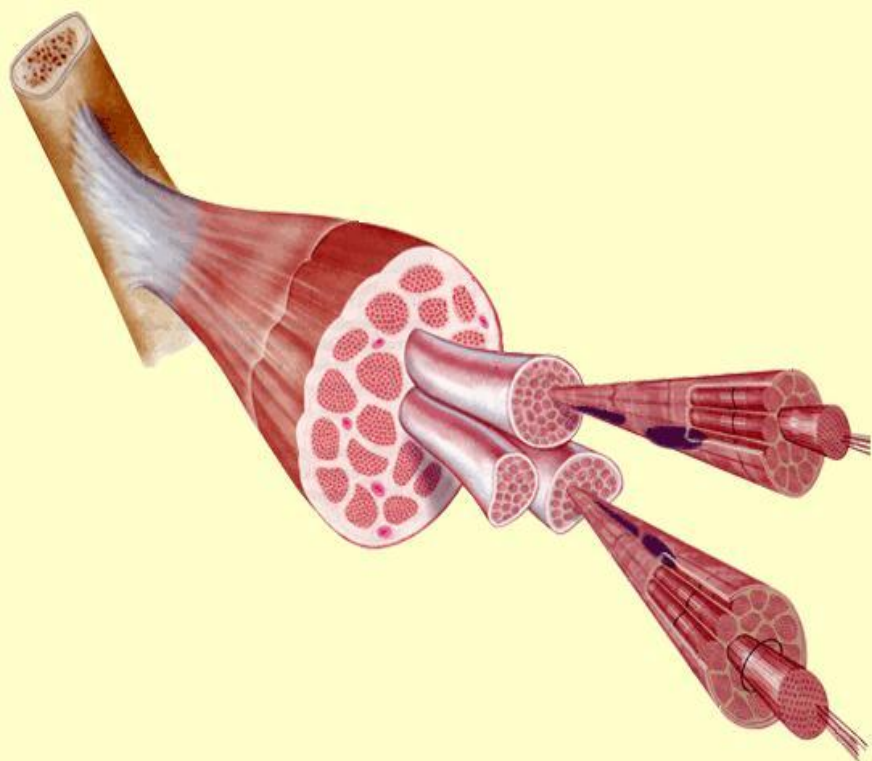


# ***Строение и работа МЫШЦ***



# ***Строение мышц***

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

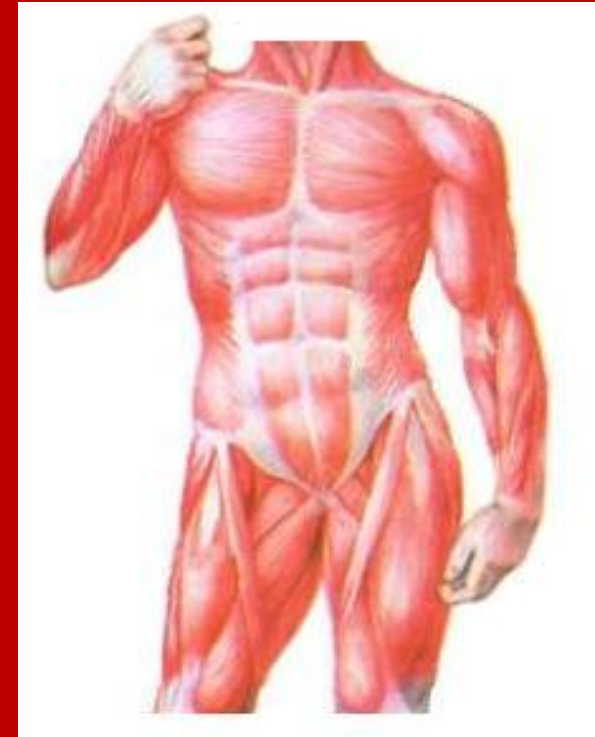


# ФУНКЦИИ МЫШЦ

## 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**.

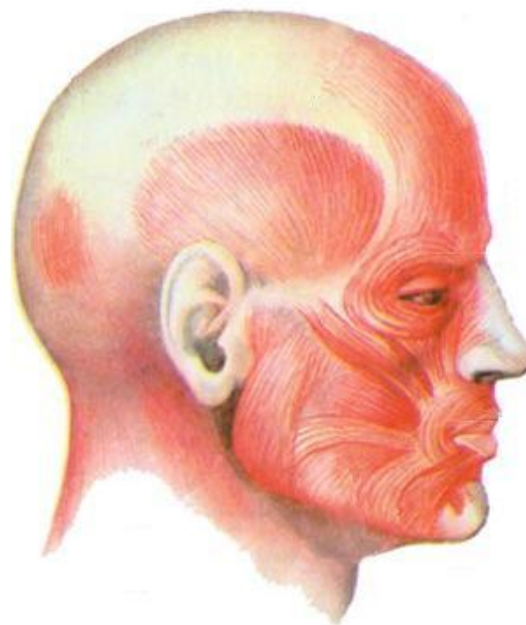


# Классификация мышц



## 2. По

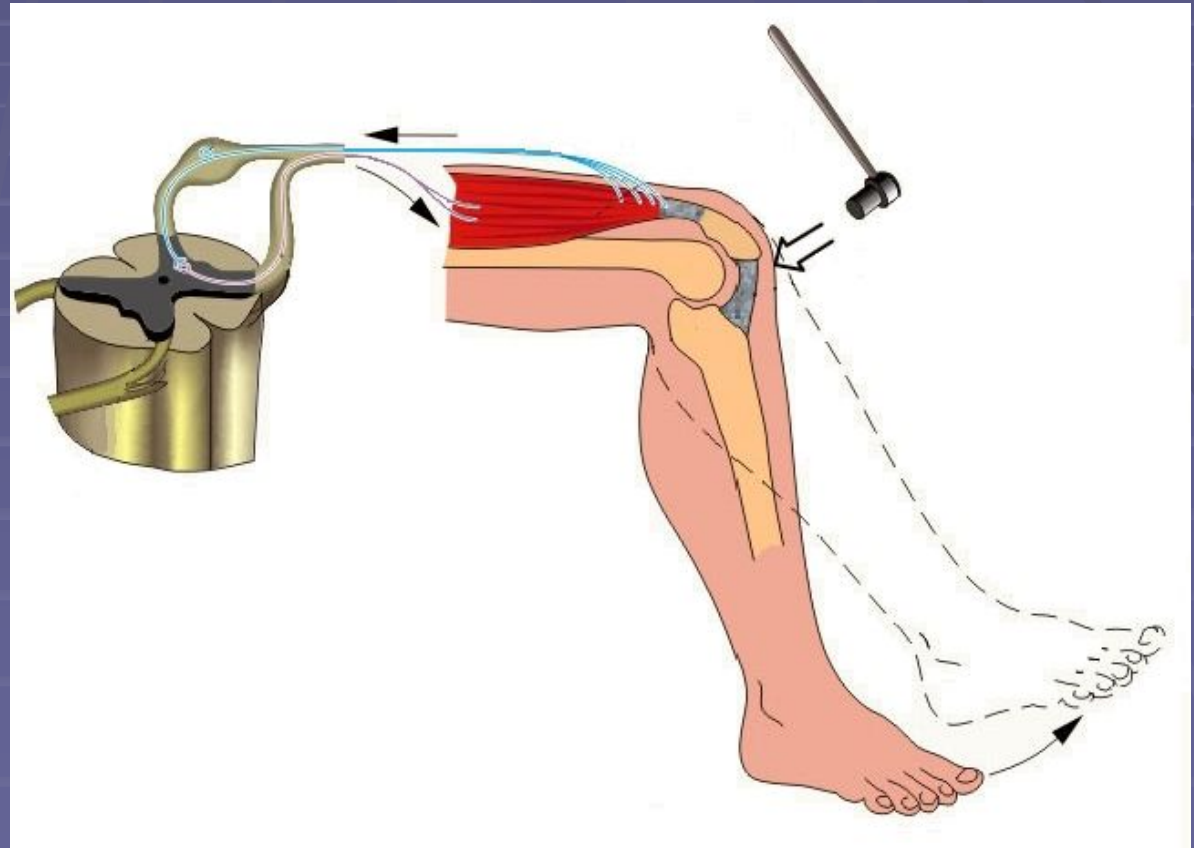
- ▣ **Мышцы головы**
- ▣ **Мышцы шеи**
- ▣ **Мышцы туловища**
- ▣ **Мышцы конечностей**





# Работа мышц

Мышца – конечное звено рефлекторной дуги – рабочий орган.

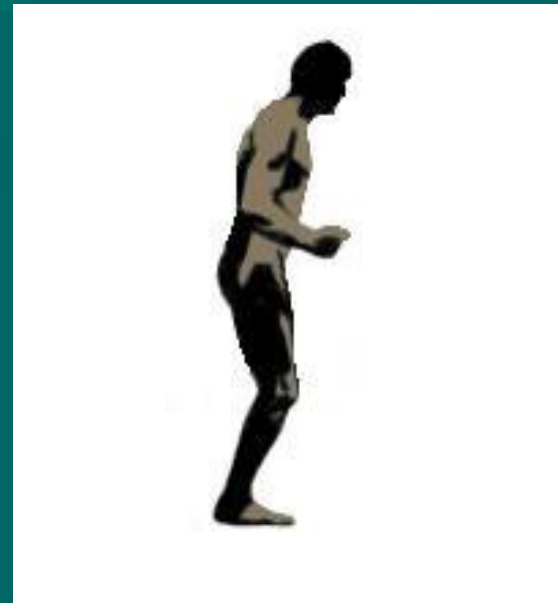


# Работа мышц

*Динамическая*



*Статическая*



# ***Утомление***

Утомление – временное снижение работоспособности организма.

Вызвано торможением нервных центров.



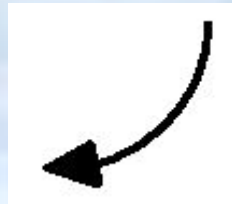
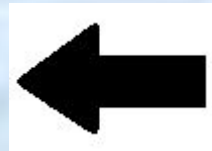
**Иван Михайлович  
Сеченов (1829 –  
1905).**

*Русский физиолог.*

*Заложил основы гигиены  
труда.*



# Гигиена физического и умственного труда



Чередование разных видов деятельности  
– залог высокой работоспособности

# *Домашнее задание*

## **§ 14**

