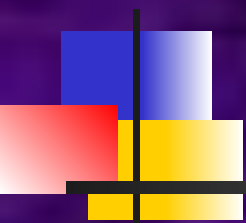


МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА



Авторы: Ильина Маргарита,
Потапова Юлия, Мясумова Полина,
Леткова Алёна, Маслова Надежда.



Строение мышц

Все действия человек совершает при помощи скелетных мышц. Они удерживают тело в вертикальном положении. Они составляют 30-35% массы тела.

Мышцы состоят из пучков поперечно-полосатых мышечных волокон, внутри которых находятся многочисленные тонкие сократительные нити- миофибриллы и большое количество ядер.

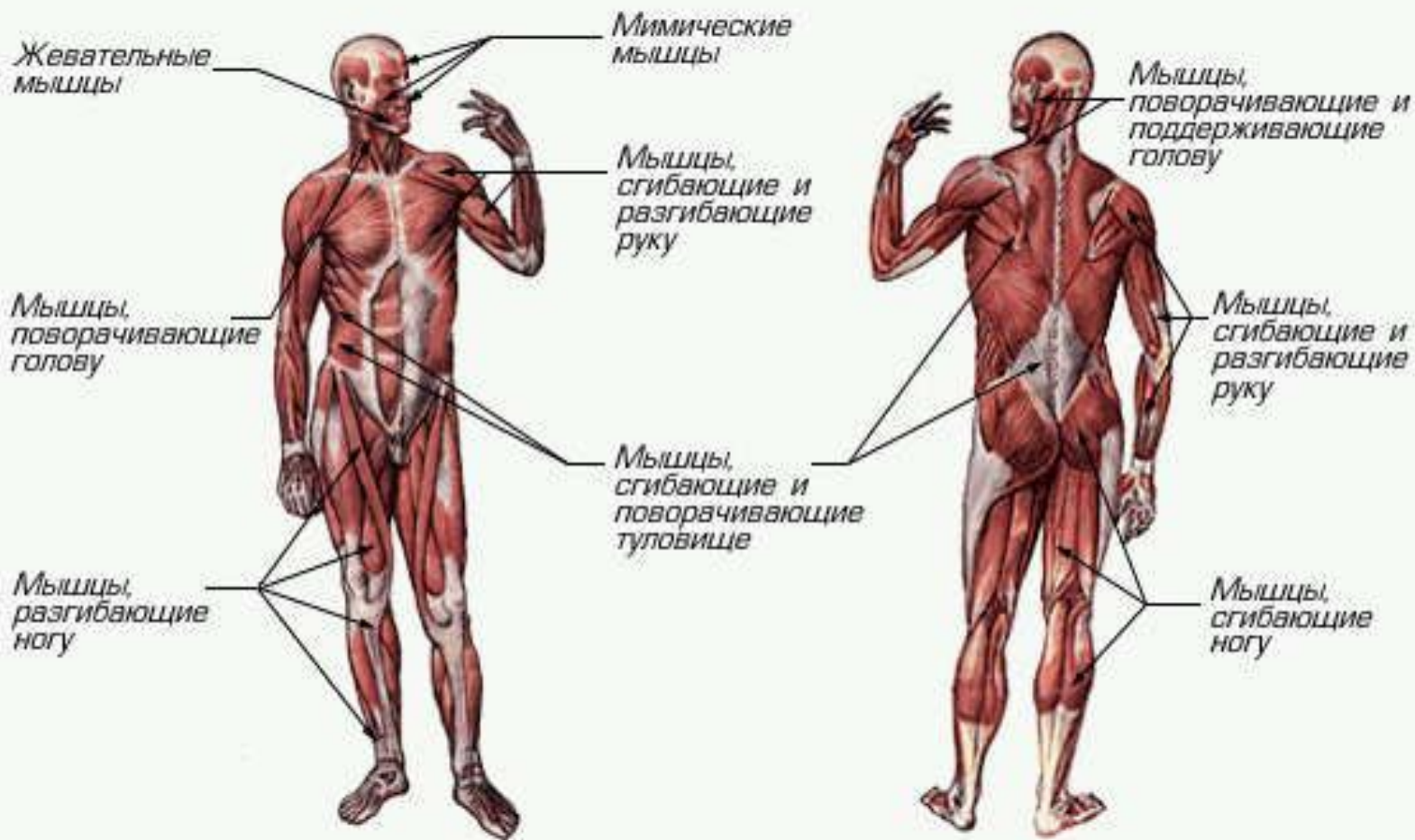


Красные и белые ТИПЫ МЫШЦ

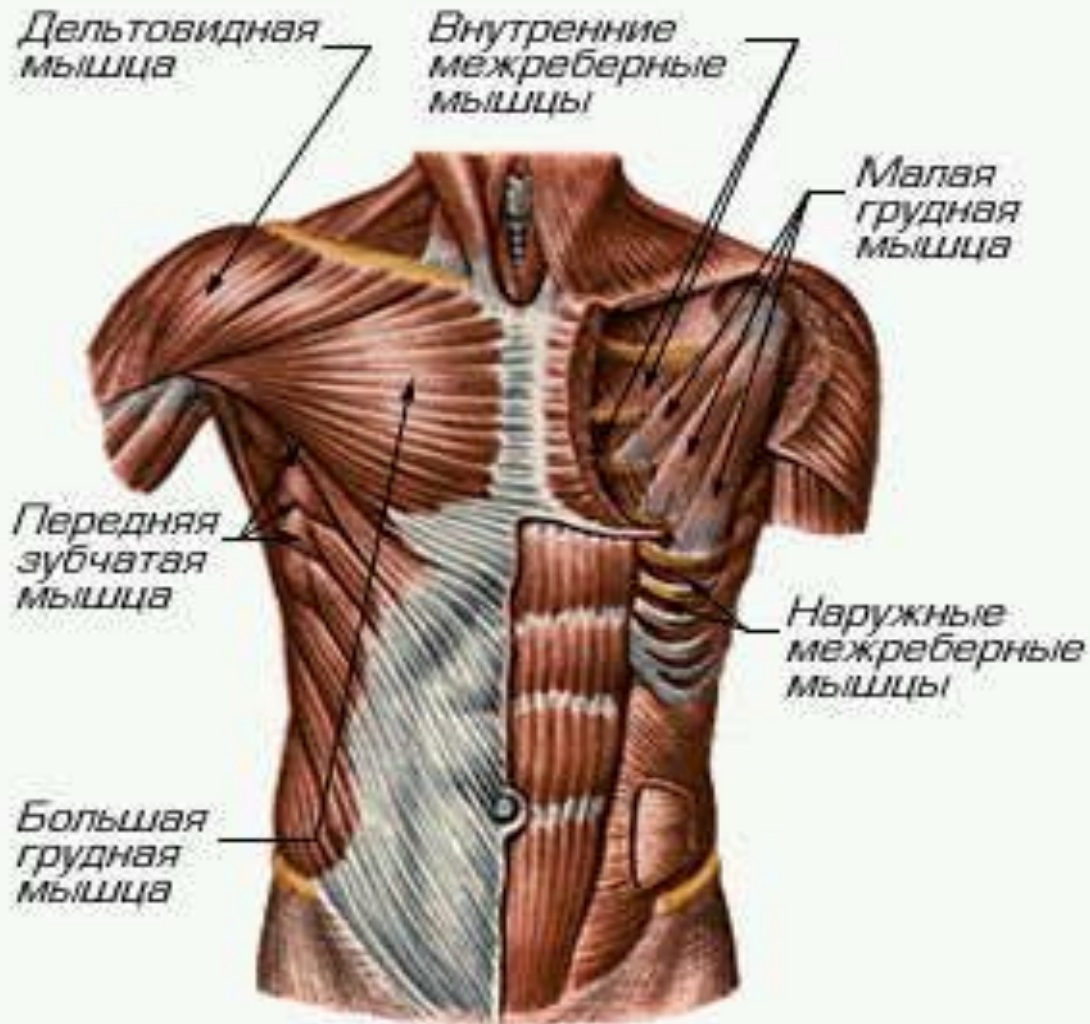
У людей мышцы состоят из волокон двух типов: красных и белых.

- Белые волокна сокращаются быстро и быстро устают.
- Красные волокна сокращаются медленнее и в сокращенном состоянии остаются долго.

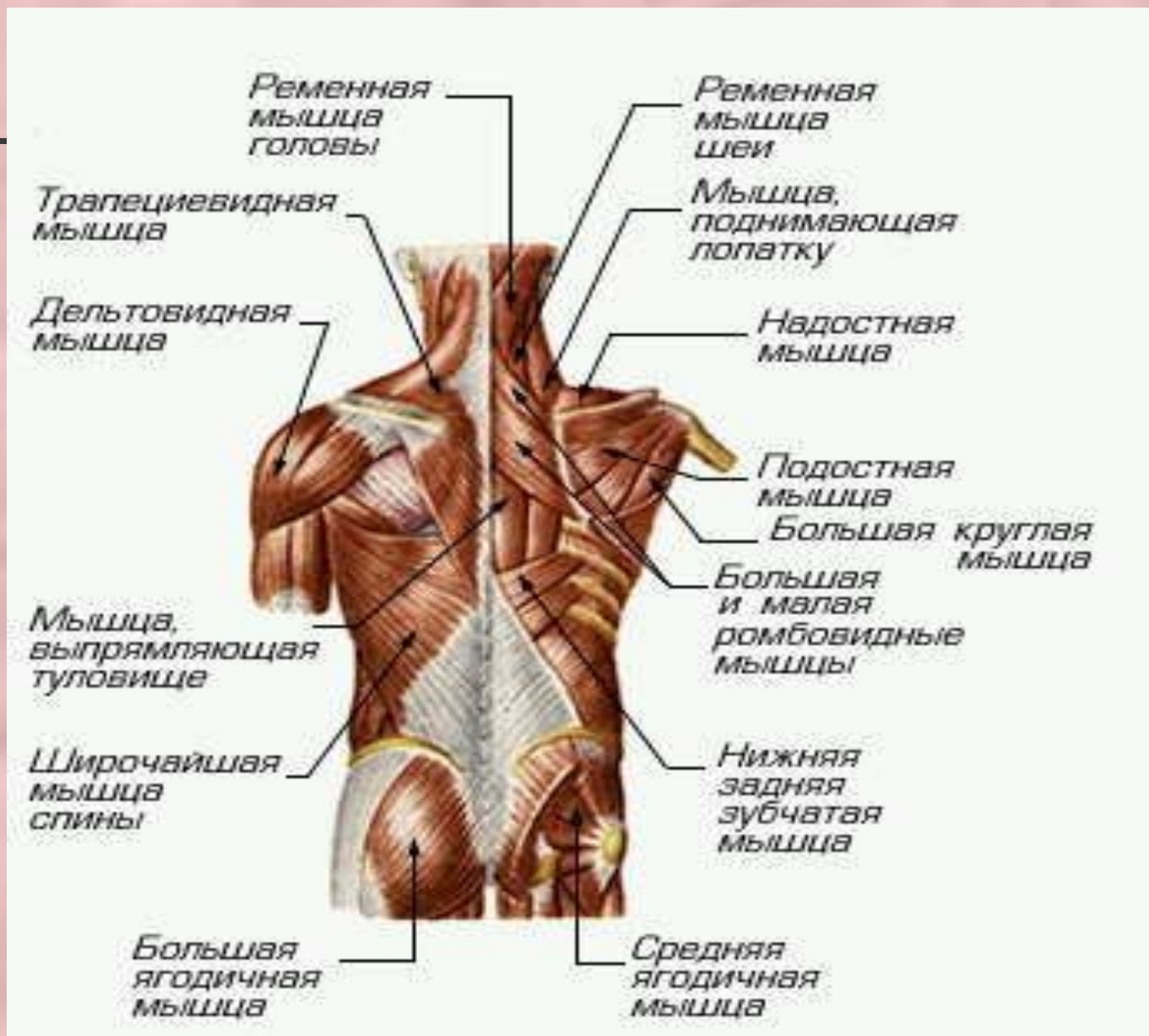
Основные группы мышц



Мышцы передней части туловища



Мышцы задней части туловища



Работа мышц

Работа мышц

Работа мышц может выразиться в перемещении тела или его частей.

Динамическая работа- такая работа, которая совершается при поднятии тяжестей, ходьбе и т. п.

Статическая работа- работа, которая совершается при удерживании частей тела в определённом положении, груза, стоянии.



ВОПРОСЫ.

- 1.) Какую работу совершают мышцы при подъёме тяжести?
- 2.) В чём различие между статической и динамической работой мышц?
- 3.) Что такое миофибриллы?
- 4.) Какие типы волокон существуют?