

# \* Работа мышц

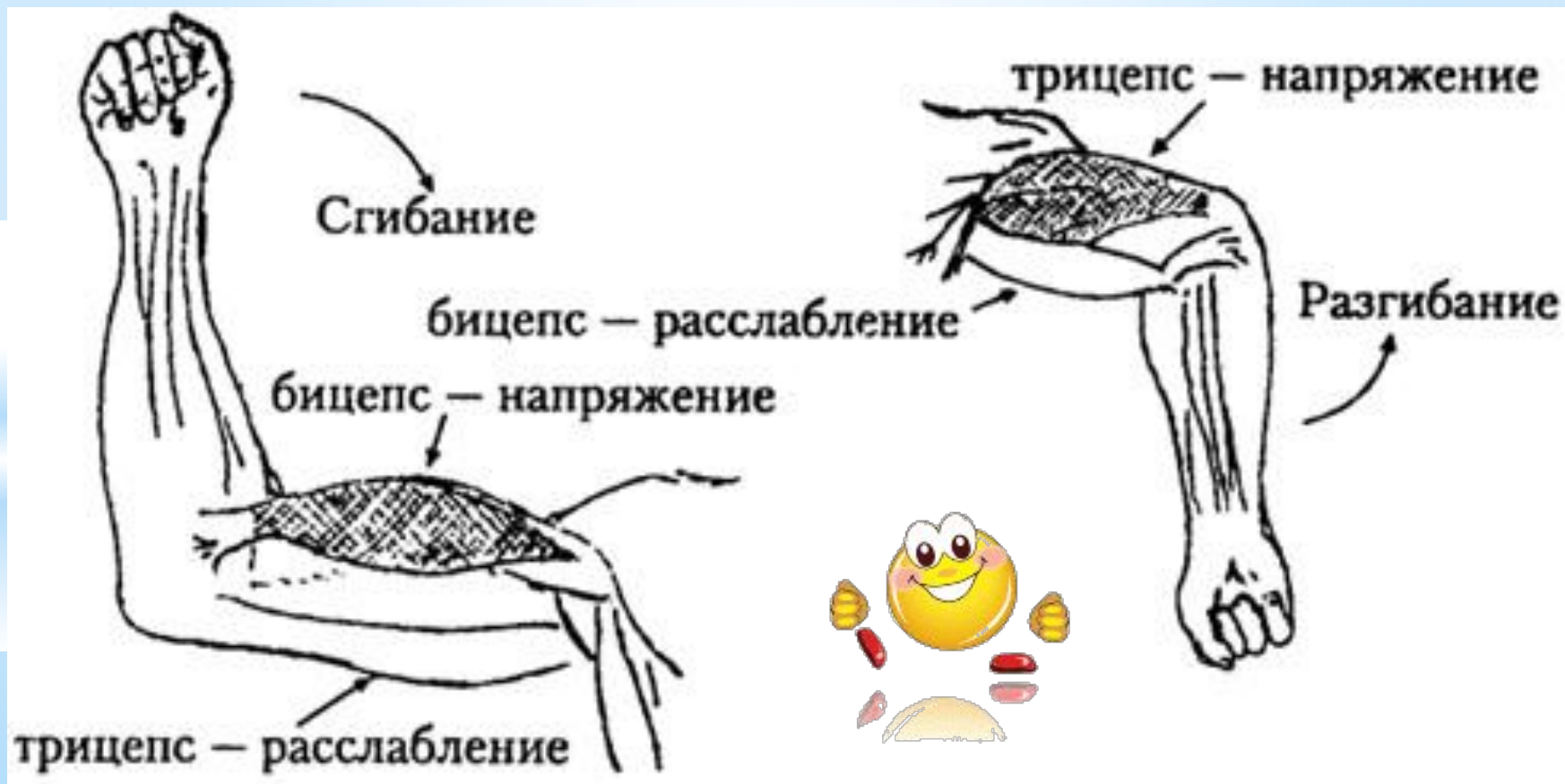
- \* Мышцы, сокращаясь. Или напрягаясь производят работу.
- \* Различают динамическую и статическую работу. Движения в суставах обеспечиваются как минимум двумя мышцами, действующими противоположно друг другу. Работой мышц управляет нервная система. Эта работа носит рефлекторный характер.

**\*Статическая работа мышц** - это активная фиксация органов относительно друг друга и придание определенного положения телу, при этом мышца развивает напряжение без изменения длины.

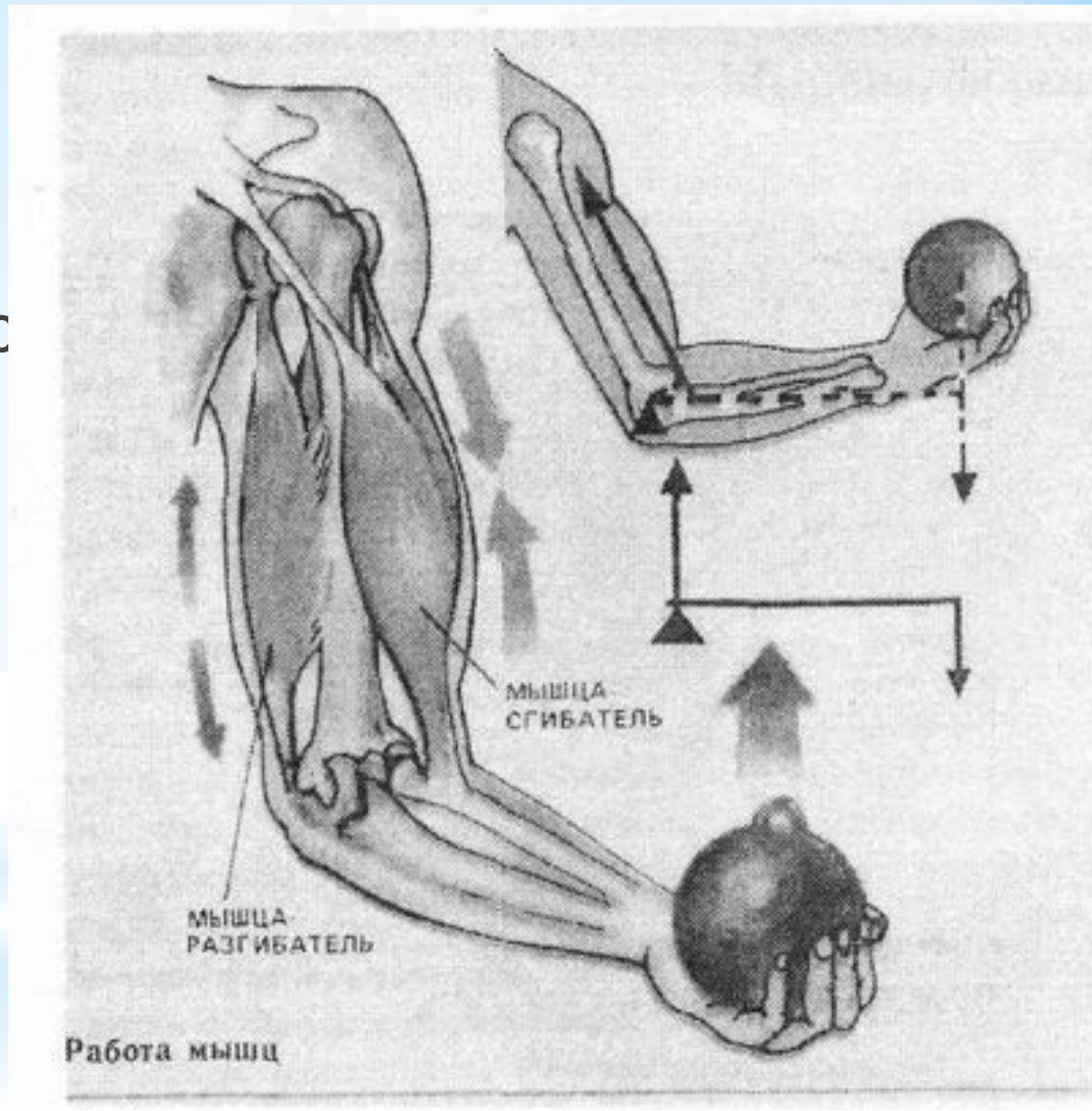


# \* Динамическая работа мышц

- это смещение одних органов относительно других и перемещение тела в пространстве, при этом мышца изменяет длину и толщину.



\* Работа мышц связана с расходом энергии. Энергия для мышечных сокращений предоставляет молекула АТФ



- \* Длительное мышечное напряжение приводит к развитию утомления.
- \* Под утомлением понимают временное снижение работоспособности мышц, возникающее по мере их работы.
- \* Причины утомления связаны с накоплением продуктов распада органических веществ в местах контактов: нейрон-нейрон, нейрон-мышца.



\* И.М. Сеченов установил, что при ритмической работе утомление наступает позже, так как в промежутках между сокращениями мышца отдыхает, интенсивная работа мышц с большой нагрузкой приводит к быстрой утомляемости, наиболее оптимальными для мышц являются средние нагрузки и ритм, а лучший способ восстановить работоспособность мышц - активный отдых (с активной деятельностью других мышц) \*



# \*Задание:

- \*Выполнить лабораторную работу №7 стр.125
- \*Сдать лабораторную работу сегодня до 15.00 на мой личный номер ватсапп. Сегодня все учащиеся получают оценки.