**Групи скелетних м'язів (мал.1).** У скелетній мускулатурі вирізняють м'язи голови і шиї, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок.



Мал. 13.1. Скелетні м'язи людини: *1 —* мімічні м'язи; *2 —* жувальні м'язи; *З —* біцепс;
*4 —* трицепс; 5 — великий грудний м'яз; *6 —* міжреберні м'язи; *7 —* прямий м'яз живота;
*8 —* косий м'яз живота; *9 —* кравецький м'яз; *10 —* чотириголовий м'яз стегна;
*11 —* литковий м'яз; *12 —* двоголовий м'яз стегна; *13 —* великий сідничний м'яз;
*14 —* найширший м'яз спини; *15 —* трапецієподібний м'яз; *16—* дельтоподібний м'яз

Серед м'язів голови вирізнять жувальні й мімічні. Жувальні м'язи переміщують нижню щелепу. Мімічні м'язи одним кінцем прикріпляються до кісток черепа, а другим — до шкіри обличчя. Під час їх скорочення ділянки шкіри зсуваються і вираз обличчя змінюється.
Круговий м'яз рота забезпечує рухи губ. М'язи шиї повертають і нагинають голову.

Частина грудних м'язів бере участь у рухах рук, а міжреберні м'язи і діафрагма — у дихальних рухах. Поверхневі м'язи спини також забезпечують рухи рук і частково — голови й шиї. Глибинні м'язи спини розгинають і повертають тулуб, підтримують його у вер-
тикальному положенні. М'язи живота (черевний прес) утворюють стінку черевної порожнини, утримують внутрішні органи в сталому положенні, беруть участь у рухах тулуба вперед і вбік.

М'язи плечового пояса забезпечують рухи рук у плечовому суглобі і рух лопаток. Передня група м'язів плеча — це згиначі, а задня -розгиначі руки в ліктьовому суглобі. Передні м'язи передпліччя згинають кисть і пальці, а задні — розгинають. У русі пальців беруть участь і м'язи кисті.

М'язи пояса нижніх кінцівок здійснюють рухи ніг у тазостегнового суглобі, випрямляють зігнений уперед тулуб, підтримують вертикальне положення тіла. Стегнові м'язи передньої групи і задньої групи розгинають і згинають гомілку і стегно, а м'язи внутрішньої групи переміщують стегно всередину і назовні. Гомілкові м'язи передньої та задньої групи розгинають і згинають стопу й пальці.

Крім м'язів-антагоністів , у скелетній мускулатурі є ***м'язи-синергісти,*** які беруть участь одночасно в одному й тому русі. Синергістами є біцепс і плечовий м'яз, що згинають передпліччя в ліктьовому суглобі, трицепс і ліктьовий м'яз, які його розгинають.

Назви м'язів походять від їх положення в тілі (міжреберний, підколінний), форми м'яза (дельтоподібний, ромбоподібний) і його розташування відносно вертикальної вісі тіла (косий і прямий м'язи живота).