

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОБЩАЯ МИОЛОГИЯ	5
1.1. Развитие скелетных мышц	5
1.2. Макростроение мышц	6
1.3. Классификации мышц.....	9
1.4. Факторы, влияющие на силу мышцы	13
Виды работы мышц.....	15
1.4.1. Синергизм и антагонизм мышц.....	15
1.4.2. Костные рычаги.	18
2. МИКРОСТРОЕНИЕ МЫШЦ	21
2.1. Строение поперечнополосатого мышечного волокна	21
2.2. Строение саркомера	23
2.3. Строение толстого филамента	26
2.4. Строение тонкого филамента.....	28
2.5. Теория скользящих нитей	30
2.6. Длина и напряжение скелетных мышц	34
2.7. Типы скелетных мышечных волокон и их морфофункциональная характеристика.....	35
3. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ МЫШЦ	40
4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП	50
4.1. Мышцы головы	50
4.2. Мышцы шеи	55
4.3. Мышцы спины	59
4.4. Мышцы живота.....	68
4.5. Мышцы груди.....	77
4.6. Мышцы верхней конечности	82
4.7. Мышцы нижней конечности	102

Глоссарий..... 150

Рекомендуемая литература 151

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА..... 151

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА..... 152