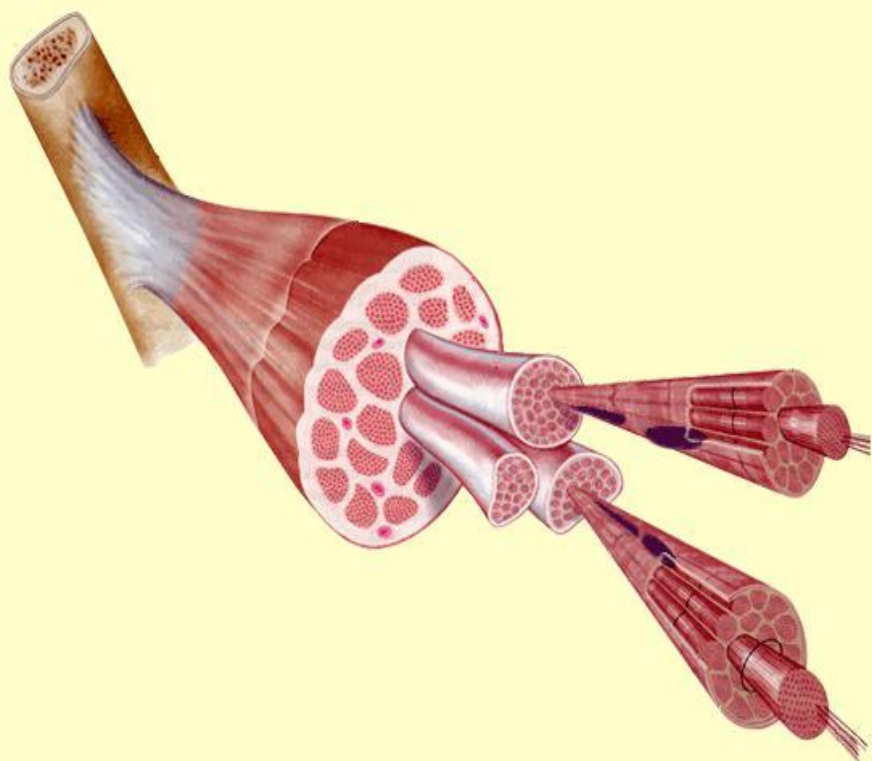


Строение и работа МЫШЦ



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**.

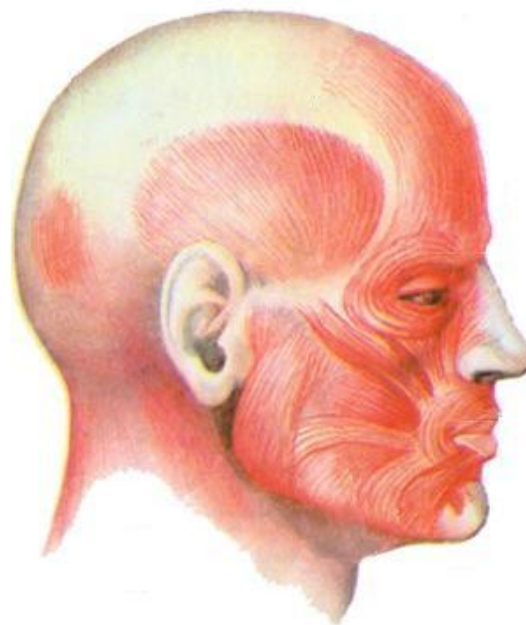


Классификация мышц



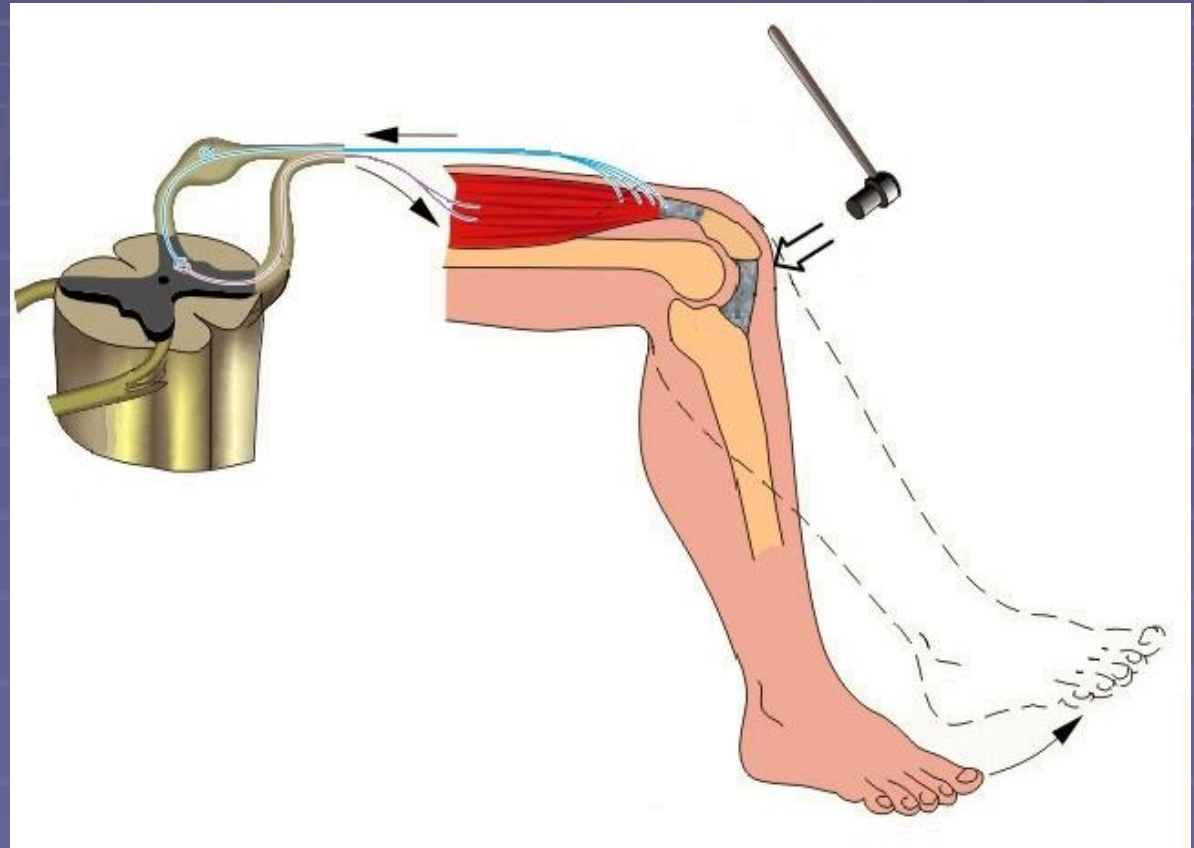
2. По

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



Работа мышц

Мышца – конечное звено рефлексорной дуги – рабочий орган.

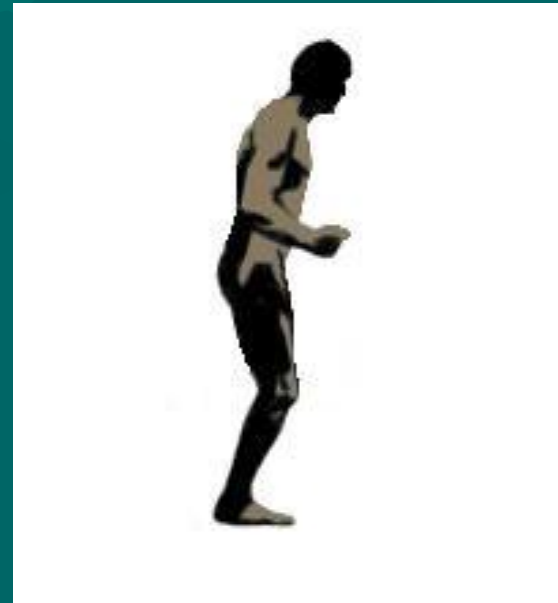


Работа мышц

Динамическая



Статическая



Утомление

Утомление – временное снижение работоспособности организма.

Вызвано торможением нервных центров.

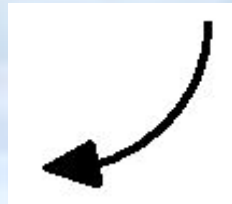
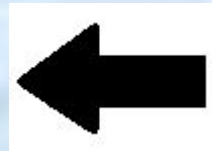


**Иван Михайлович
Сеченов (1829 –
1905).**

Русский физиолог.

*Заложил основы гигиены
труда.*

Гигиена физического и умственного труда



Чередование разных видов деятельности
– залог высокой работоспособности

Домашнее задание

§ 14

