

# Развитие мышечной системы в онтогенезе

Корнева Лиза

- У новорожденного скелетные мышцы развиты сравнительно хорошо и составляют 20–22 % от общей массы тела. В возрасте 1–2 лет масса мышц уменьшается до 16,6 %

- В 6 лет в связи с высокой двигательной активностью ребенка масса скелетных мышц достигает 21,7 % и в дальнейшем продолжает увеличиваться.

- У женщин масса мышц равна 33 % от общей массы тела, а у мужчин – 36 %.

# Развитие мышц

**Мышцы головы** у новорожденного тонкие, слабые. Слабо развиты жевательные мышцы. В период прорезывания молочных зубов (особенно коренных) они становятся толще и сильнее. Мышцы шеи у новорожденного тонкие.

Окончательного развития достигают к 20–25 годам.

**Мышц груди** у детей до 5 лет она расположена высоко, что связано с горизонтальным положением ребер. По мере расправления легких в процессе дыхания выпуклость диафрагмы уменьшается.



## **Мышцы живота у**

новорожденного развиты слабо, но они относительно длиннее, чем у взрослого.

**Развитие мышц верхней конечности опережает развитие мышц нижней конечности. Масса мышц верхней конечности по отношению к массе всей мускулатуры составляет 27 % (у взрослого 28 %), а нижней конечности – 38 % (у взрослого 54 %).**



## Развитие движений у детей.

Возраст	Масса мышц,% к массе тела
0-10 дней	23,3
8 лет	27,2
12 лет	29,4
15 лет	32,6
18 лет	44,2



-В возрасте от 6 до 8 месяцев благодаря развитию мышц туловища и таза ребенок начинает садиться, вставать, стоять и опускаться, придерживаясь руками за опору.

-К концу первого года ребенок свободно стоит и, как правило, начинает ходить.

-В возрасте 4–5 лет дети начинают бегать, прыгать и тд.

-Период прироста мышечной силы у мальчиков приходится на 14–17 лет, а у девочек раньше.

