Мышцы человека, значение мышц в организме человека

Мы́шцы - органы, состоящие из мышечной ткани; являются частью опорно-двигательного аппарата. Выполняют различные движения, обеспечивая перемещение тела, поддержание позы, сокращение голосовых связок, дыхание и прочее.

Мышцы позволяют менять положение частей тела в пространстве. Человек выполняет любые движения — от таких простейших, как моргание или улыбка, до тонких и энергичных, какие мы наблюдаем у ювелиров или спортсменов — благодаря **способности** мышечных тканей **сокращаться** при действии сигналов от нервной системы.

В теле человека около 600 скелетных мышц.

Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенном в ухе. Самые крупные — большие ягодичные мышцы, они приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы — икроножные и жевательные.

Мышцы отличаются друг от друга **по размерам**. Их называют длинные, короткие, широкие. К длинным относятся мышцы конечностей. К коротким - мышцы головы. К широким - мышцы туловища.

Мышцы отличаются друг от друга **по форме**. Их называют круговые, лентовидные, веретенообразные. К круговым относятся мышцы рта и глаза. К лентовидным можно отнести мышцы туловища. К веретенообразным относятся мышцы конечностей.

Мышцы отличаются друг от друга **по расположению**. Их называют мышцы головы, мышцы туловища, мышцы конечностей.

Мышцы и скелет определяют форму человеческого тела. Активный образ жизни, сбалансированное питание и занятие спортом способствуют развитию мышц. Спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их качества.

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы.

Прочитай текст и ответь на вопросы:

1. Что такое мыщцы?
2. Каково их значение в организме человека?
3. Какие выделяют группы мышц?
4. Какие факторы влияют на изменения мышечной ткани?