



**Мускулатура** — совокупность мышц  
организма.



**Мышцы** обеспечивают различные движения человека.

# Мышечная ткань

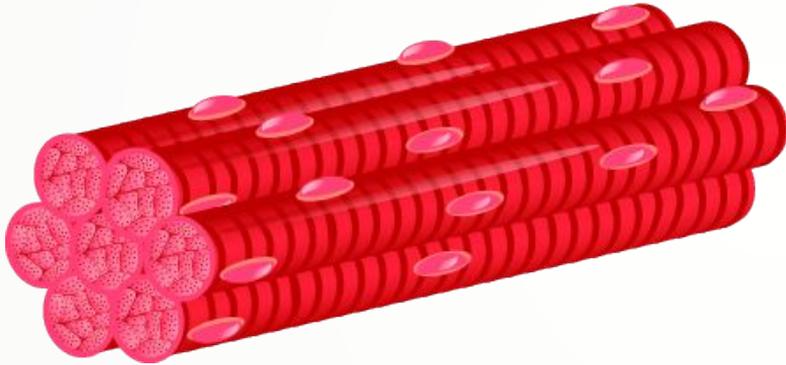


Гладкая



Поперечно-полосатая

# Мышечная ткань



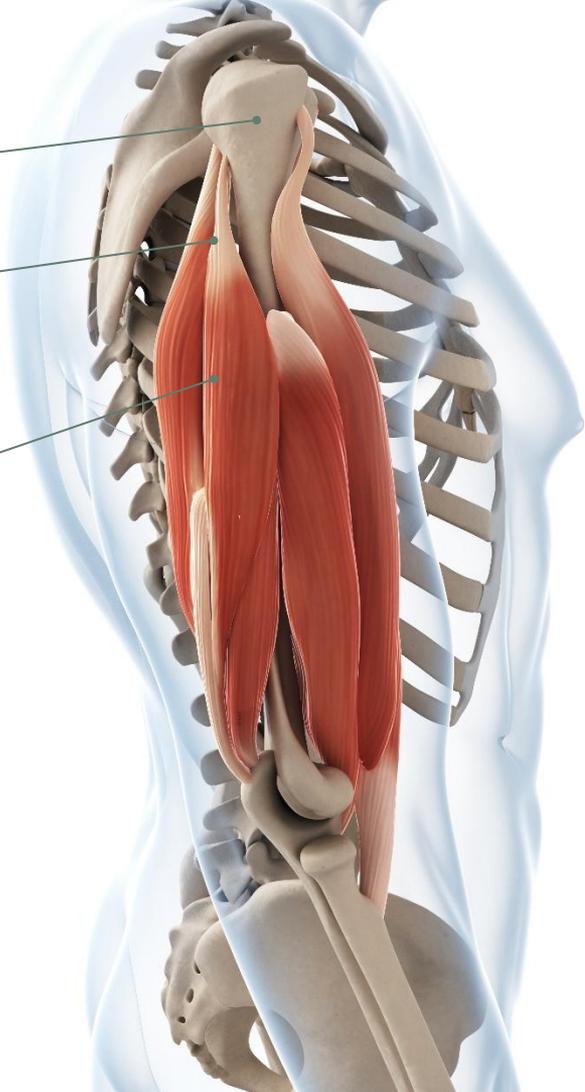
Скелетная

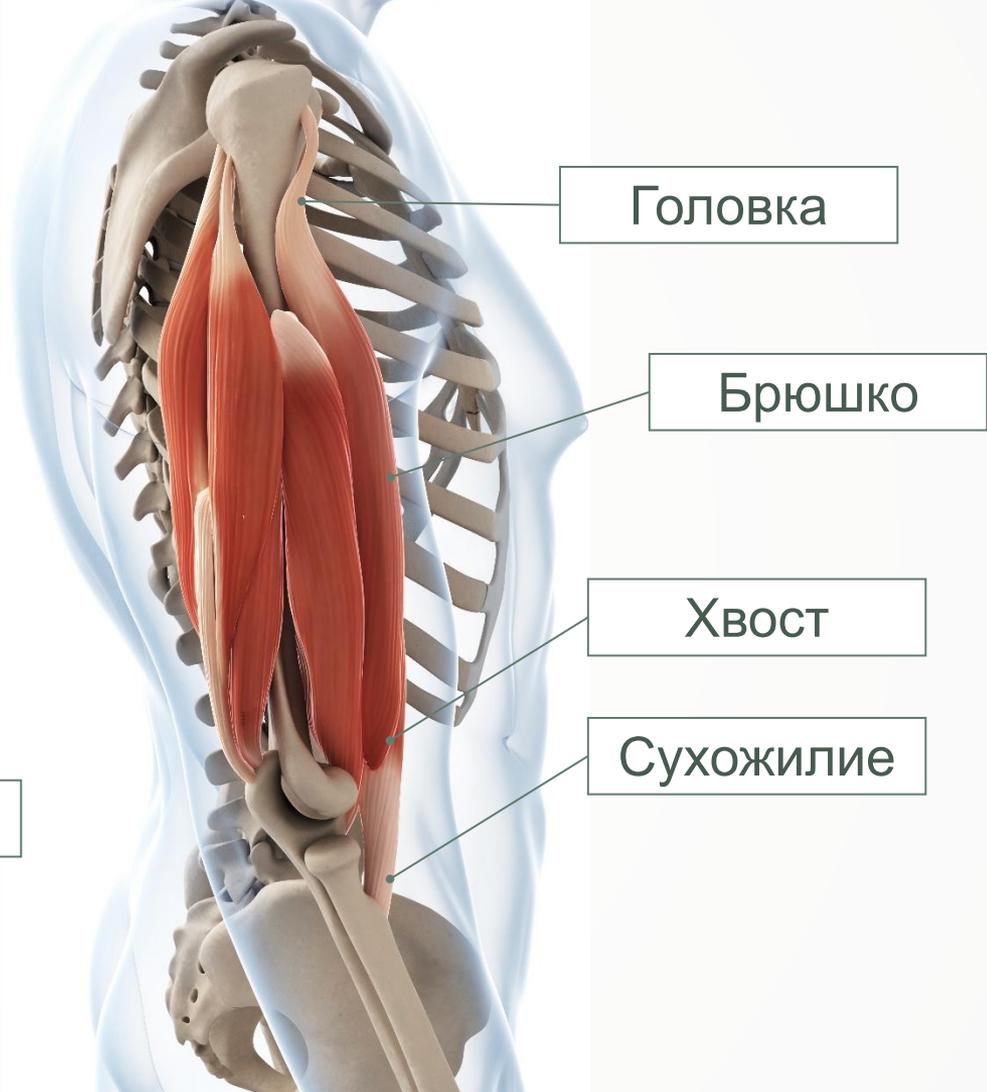
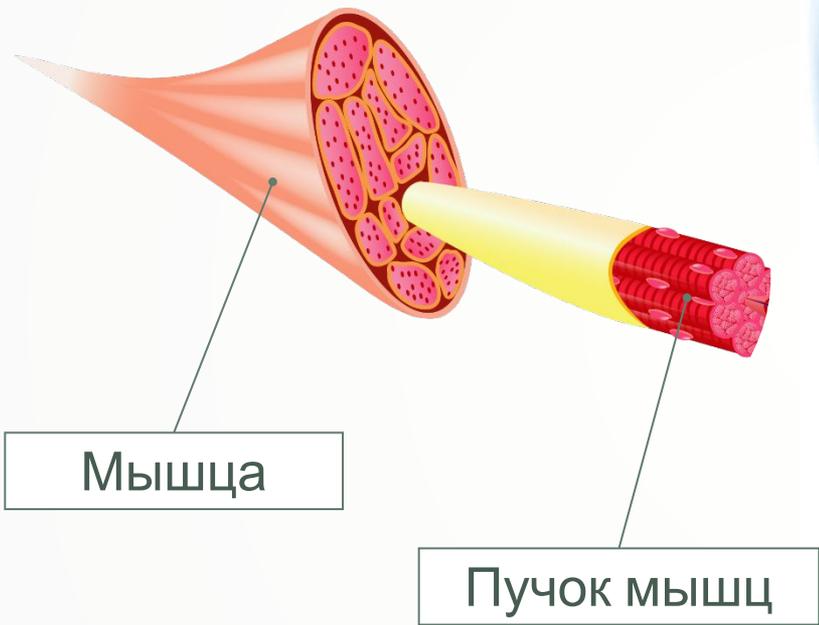


Кость

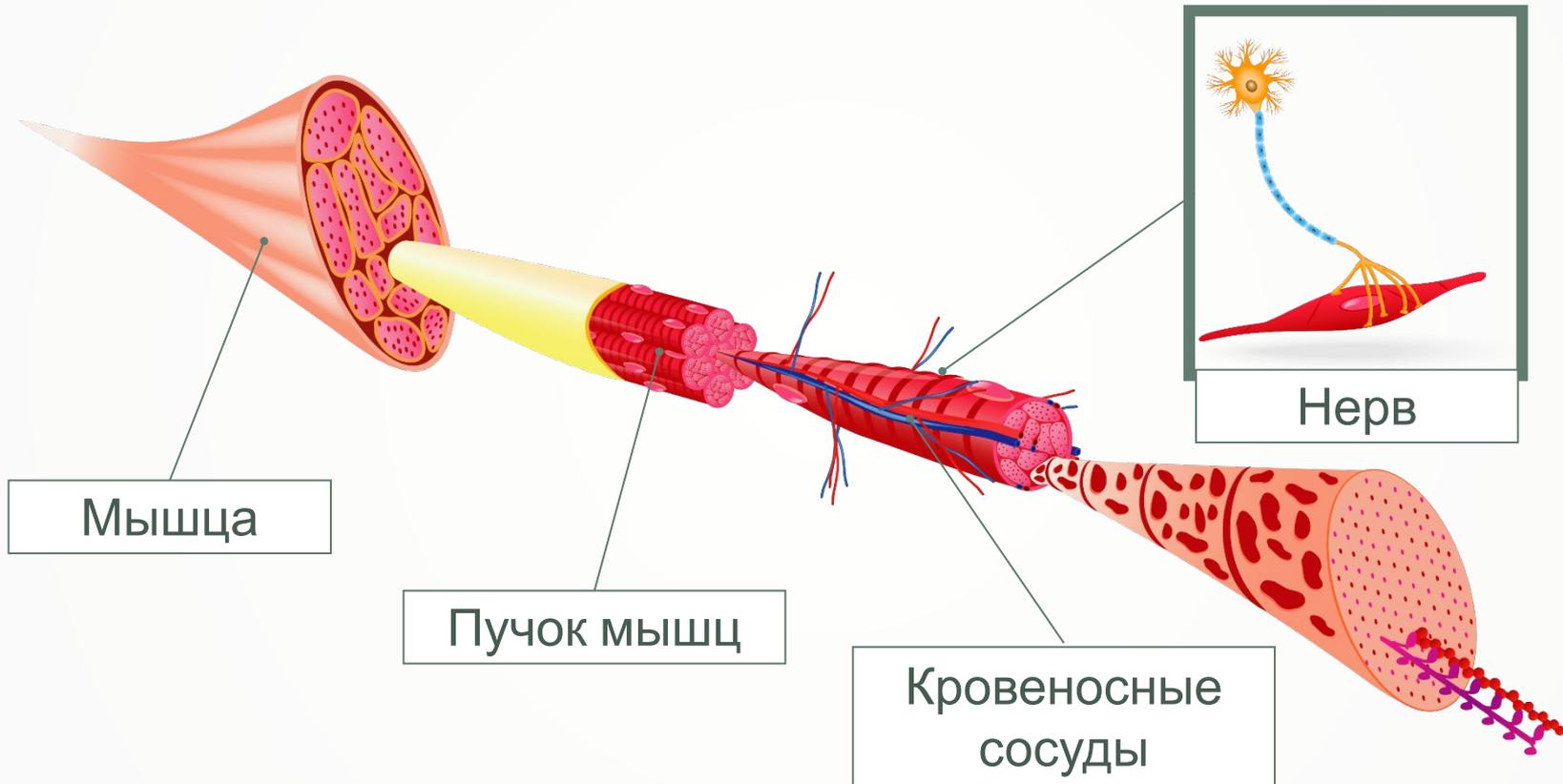
Сухожилие

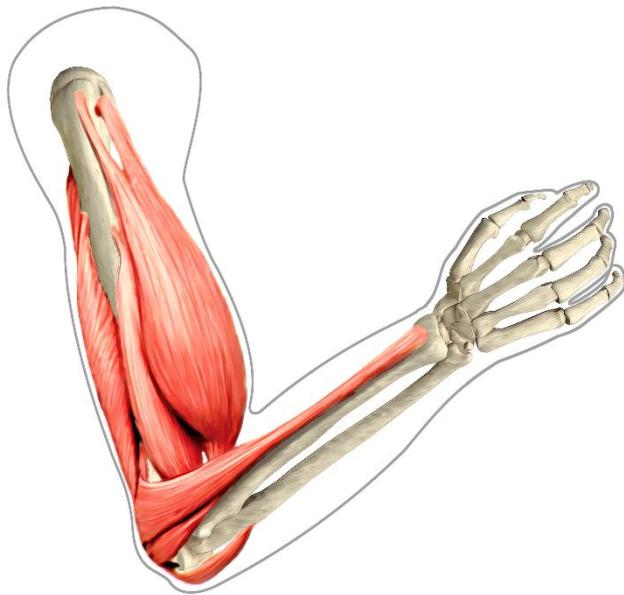
Мышца





# Строение скелетной мышцы





При **сокращении** мышц кости сближаются или отдаляются, тем самым совершая различные движения тела.

## Деление мышц по совершаемой работе

```
graph TD; A[Деление мышц по совершаемой работе] --> B[Сгибатели]; A --> C[Разгибатели];
```

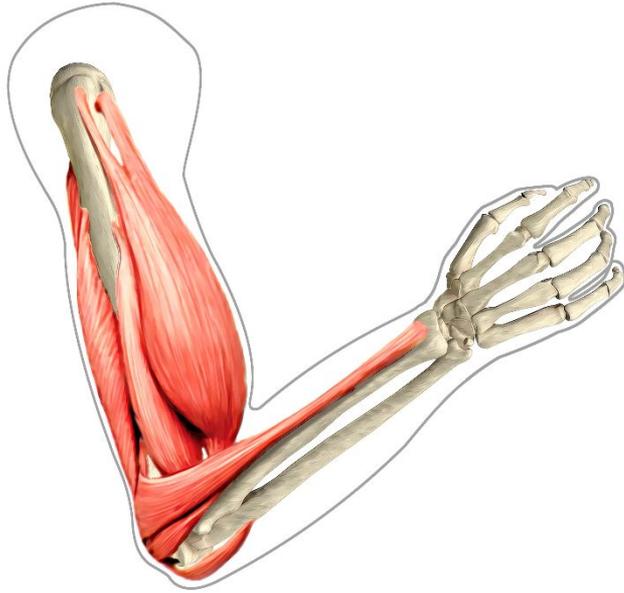
Сгибатели

Разгибатели





В день человек делает в среднем около 10000 шагов и выполняет огромное количество разнообразных движений.



Все мышцы в организме человека работают **согласованно.**



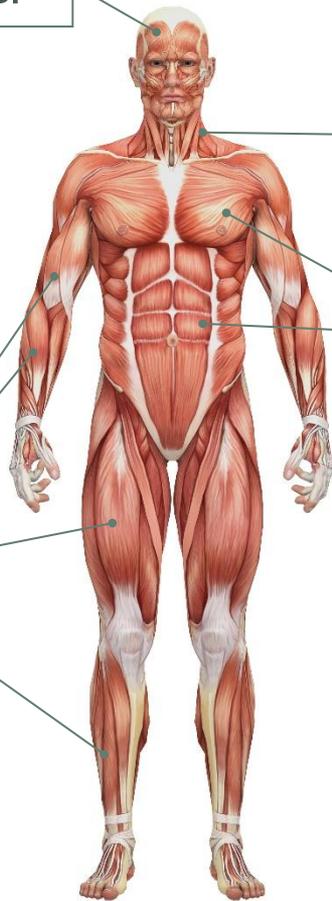


Мышцы головы

Мышцы шеи

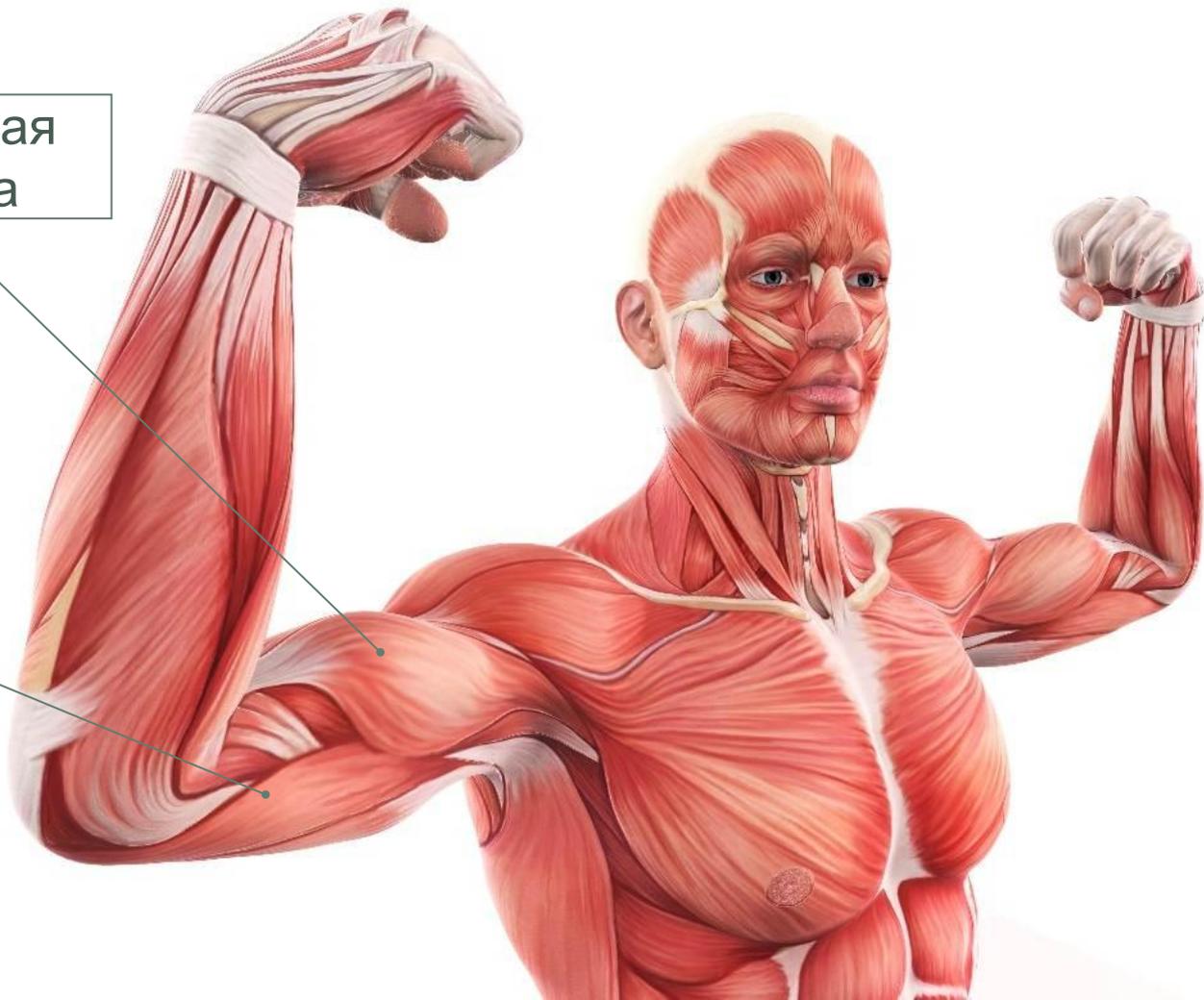
Мышцы туловища

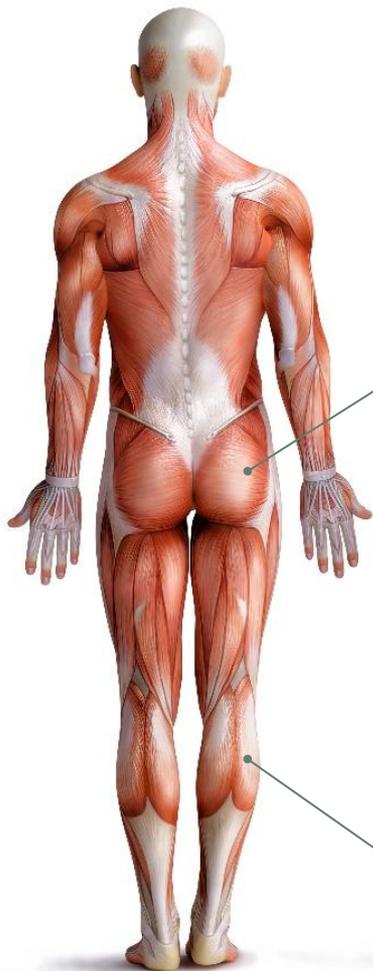
Мышцы  
конечностей



Двуглавая  
мышца

Трёхглавая  
мышца





Ягодичная  
мышца

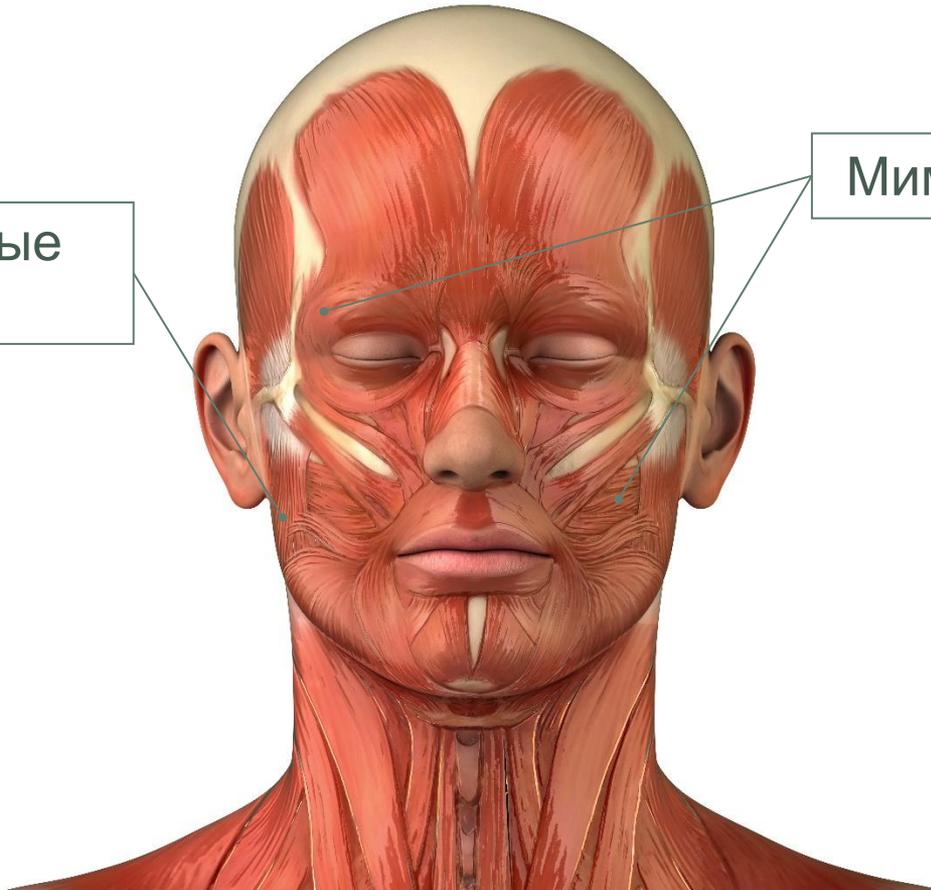
Икроножная  
мышца



# Мышцы головы

Жевательные  
мышцы

Мимические мышцы



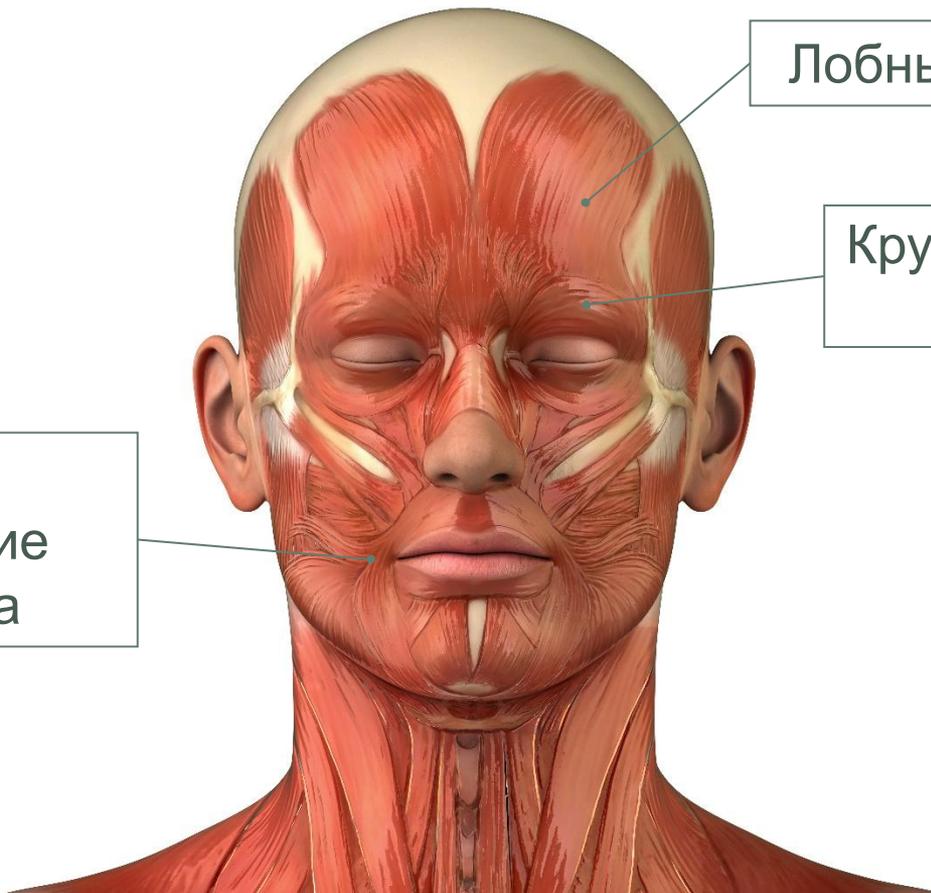


# Мимические мышцы

Лобные мышцы

Круговая глазная  
мышца

Мышцы,  
опускающие  
уголки рта





**Мимические мышцы** — представляют собой тонкие мышечные пучки, которые одним концом прикрепляются к костям черепа, а другим к коже.



17  
МЫШЦ

43  
МЫШЦЫ

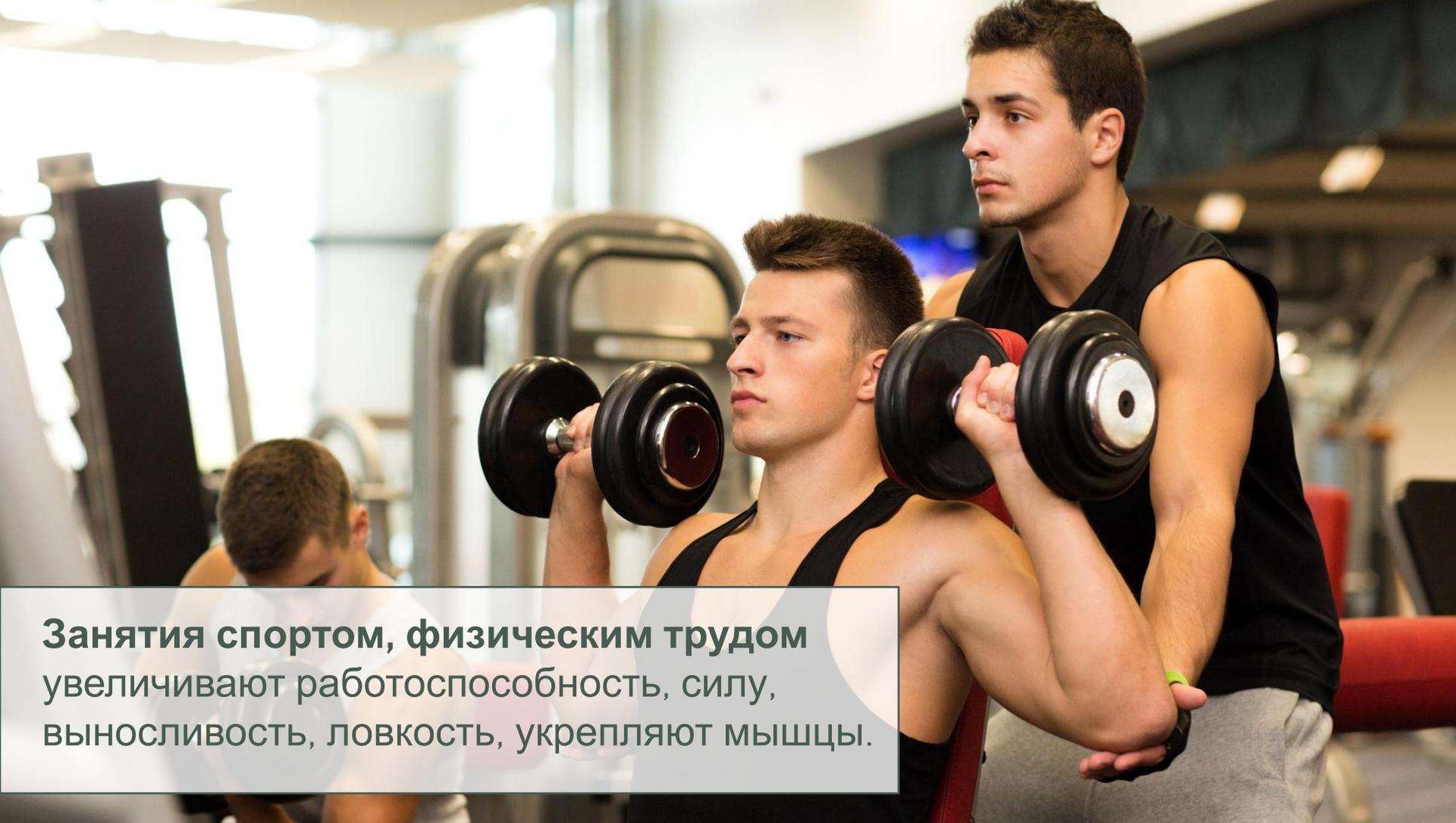






Для борьбы с утомлением необходимо  
чередовать **разнообразную деятельность.**





**Занятия спортом, физическим трудом увеличивают работоспособность, силу, выносливость, ловкость, укрепляют мышцы.**

