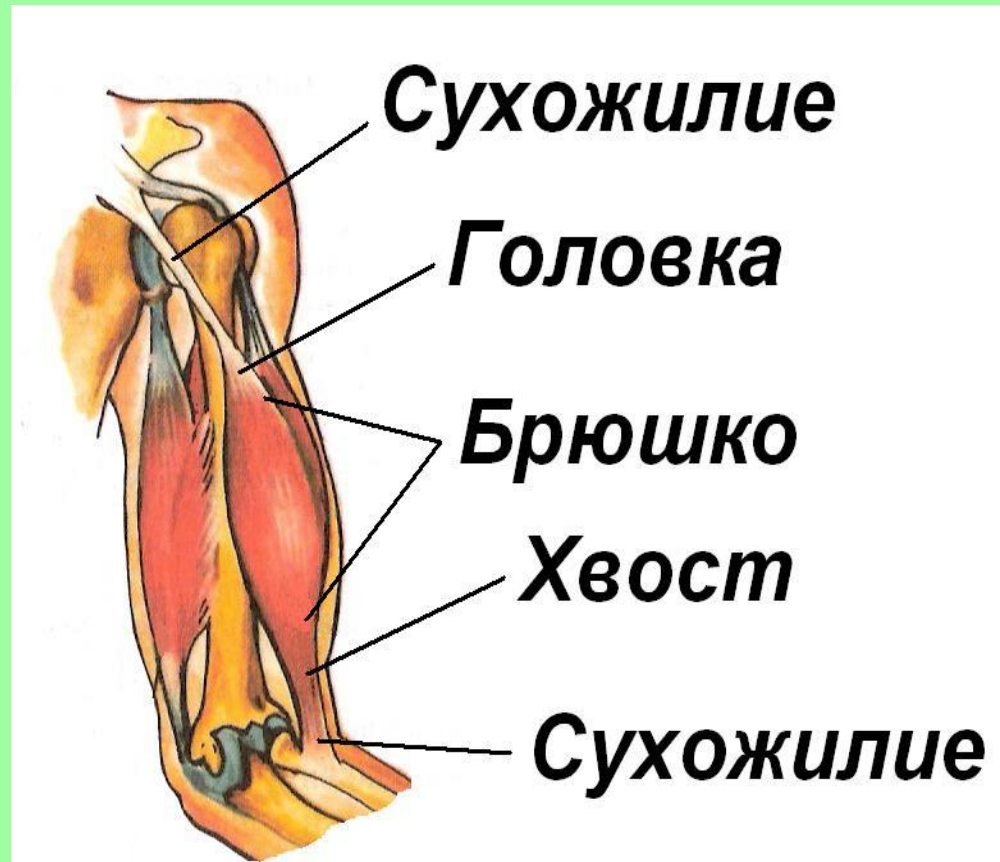
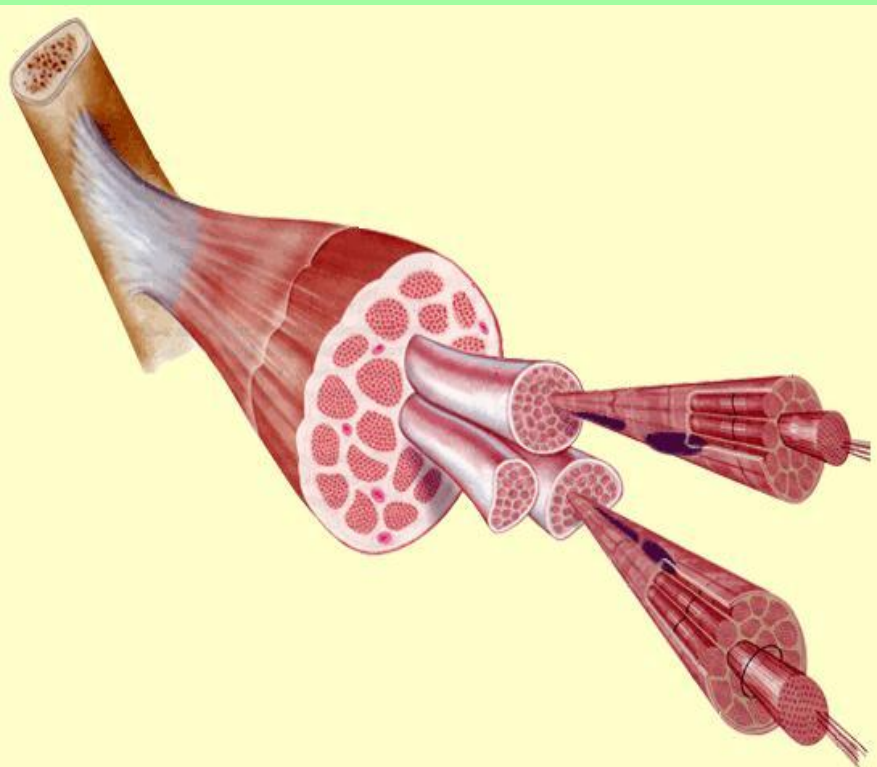


# ***Строение и работа МЫШЦ***



# ***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**.

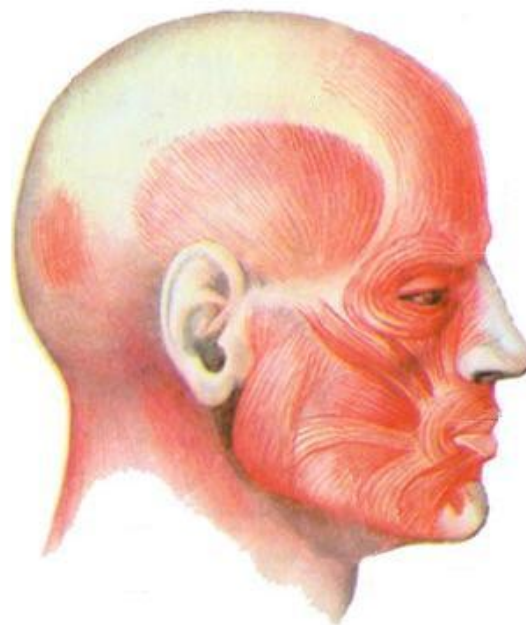
# Классификация мышц

## 2. По

---

**расположению**

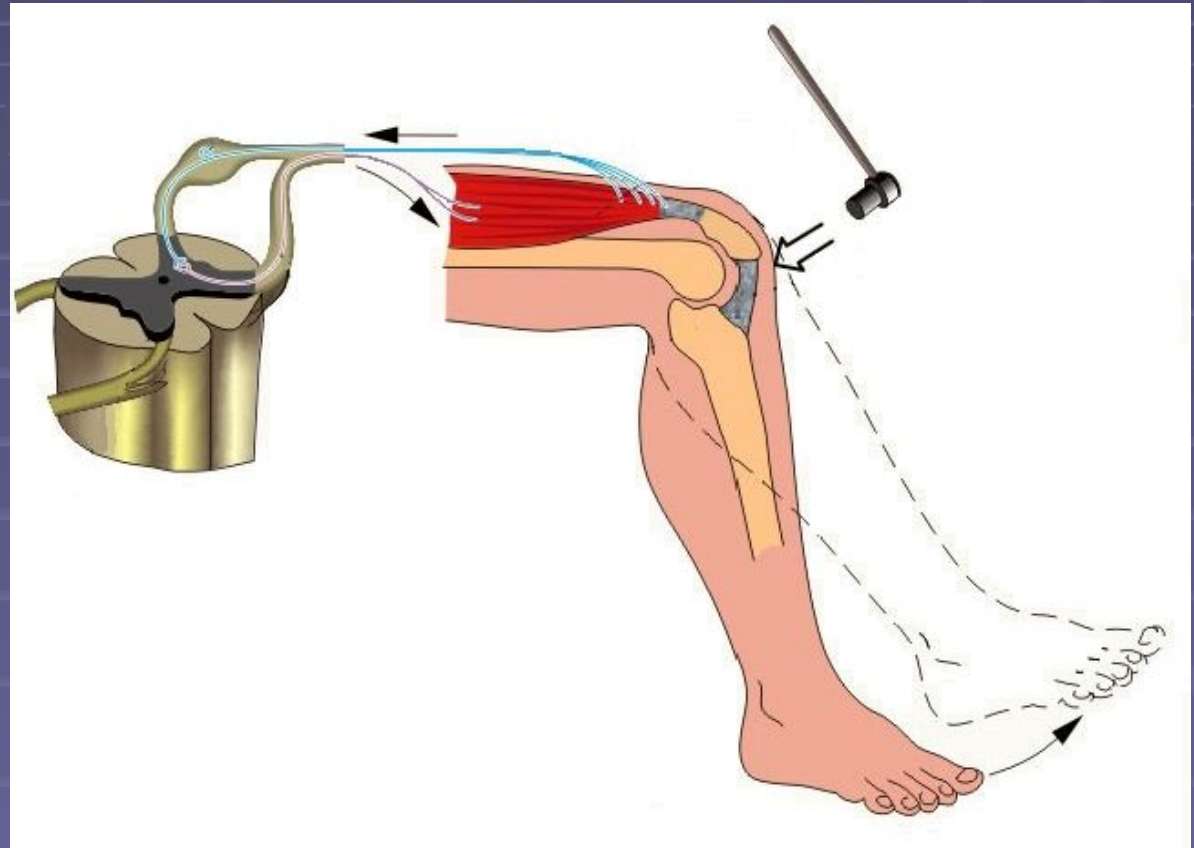
- Мышцы головы
- Мышцы шеи
- Мышцы туловища
- Мышцы конечностей





# Работа мышц

Мышца – конечное звено рефлексорной дуги – рабочий орган.

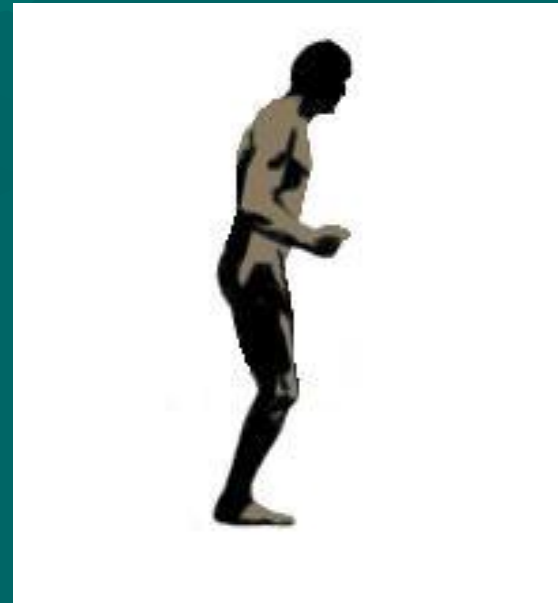


# Работа мышц

*Динамическая*



*Статическая*



# ***Утомление***

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



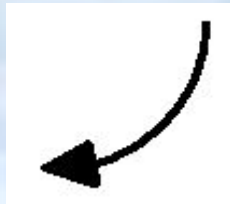
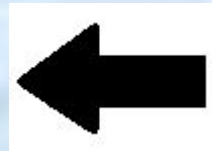
**Иван Михайлович  
Сеченов (1829 – 1905).**

*Русский физиолог.*

*Заложил основы гигиены  
труда.*



# Гигиена физического и умственного труда



Чередование разных видов деятельности  
– залог высокой работоспособности