

1. Закройте глаза. Откройте глаза. Прищурьтесь.

Выполняется это упражнение при работе круговой мышцы глаза, которая относится к мышцам головы.

2. Вытяните губы в трубочку, скажите слово «звук», затем произнесите слова «звон», «сыр».

Выполняется это упражнение при работе круговой мышцы рта, которая открывает и закрывает рот, выпячивает губы вперед. Это мимическая мышца.

3. Положите руки на скулы, откройте и закройте рот.

Выполняется это упражнение при работе жевательных мышц.

Данные мышцы относятся к группе мышц головы.

4. Наклоните голову влево, вправо, вперед, назад. Сделайте круговые движения головы.

Выполняется это упражнение при работе мышц шеи. Они удерживают голову в равновесии, участвуют в движении головы и шеи, в процессах глотания и произнесения звуков.

5. Вращайте плечами вовнутрь, сделайте глубокий вдох.

Выполняется это упражнение при работе большой грудной мышцы.

6. Поверните туловище вправо, а затем влево.

Выполняется это упражнение при работе косых мышц живота, которые помогают мышцам брюшного пресса поворачивать туловище в разные стороны.

7. Сведите лопатки.

Выполняется это упражнение при работе трапециевидной мышцы спины, которая оттягивает лопатки к позвоночнику.

8. Отведите руки за спину, опустите плечи вниз.

Выполняется это упражнение при работе широчайшей мышцы спины, опускающей плечо вниз, отводящей руки за спину.

Эти упражнения выполнялись мышцами туловища.

9. Положите левую руку на правое плечо, сгибайте и разгибайте правую руку.

Двуглавая и трехглавая мышцы плеча участвуют в сгибании и разгибании конечностей.

10. Поднимитесь на носочки.

Выполняется это упражнение при работе икроножной мышцы, которая поддерживает тело в вертикальном положении, участвует в ходьбе, беге, прыжках.

Данные мышцы относятся к мышцам конечностей.

Выходной тестовый контроль

1. Функциональной единицей мышц является:

- а) мышечное волокно,
- б) миофибрилла.

2. Сократительным элементом мышечных волокон является (-ются):

- а) миофибриллы,
- б) сухожилие.

3. Работа мышцы зависит от:

- а) расположения мышцы в теле человека,
- б) силы и величины сокращения.

4. Мышцы, осуществляющие движения в одном направлении, называются:

- а) антагонисты,
- б) синергисты.

5. Сокращение скелетных мышц, обеспечивающих поддержание позы тела или удержание груза, относится к:

- а) динамической работе,
- б) статической работе.

6. Утрата силы мышечного сокращения называется:

- а) гипокинезия,
- б) гиподинамия.