

УРОК 6

Наши главные мышцы

Материалы к уроку: —

Основные понятия

- 1) мышцы головы;
- 2) мышцы шеи;
- 3) мышцы тела;
- 4) мышцы брюшного пресса;
- 5) мышцы рук и ног;
- 6) упражнения для укрепления мышц.

Введение

Итак, коллеги, на прошлом уроке мы познакомились с мышцами — органами двигательной системы. С их помощью человек двигается: ходит, бегает, плавает, пишет и даже дышит.

Мы узнали о главном превращении мышц — о сокращении. Сокращаясь, мышцы двигают наш скелет, как кукловод управляет марионеткой. Но чтобы мы могли совершать много разных движений, мышц нам тоже нужно много и разных. С некоторыми из них мы и познакомимся на этом уроке. Я буду называть мышцу, показывать и рассказывать о ней. А вы постарайтесь найти её у себя и запомнить. Итак, начнём.

Скелет мы начинали изучать с черепа. Давайте и здесь начнём с головы.

Мышцы головы

Кости тут соединены неподвижно, швами. Их невозможно сдвинуть с места. А раз так, то и мышцы вроде бы не нужны. Но одна-то кость в черепе

подвижна. Это нижняя челюсть. К ней крепятся мышцы, которые её поднимают. Довольно сильные мышцы. С их помощью мы жуём. Поэтому их называют общим словом — жевательные мышцы. И самую сильную из них тоже называют жевательной. Вот она. Вы можете нащупать эту мышцу у себя здесь. Если не нащупали, попробуйте немного подвигать нижней челюстью. Вы сразу почувствуете, как жевательная мышца сокращается.¹

А ещё на голове есть мышцы наших настроений. Они меняют лицо, когда мы грустим или радуемся, смеёмся. По-научному такие изменения лица называют мимикой. А мышцы, которые отвечают за мимику, называются мимическими. Важные мимические мышцы — круговые мышцы глаз. Они окружают глаза, как плавательные очки. Когда они сокращаются, глаза зажмуриваются. Мимические мышцы прикрепляются к кости только одним сухожилием. А другое вплетается в кожу. Так они оттягивают кожу лица, показывая всем вокруг наше настроение.

Мышцы шеи

Перейдём к шее. Тут много мышц, но самая заметная вот эта. Она начинается там, где соединяются грудина и ключица. И тянется через всю шею к особому отростку на височной кости. Отросток называется сосцевидным. Учёные придумали этой мышце очень длинное название. Но если помнить, что она идёт от грудины и ключицы к сосцевидному отростку, то название не испугает. Эта мышца называется грудино-ключично-сосцевидной. Может быть, это самое длинное слово, которое вам приходилось слышать. Хотя в окружающем мире бывают слова и подлиннее.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца поворачивает голову и поддерживает её. Без этой мышцы голова бы запрокидывалась назад.

Мышцы тела

Теперь мышцы тела. Вот здесь, поверх рёбер, расположены грудные мышцы. Это как раз несложно запомнить. Ведь они и, правда, вот тут, на груди. Но сухожилия грудных мышц тянутся к плечевой кости. Когда они сокращаются, рука делает вот такое движение. Так что грудные мышцы только лежат на груди, а двигают руки. Самое известное упражнение для этих мышц — отжимание от пола.

¹ К жевательным мышцам относятся также крыловидные мышцы. Они заполняют височную впадину. Их работу тоже не трудно почувствовать на ощупь, если во время жевательных движений положить руку на висок.

Брюшной пресс

Ниже находится мышца, разделённая на квадратики.² Между квадратами — крепкий материал, похожий на сухожилие. Такое разделение нужно для прочности. Ведь органы живота не защищены рёбрами, как органы грудной клетки. Мышцу с квадратами называют прямой мышцей живота. Иногда её зовут брюшным прессом. Но это не совсем правильно. По-научному, брюшной пресс — это все мышцы живота, и даже те, что сзади, на пояснице. Упражнение для прямой мышцы живота — закидывание ног к голове. Его можно делать лёжа, а можно — висая на турнике. Подъёмы корпуса тоже тренируют мышцы брюшного пресса.

Посмотрим на мышцы спины. В верхней части видна трапецевидная мышца. Когда мыжимаем плечами, это как раз она сокращается.

А ниже широкое брюшко широчайшей мышцы. Это она так называется, широчайшая. Потому что и правда ни у одной другой мышцы нет такого широкого брюшка. А вот сухожилие широчайшей мышцы незаметно тянется, словно крадётся, к плечевой кости. Значит, широчайшая мышца тянет руку, хотя и расположена на спине. Главное упражнение для этой мышцы — подтягивание на турнике. Недаром учителя физкультуры иногда говорят, что надо подтягиваться не руками, а спиной. То есть, конечно, подтягиваются руками, но напрягается при этом широчайшая мышца спины.

Мышцы рук

Теперь о мышцах руки. Мне бы хотелось, чтобы вы знали две. Вот здесь находится небольшая, но сильная мышца, похожая на треугольник. Помните? Дельта — греческая буква, которую пишут треугольником. Дельты рек на картах обычно треугольные. Вот и треугольную мышцу назвали дельтовидной. Эта мышца поднимает нам руки. Вот так.

А пониже — бицепс. Его ещё называют двуглавой мышцей плеча. Две головы его — это на самом деле два брюшка. Так повелось называть брюшки у некоторых мышц. О бицепсе вы уже знаете из прошлого урока. Он сгибает локоть. Эти мышцы удобно тренировать с помощью гантелей. Вот так — дельтовидную. А примерно так — бицепс. Уверен, учителя физкультуры расскажут вам об этом подробнее.

2 Прямая мышца живота разделена на квадратики и у нетренированных людей, просто у них это не заметно.

Мышцы ног

Теперь ноги. На ягодицах расположены ягодичные мышцы. Это самые большие мышцы тела и одни из самых сильных. Ягодичные мышцы позволяют нам прямо стоять. То есть держать тело на ногах ровно. У четвероногих животных эти мышцы не так сильно развиты, потому что они редко ходят на задних лапах. А мы так ходим постоянно. Даже задние лапы называем ногами.³ Ещё мы стоим прямо благодаря четырёхглавым мышцам. Они на бедре. И они распрямляют колено. Если бы не было по четырёхглавой мышце на каждой ноге, то колени бы у нас подогнулись и больше бы не распрямились. Четырёхглавые мышцы — самые сильные мышцы тела. Чтобы их тренировать, делают приседания. Впрочем, приседания развивают и ягодичные мышцы.

Наконец, на голени, сзади, расположена трёхглавая мышца⁴. Хоть она и трёхглавая, на Змея Горыныча вовсе не похожа. Её три головы, три брюшка, огнём не пыхают и не летают. Когда они сокращаются, мы встаём на цыпочки. А если они сокращаются быстро, то мы ещё и подпрыгиваем. Так что упражнения со скакалкой трёхглавую мышцу развивают.

Конечно, кроме упражнений для какой-то одной мышцы, есть способы укрепить сразу много. Самые лучшие из этих способов — бег и плавание. И я очень их вам рекомендую.

И вообще рекомендую заниматься спортом. От разумных спортивных нагрузок, от физкультуры, укрепляется скелет, лучше работают мышцы. И даже голова лучше соображает. Учёные это доказали.

И вот мы почти закончили рассказ о двигательной системе. Но может быть, кто-то из вас, самый наблюдательный, заметил, что должны остаться ещё очень важные мышцы.

Помните, и на прошлом уроке, и в начале этого урока я говорил, что без двигательной системы мы бы задохнулись? Это правда.

Есть особые дыхательные мышцы. С их помощью расширяется грудная клетка, и воздух засасывается в лёгкие. Но об этих мышцах я лучше расскажу позже, когда мы перейдём к дыхательной системе. А пока всё. До следующей встречи, коллеги!

3 Благодаря тому, что мы прямоходящие, у нас очень развиты ягодичные мышцы. А это позволяет делать туда уколы (внутримышечные). Вот почему собакам или кошкам не так удобно делать уколы в ягодицы.

4 У человека есть две трёхглавые мышцы: голени и плеча (трицепс).