



**Бұлшық ет, оның
типтері, құрылысы
және маңызы.**

**Адам
организміндегі
бұлшық еттердің
негізгі топтары.**





Үй тапсырмасын сұрау (тест)



Алғашқы көмек

- Сіңір созылғанда
- Сүйек сынғанда
- Буын шыққанда





Миология – бұлшықеттер жүйесі туралы ілім

Бұлшық ет – адамда, омыртқалы жануарларда және көптеген омыртқасыздарда денені қозғалысқа келтіретін мүше. Оның негізін бұлшық ет талшықтары құрайды.



Бұлшық ет атқаратын қызметі



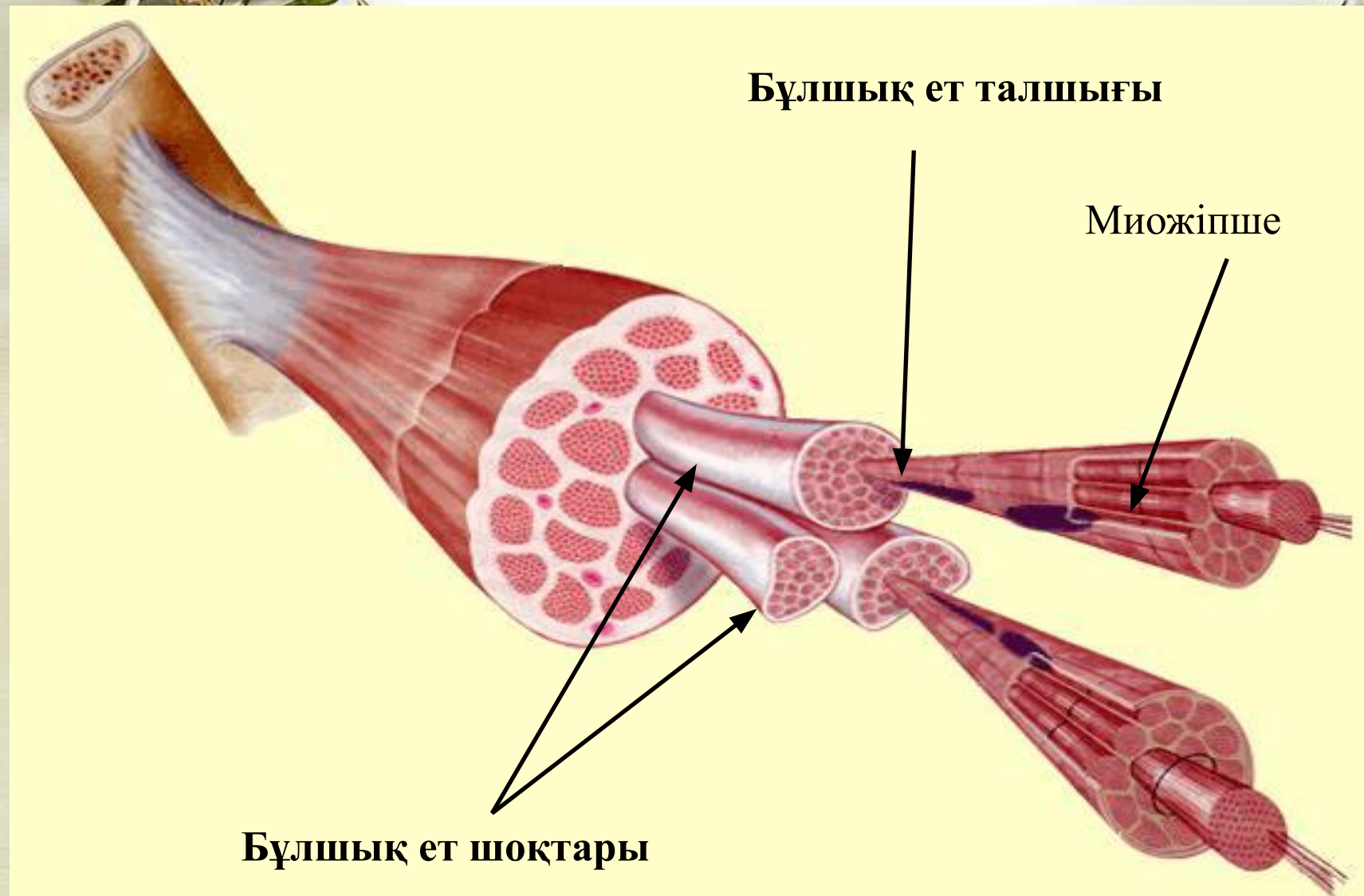
Қорғаныс



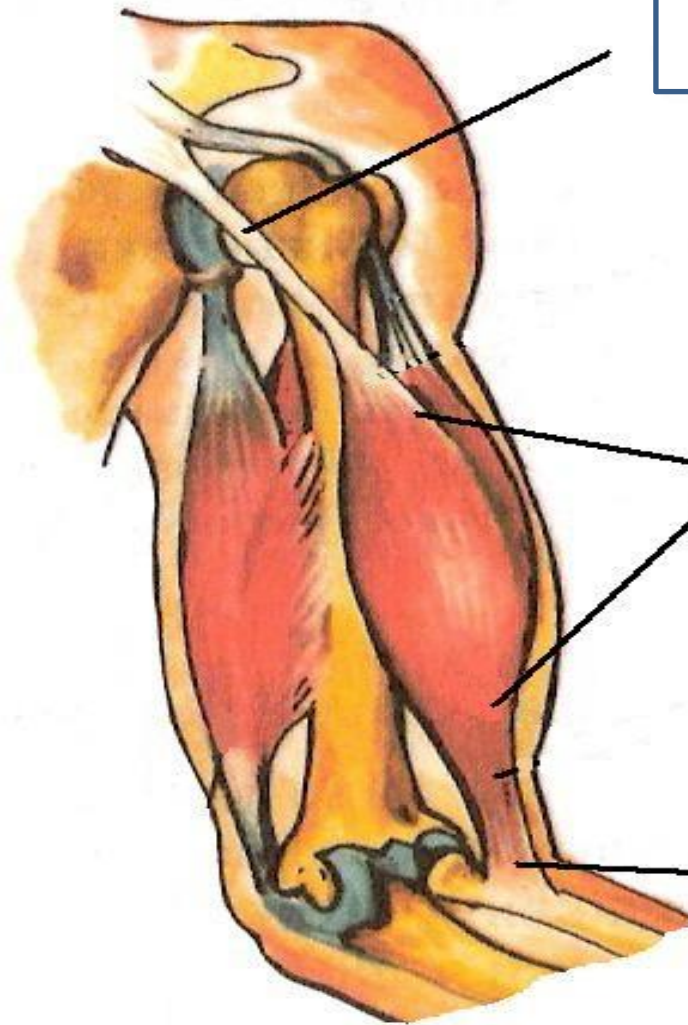
Қозғалыс



Бұлшық еттің ішкі құрылысы



Бұлшық ет құрылысы



Бұлшық ет басы

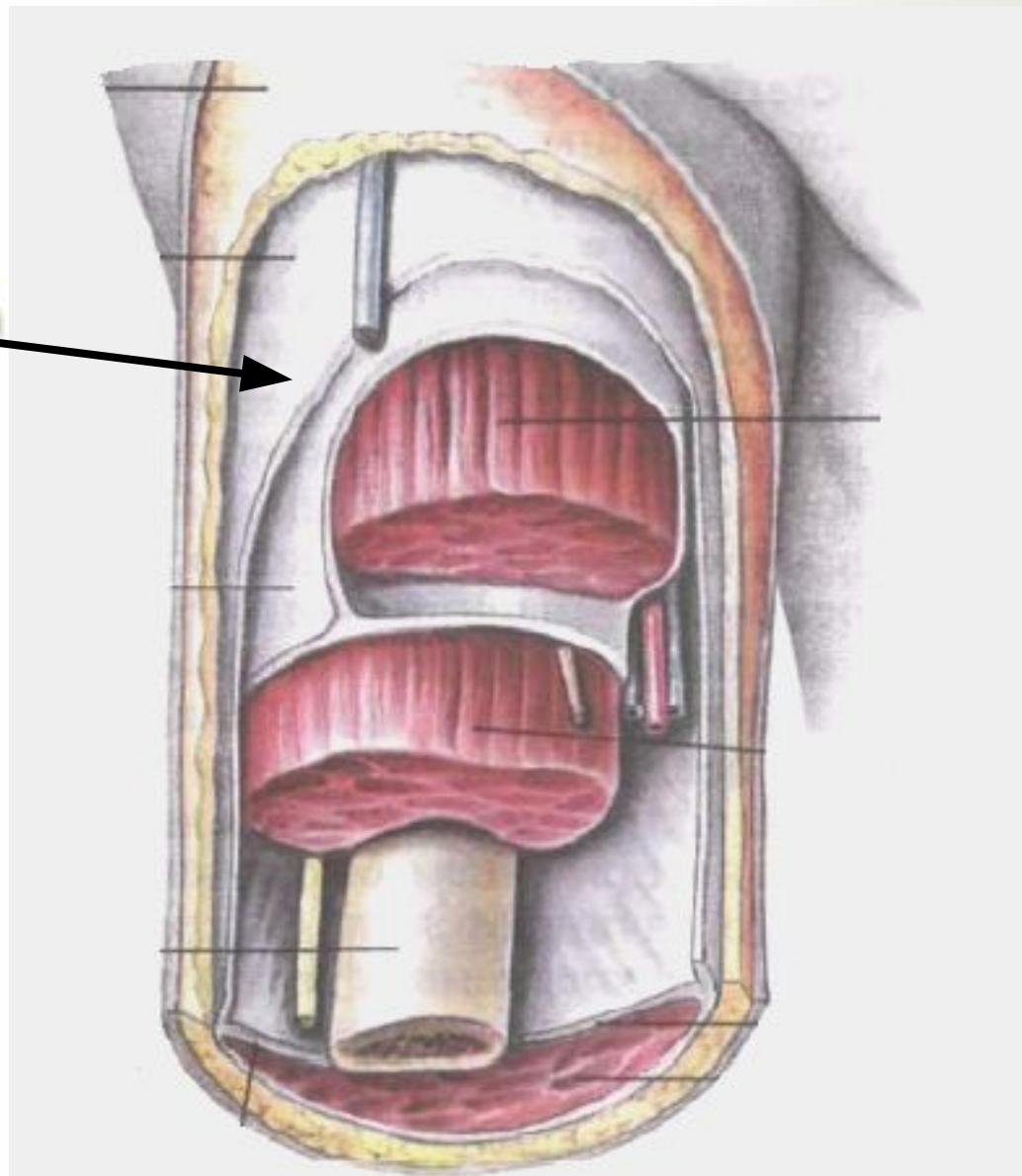
Бұлшық ет денесі


Бұлшық ет құйрығы

Қосымша элементтері



Фасция
дәнекер
ұлпасы





Бұлыық ет жұмысы

Серпінді



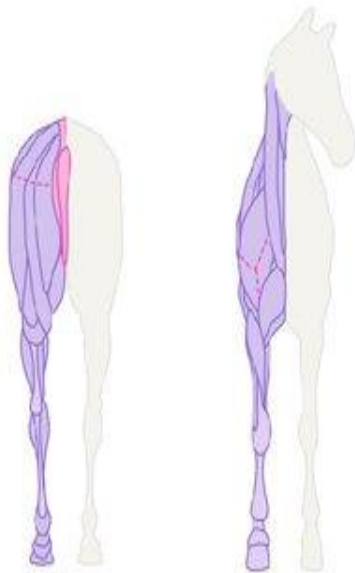
Статикалық



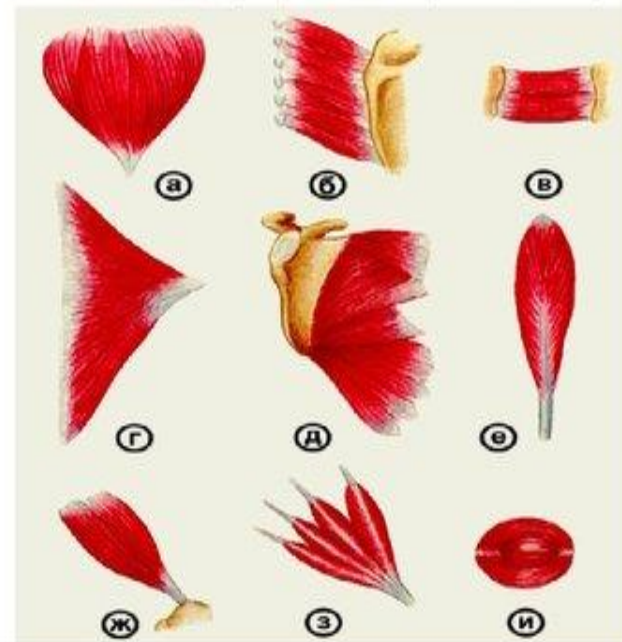
БҰЛШЫҚ ЕТТЕРДІҢ ТҮРЛЕРІ

Құрылысына байланысты

Қарапайым бұлшық еттер



Қауырсынды бұлшық еттер



Бұлшық ет классификациясы



- Бүгуші және жазушы
- Келтіруші және бағыттаушы
- Супинатор және пронатор
- Дем жұту және дем шығару



ҚЫЗЫҚТЫ МӘЛІМЕТТЕР

- Мамандардың айтуынша адам денесінде **400-ден 680-ге** дейін бұлшық ет түрлері бар. Бірақ олардың нақты санын айту мүмкін емес.
- Бұлшық еттердің ең көп шоғырланған жері – **адамның беті**. Осы себепті біздің мимикамыз сан алуан түрлі бола алады.



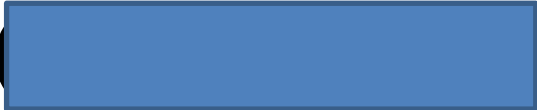
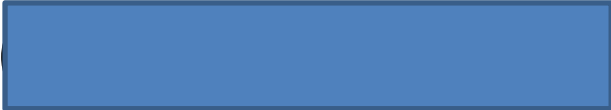


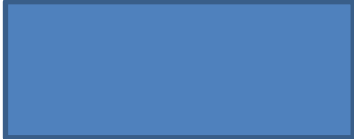

- Адам денесіндегі ең мықты бұлшық ет **жақтың бұлшық еті** екен. Сіз тамақ шайнағанда ол 190 кг күшпен қыса алады.
- **Жүрек** адам денесіндегі мықты бұлшық еттердің бірі. Өз күшімен ғана ол адам ағзасындағы бар қанды 4 қабатты үйдің биіктігіне көтере алады.
- Сіздің денеңіздегі бұлшық еттің **50%-ы** аяқ бұлшық еттері, **30%-ы** қолға, **20%-ы** бас және басқа бөліктерге тиесілі.
- Қарапайым **күлкі** адам бетінің 40 бұлшық етін іске қосады.
- **10 жылда** адам өзінің бұлшық етінің 3%-ын жоғалтады.
- Бұлшық еттердің саулығы адам өмірінің ұзақтығына тікелей әсер етеді екен. Сондықтан бұлшық еттерді жаттықтырып, шымыр қылу өте маңызды.

Сіз эмоцияны басқара аласыз ба?

- Бүкіл әлемде эмоциялар адамның бетінен бірден көрінеді. Психологтар негізгі 6 эмоцияны бөліп қарайды және олардың әрқайсысы үшін өзіндік бет-әлпет тән, олар біздің тегімізден қалыптасқан.



Ой толғаныс: мақалды жалғастыр

- Шымырдың сезімі ... 
- Білім баста ... 
- Білек сүріндіре алмағанды 

- Білегі күшті бірді жығады 


Жалған күлкіні тап



- Табиғи күлкі кезінде еріндер біршама кең жазылады. Адам шын күлген кезінде оның шықшыттары сәл жоғары көтеріліп, көздері сығырайып кетеді.
- Күлкі жалған болса, тек адамның еріндері ғана қозғалады, ал көздері суық әрі бейтарап қалпында қалады



1



2



3



4



5



6



ҮРЕЙ



АШУ



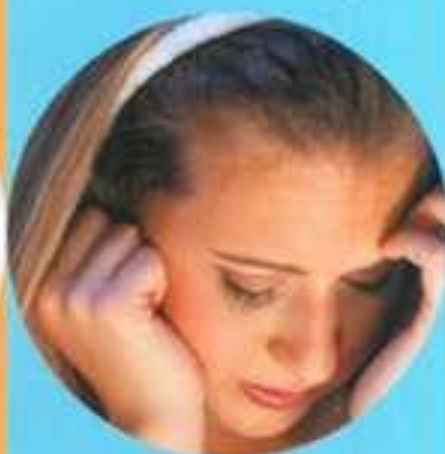
ҚУАНЫШ



ТАҢДАНУ



МҰҢ



ЖИІРКЕНУ



Сұқ саусақ стратегиясы

I топ - **сары жұлдыз**-аяқ қол бұлшық еттерін атау

II топ - **жасыл жұлдыз**-кеуденің алдыңғы және артқы бұлшық еттерін көрсету

III топ - **қызыл жұлдыз**-бұлшық еттердің маңызы

IV топ - **көк жұлдыз**- бұлшық еттердің құрылысы

Қорытынды



✓ Алған білімім
болашақта қажет



✓ Алған білімімді
жинақтап, електен
өткіземін



✓ Алған білімімді қажет
етпеймін

Үйге тапсырма

- **Бұлшық ет, оның типтері,
құрылысы және маңызы**