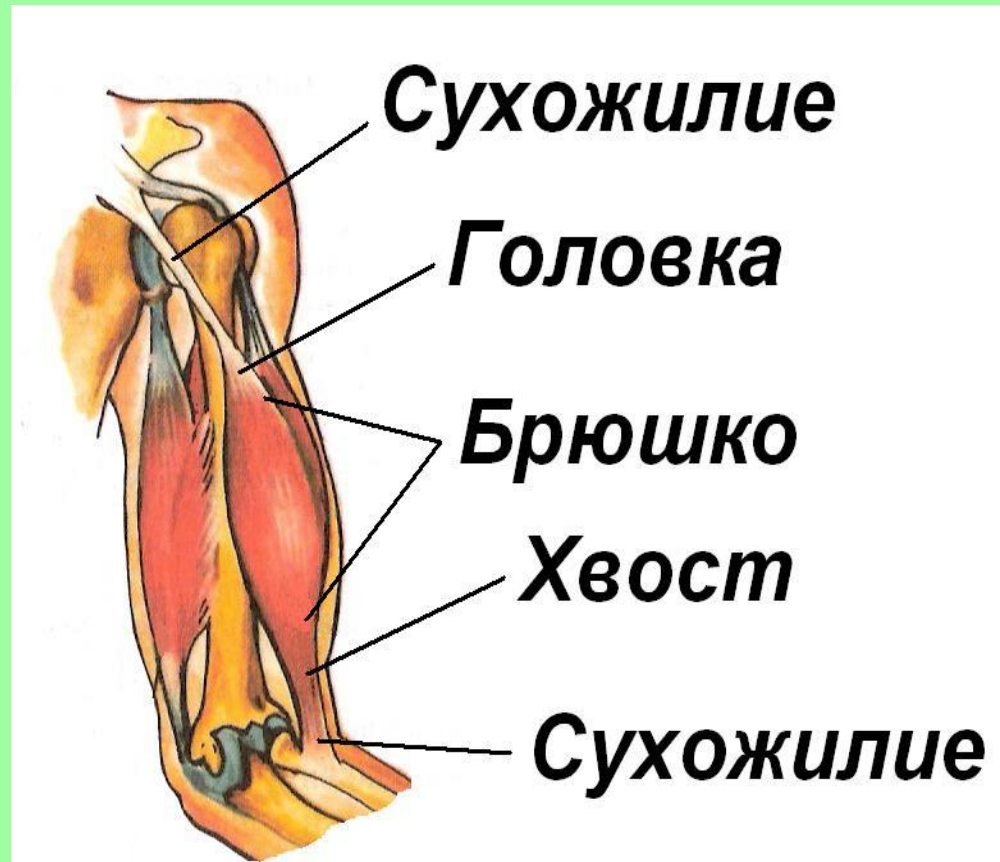
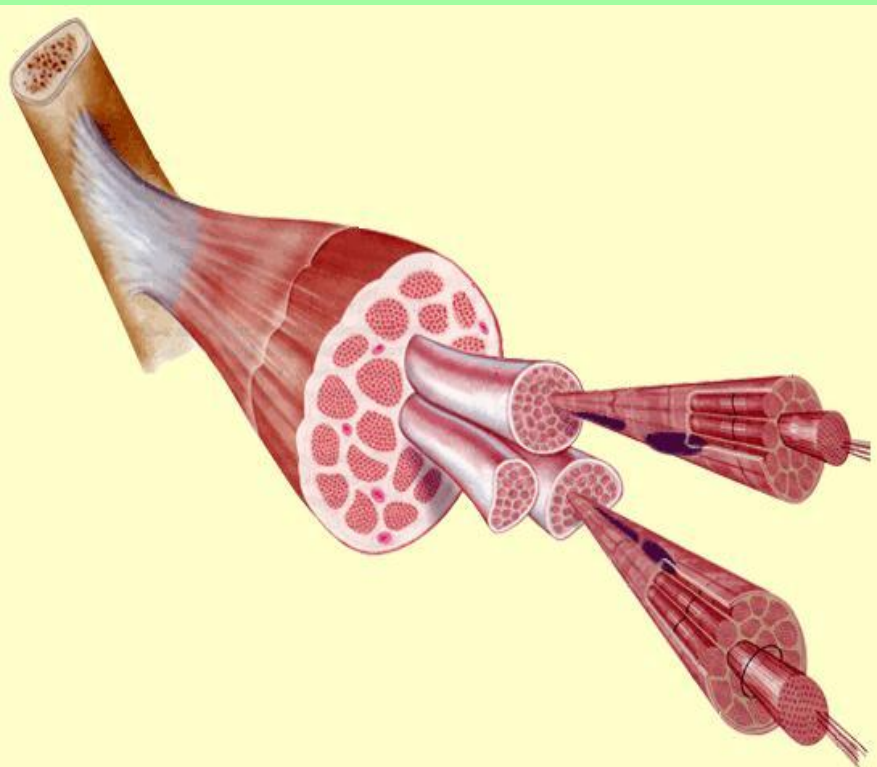


Строение и работа МЫШЦ



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**.

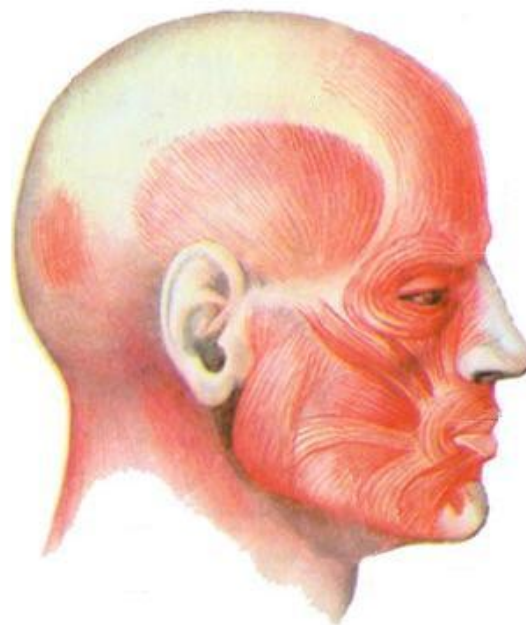
Мышцы, совершающие противоположные движения – **антагонисты**.

Классификация мышц

2. По

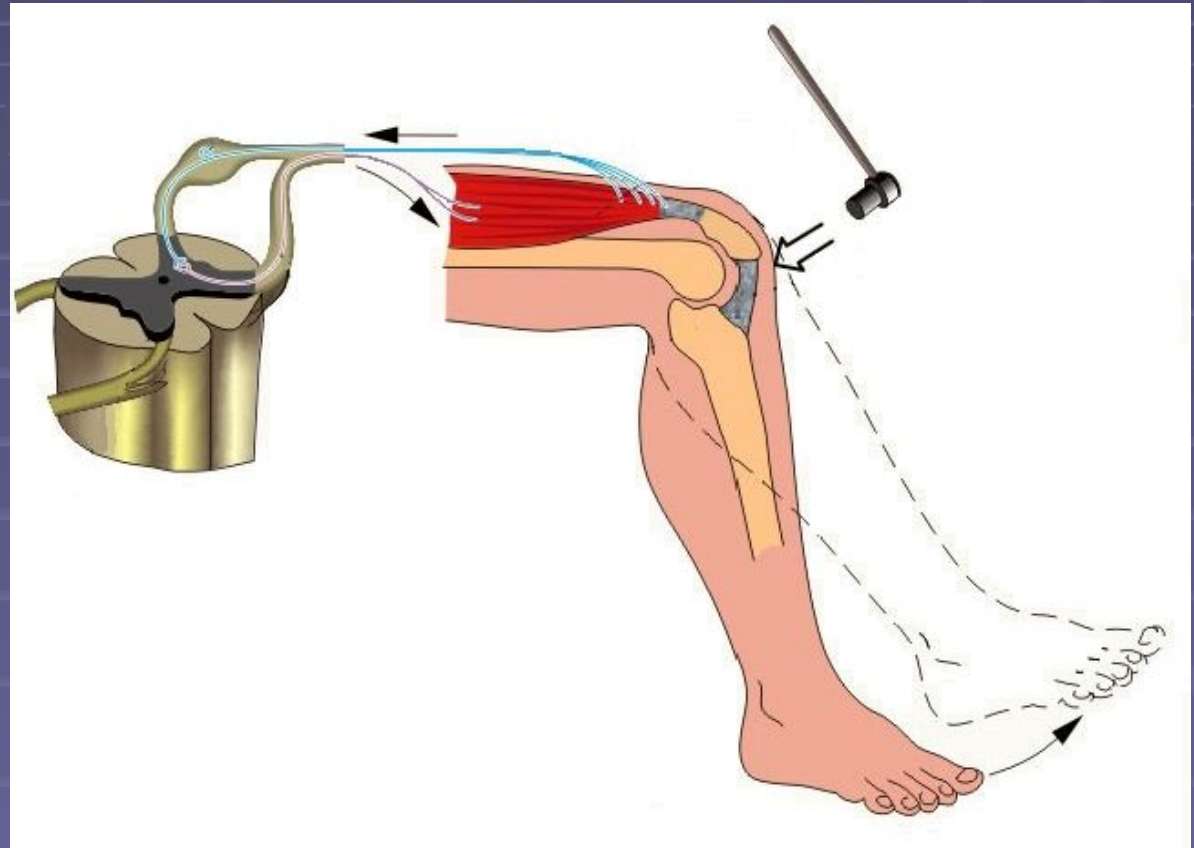
расположению

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



Работа мышц

Мышца – конечное звено рефлекторной дуги – рабочий орган.

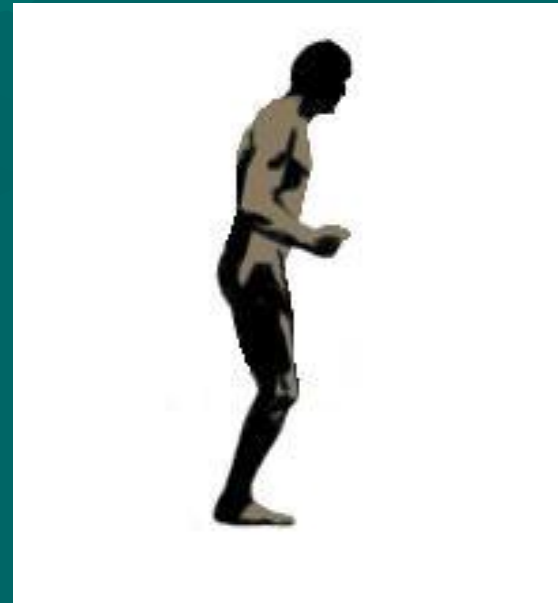


Работа мышц

Динамическая



Статическая



Утомление

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

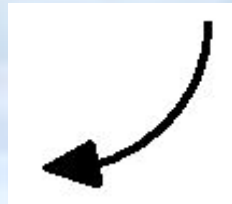
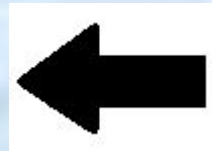


**Иван Михайлович
Сеченов (1829 – 1905).**

Русский физиолог.

Заложил основы гигиены труда.

Гигиена физического и умственного труда



Чередование разных видов деятельности
– залог высокой работоспособности