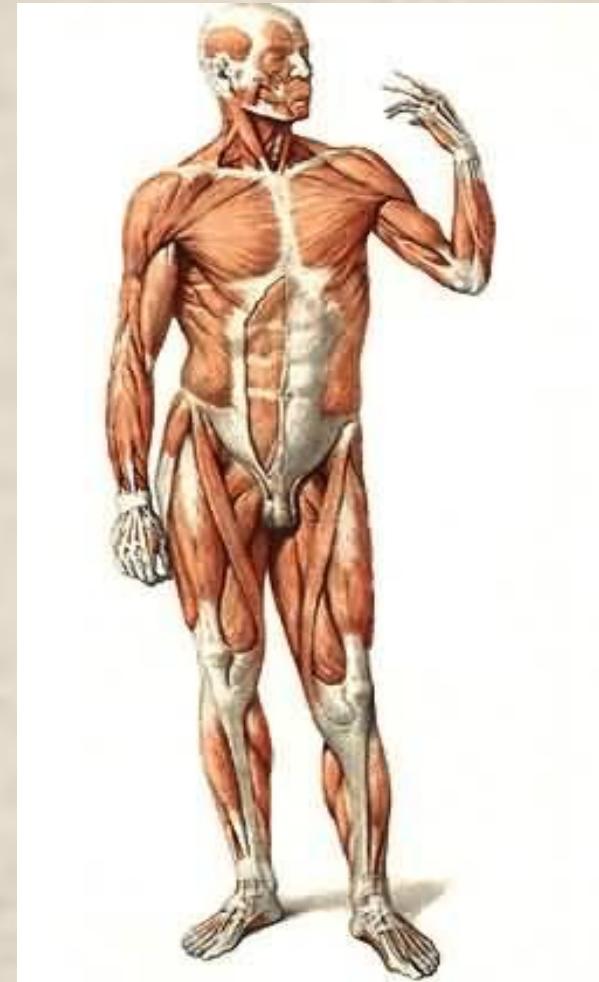
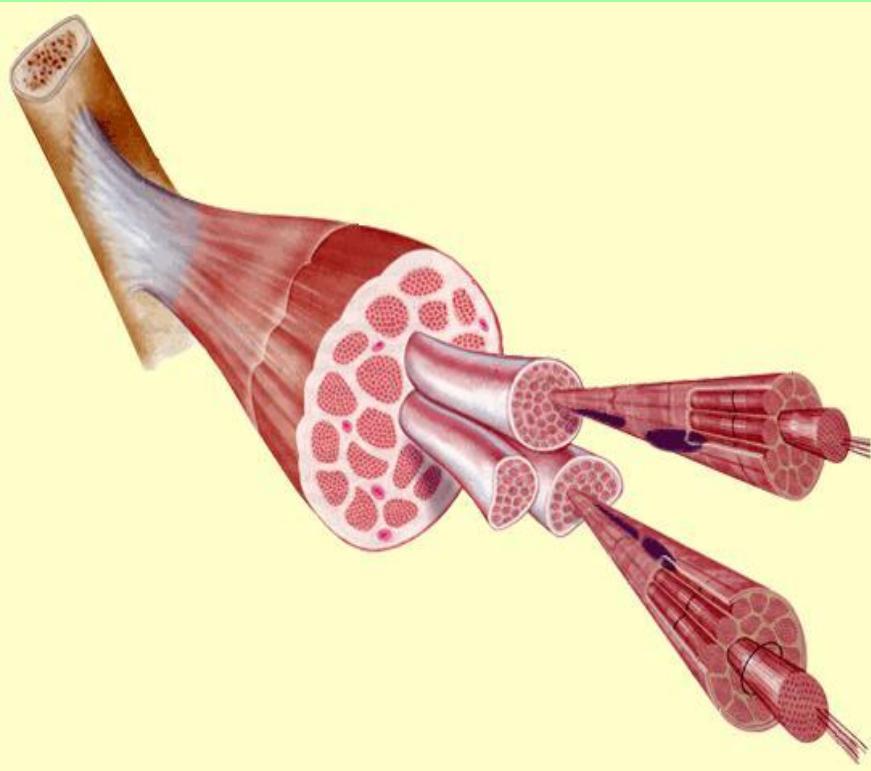


Строение и работа **мышц**



Строение мышц

Мышца – орган, состоящий из мышечной ткани, плотной соединительной ткани, кровеносных сосудов и нервов, и выполняющий функцию сокращения.

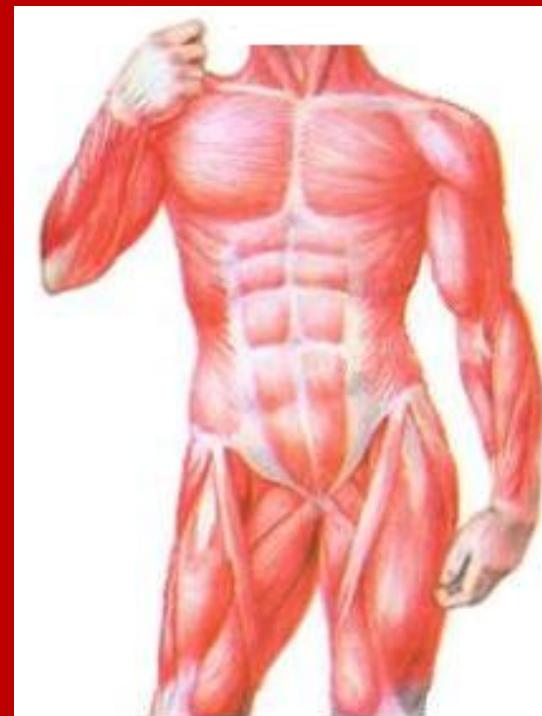


Функции мышц

1) Движение



2) Защита



Классификация мышц

1. По функциям

- Сгибатели и разгибатели
- Приводящие и отводящие
- Супинаторы и пронаторы
- Вдоха и выдоха
- Жевательные и мимические



Мышцы, совершающие
одинаковые движения –
синергисты.

Мышцы, совершающие
противоположные движения –
антагонисты.



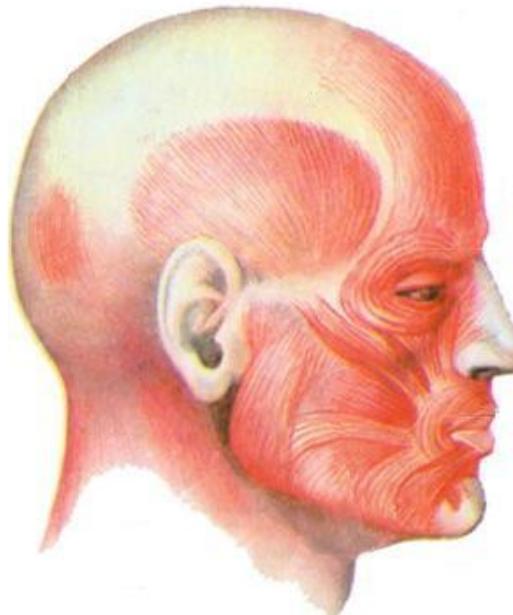
Классификация мышц



2. По

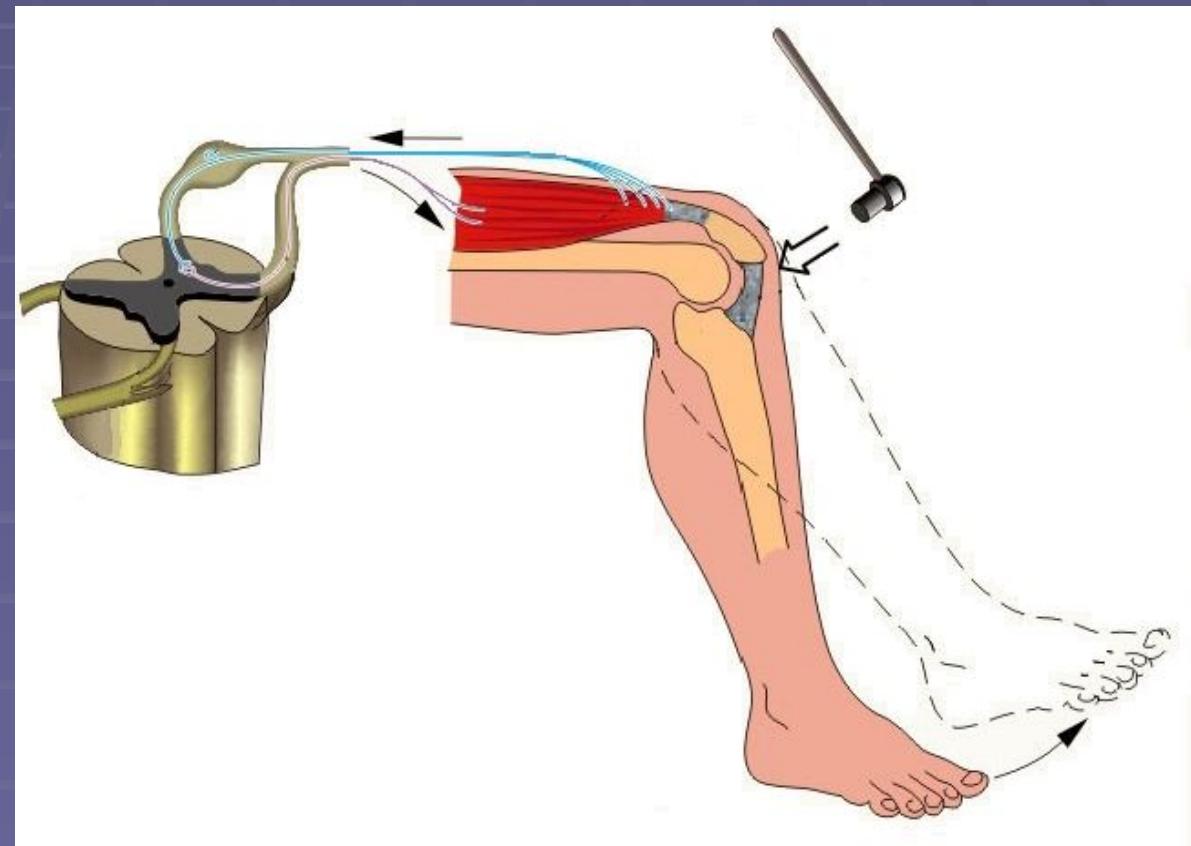
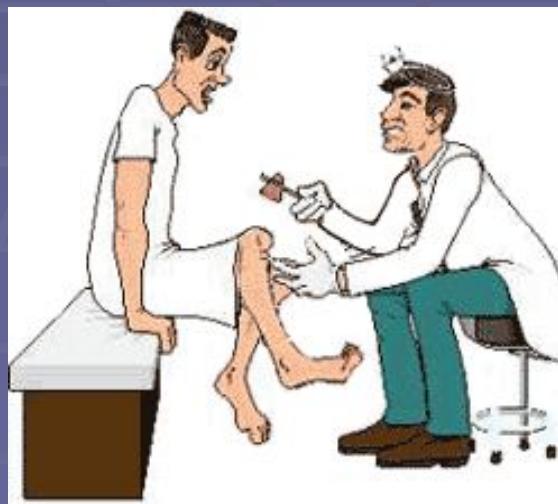
расположению

- Мышцы головы**
- Мышцы туловища**
- Мышцы конечностей**



Работа мышц

Мышца – конечное звено рефлекторной дуги – *рабочий орган.*

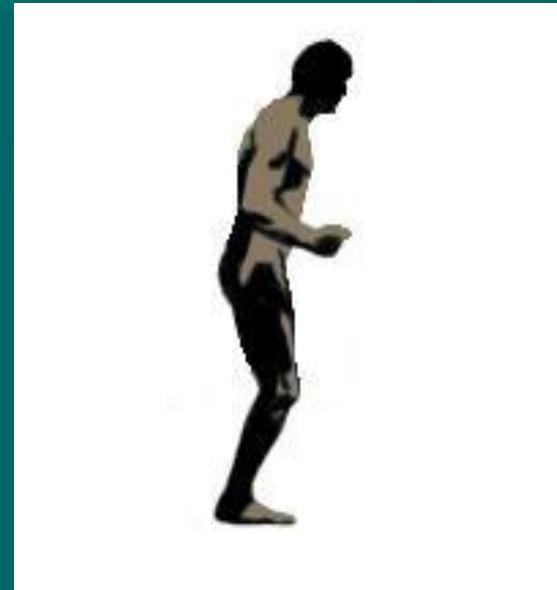


Работа мышц

Динамическая



Статическая



Утомление

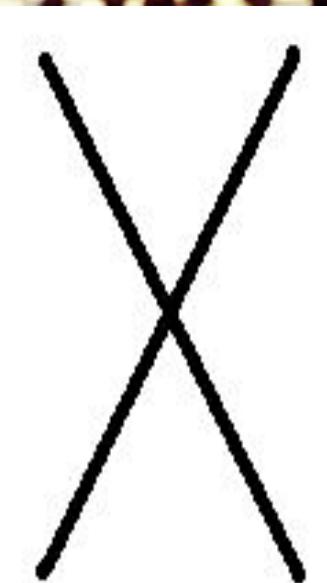
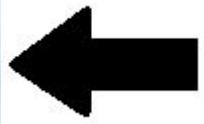
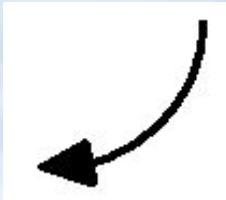
Утомление – временное снижение работоспособности организма.
Вызвано торможением нервных центров.



**Иван Михайлович
Сеченов (1829 –
1905).**

*Русский физиолог.
Заложил основы гигиены
труда.*

Гигиена физического и умственного труда



Чередование разных видов деятельности – залог высокой работоспособности

Домашнее задание

§ 14

