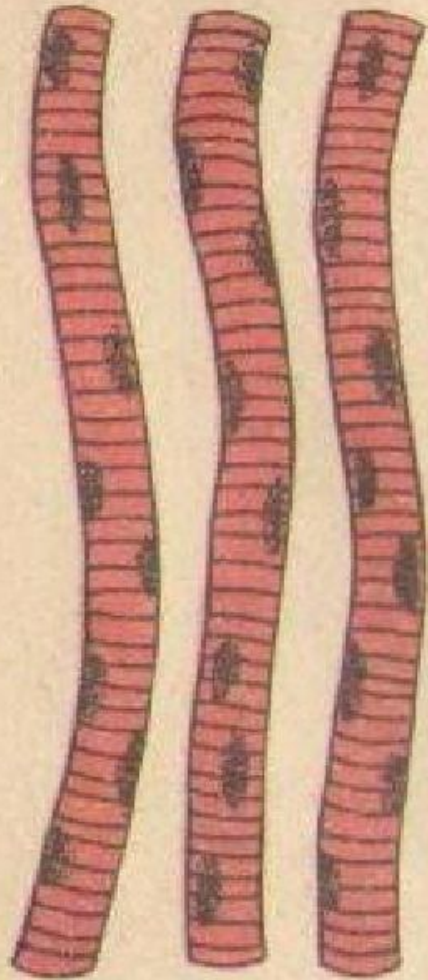


# План урока

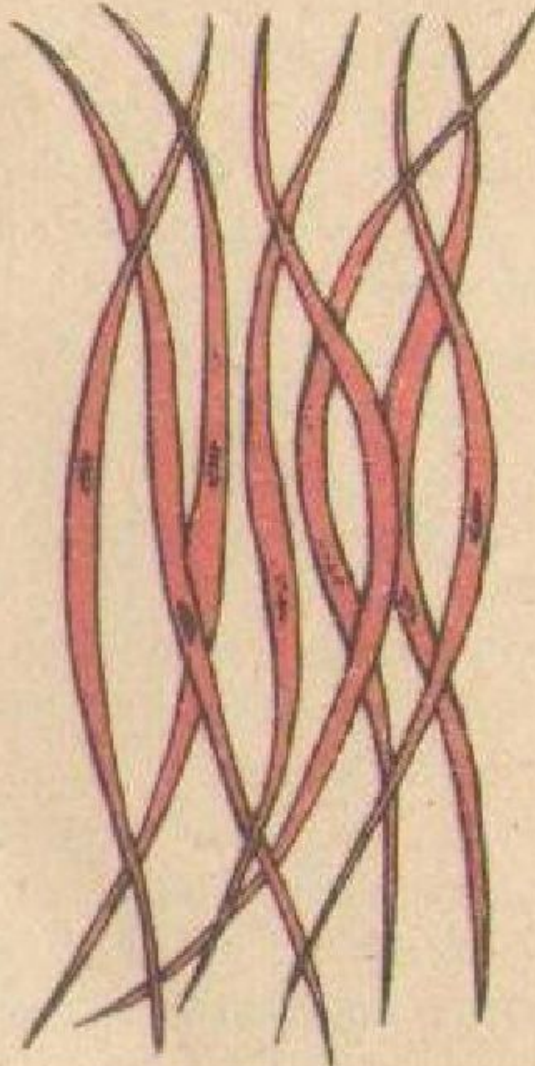
- 1.Строение мышц.
- 2.Функции мышц.
3. Основные группы мышц, значение физических упражнений.
4. Классификации мышц.

# Виды мышечной ткани

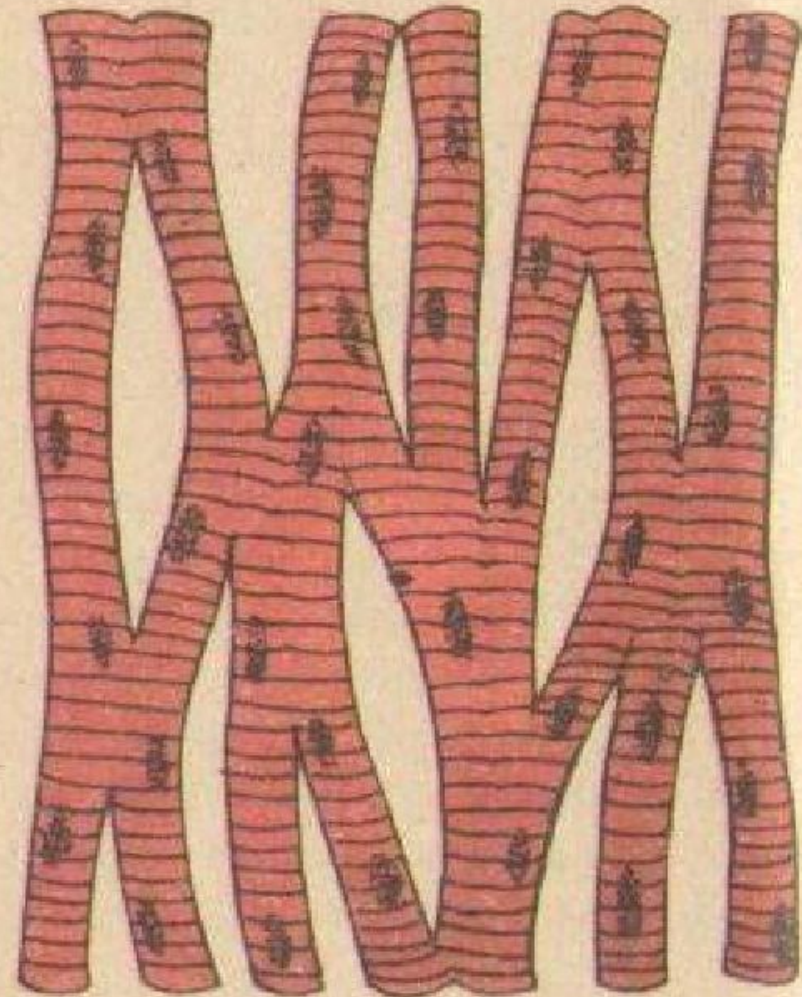
ПОПЕРЕЧНОПОЛОСАТАЯ  
СКЕЛЕТНАЯ

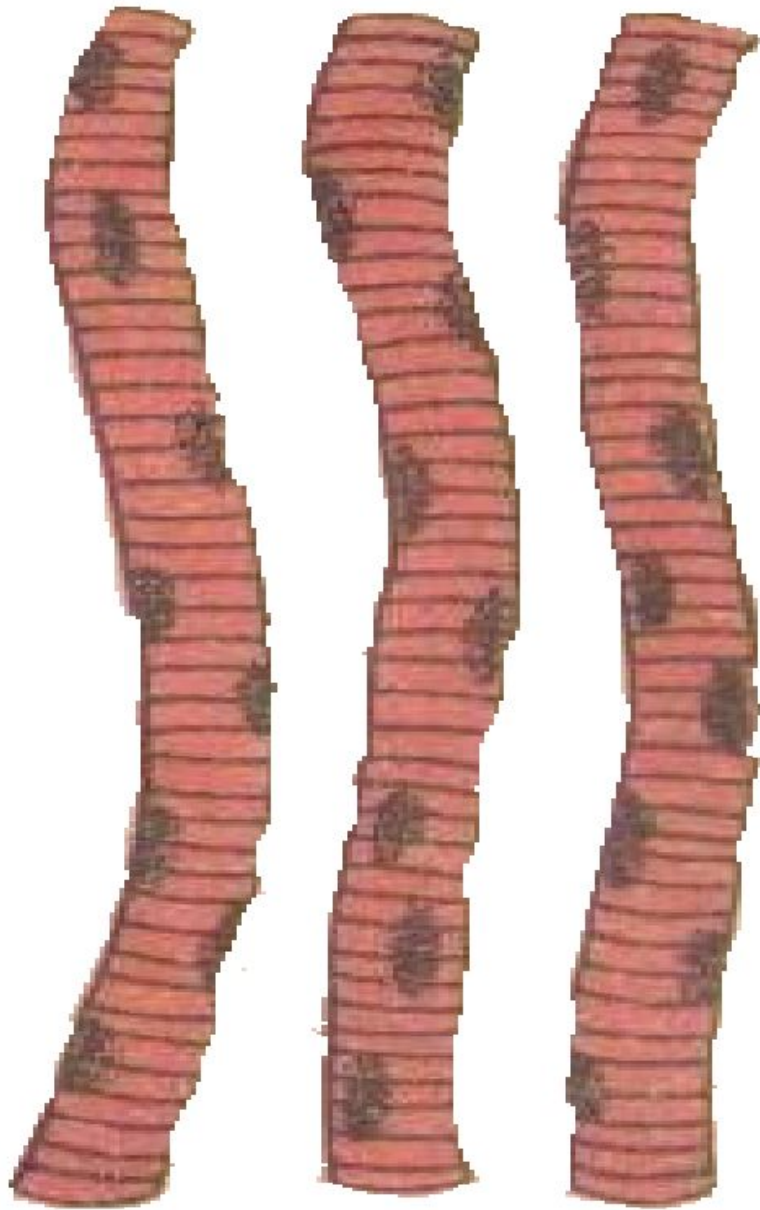


ГЛАДКАЯ



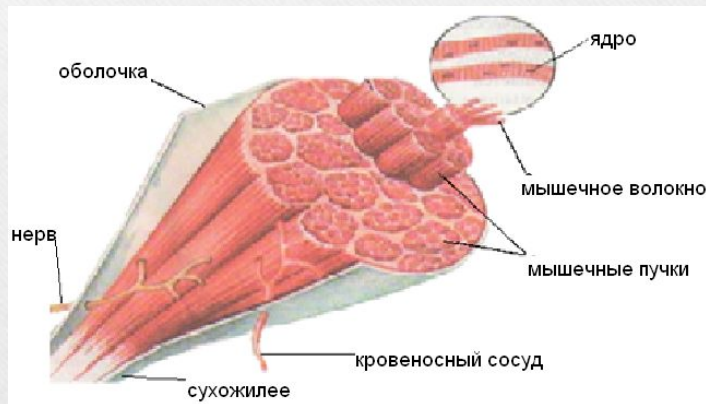
ПОПЕРЕЧНОПОЛОСАТАЯ  
СЕРДЕЧНАЯ





# Строение мышц:

Мышца ↔ пучки мышечных волокон ↔ нити - миофибриллы  
↔ нити белков актина и миозина



# Функции мышц:

- опора
- движение
- защита

# Основные группы мышц

МЫШЦЫ  
ГОЛОВЫ И  
ШЕИ

Мимические  
жевательные  
мышцы шеи

МЫШЦЫ  
ТУЛОВИЩА

МЫШЦЫ  
ГРУДНЫХ  
СТЕНОК  
ЖИВОТА  
СПИНЫ

МЫШЦЫ  
КОНЕЧНОСТЕЙ

МЫШЦЫ  
ВЕРХНИХ  
КОНЕЧНОСТЕЙ  
И НИЖНИХ  
КОНЕЧНОСТЕЙ

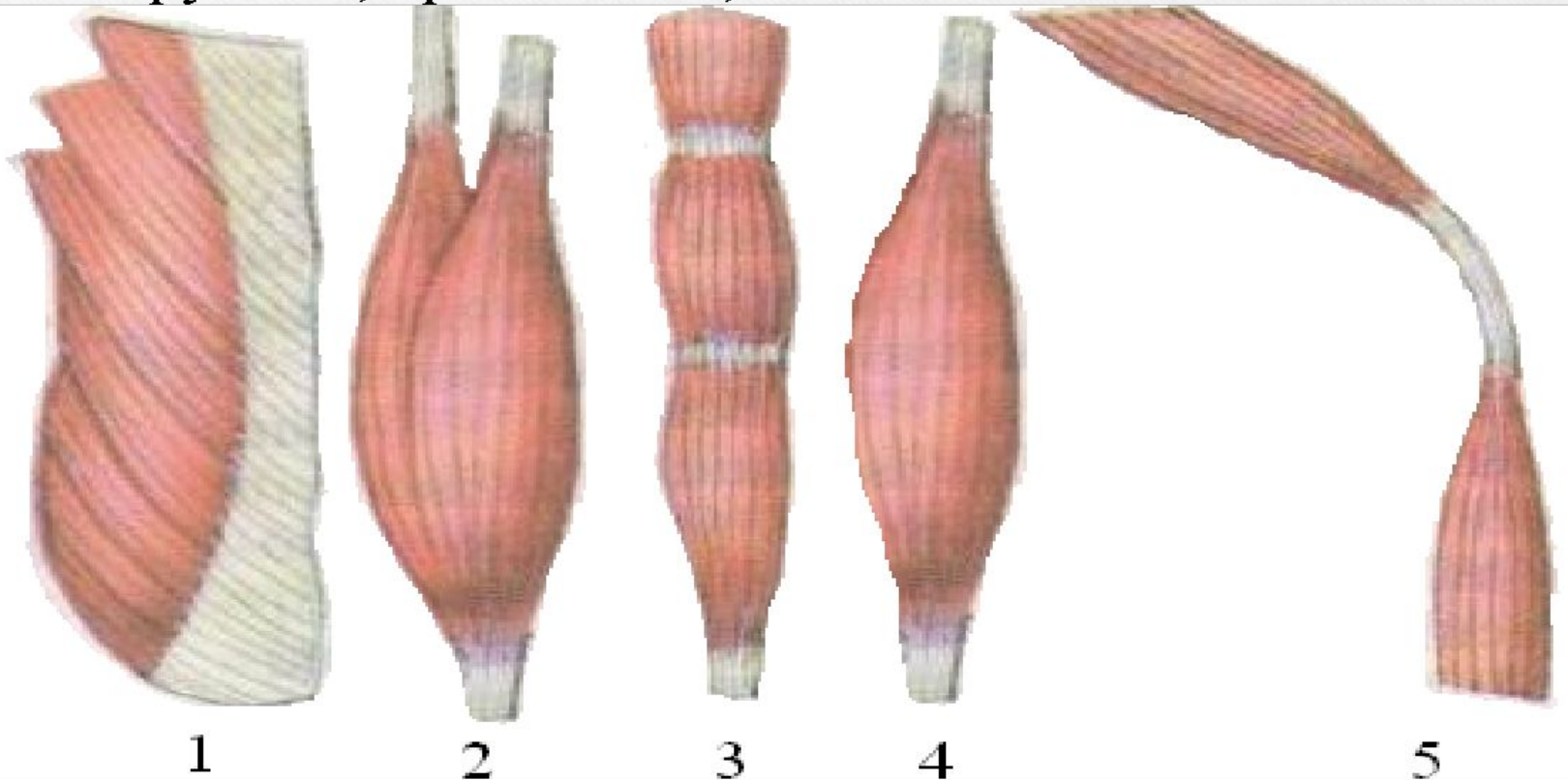


# Классификация мышц

- по форме
- по строению (по направлению мышечных волокон)
- по расположению
- по функциям

## по форме :

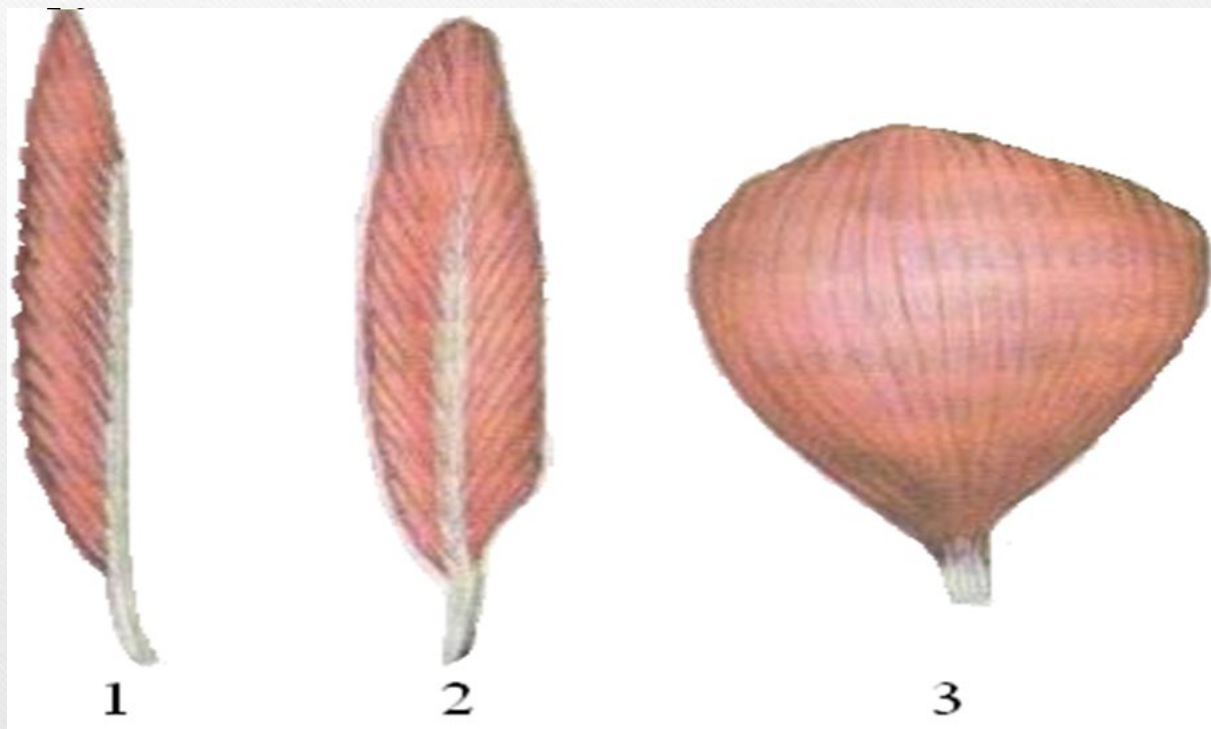
- широкие(1), двуглавые(2), лентовидные(3), веретеновидные(4), двубрюшные(5), короткие, длинные, ромбовидные, зубчатые, круглые, трехглавые,



# ПО СТРОЕНИЮ МЫШЦ:

одноперистые, двуперистые, многоперистые,  
круговые

---

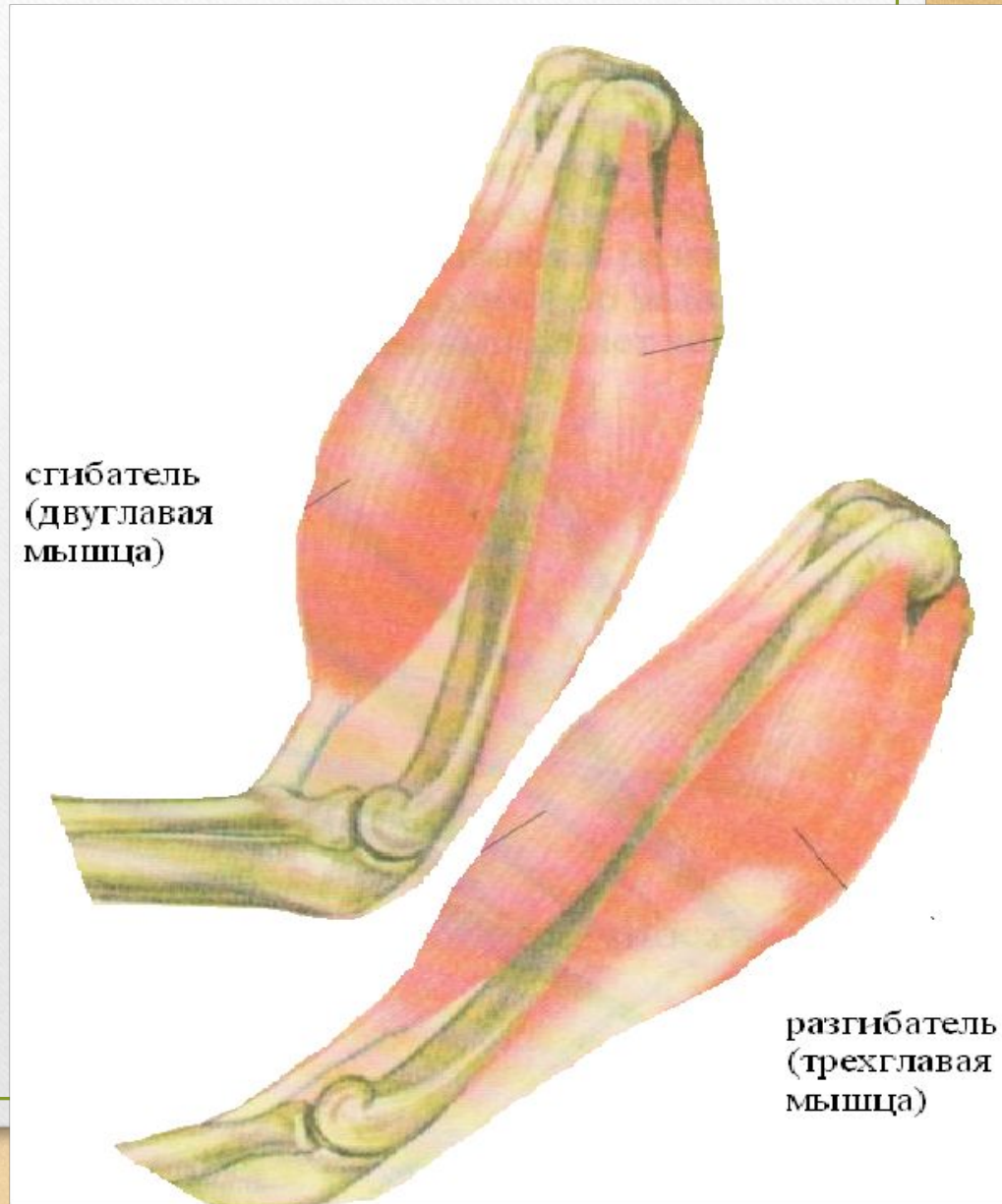


# по расположению МЫШЦ:

- **поверхностные**
- **глубокие**
- **прямые**
- **косые**

# по функциям:

- сгибатели
- разгибатели
- приводящие
- отводящие
- сжиматели
- вращатели
- поднимающие
- опускающие

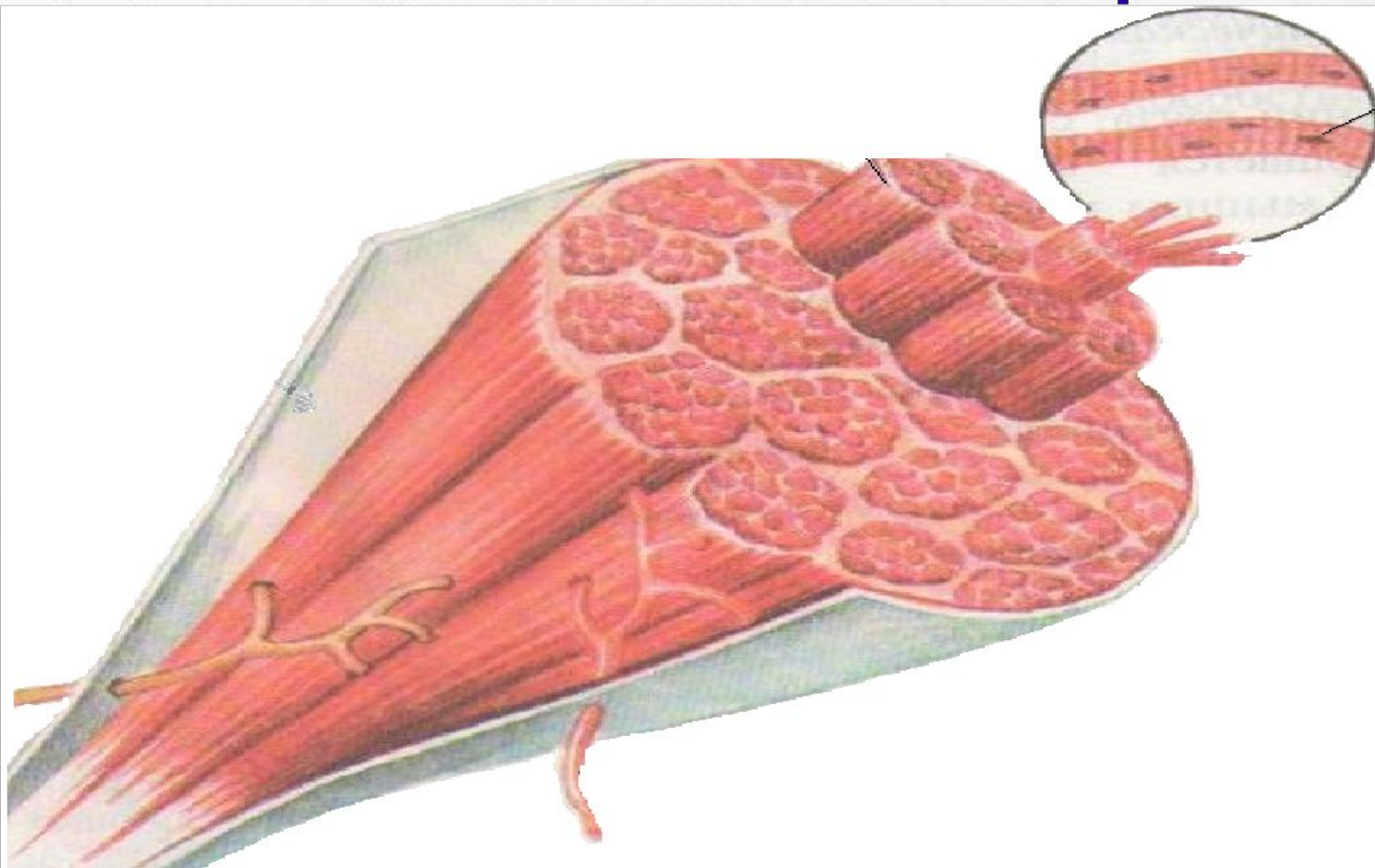


# Вопросы для закрепления:

Какие основные функции  
выполняют мышцы?

По каким признакам можно  
классифицировать мышцы?

# Как устроена скелетная мышца?



Какие  
основные  
группы  
мышц  
выделяют?





# Домашнее задание:

изучить материал на с.106 – 109,  
задание из рубрики «Подумайте!» с.  
111

\*выясните откуда произошло слово  
«мышцы»; найдите примеры, людям  
каких профессий особенно важны  
знания о строении и расположении  
мышц