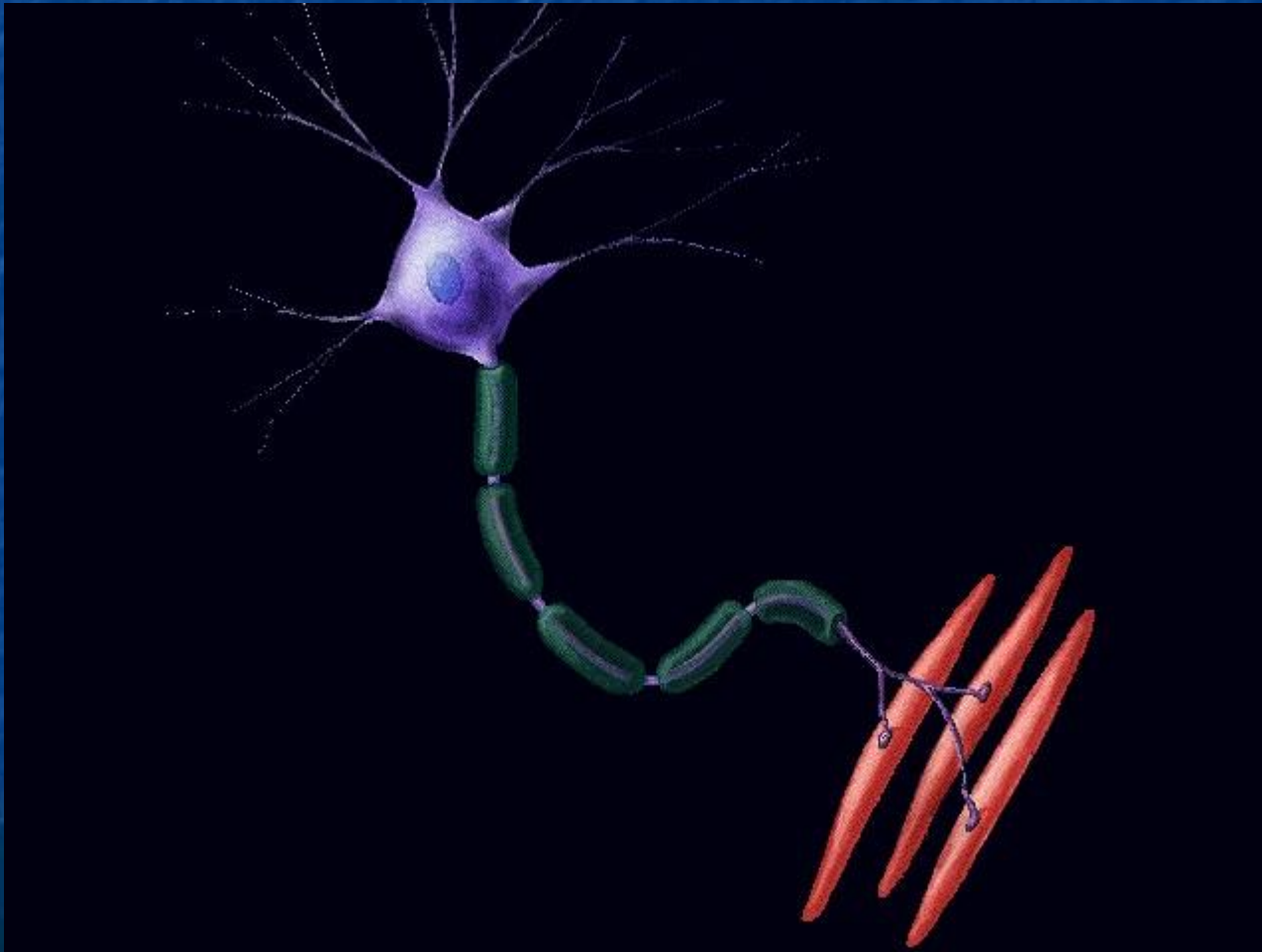


Работа скелетных мышц и их регуляция

**Учитель биологии МОУ «ООШ
№78»**

**г. Саратова
Емельянова В.Н.**

Двигательная единица



Тренировочный эффект





«Болезнь цивилизации».

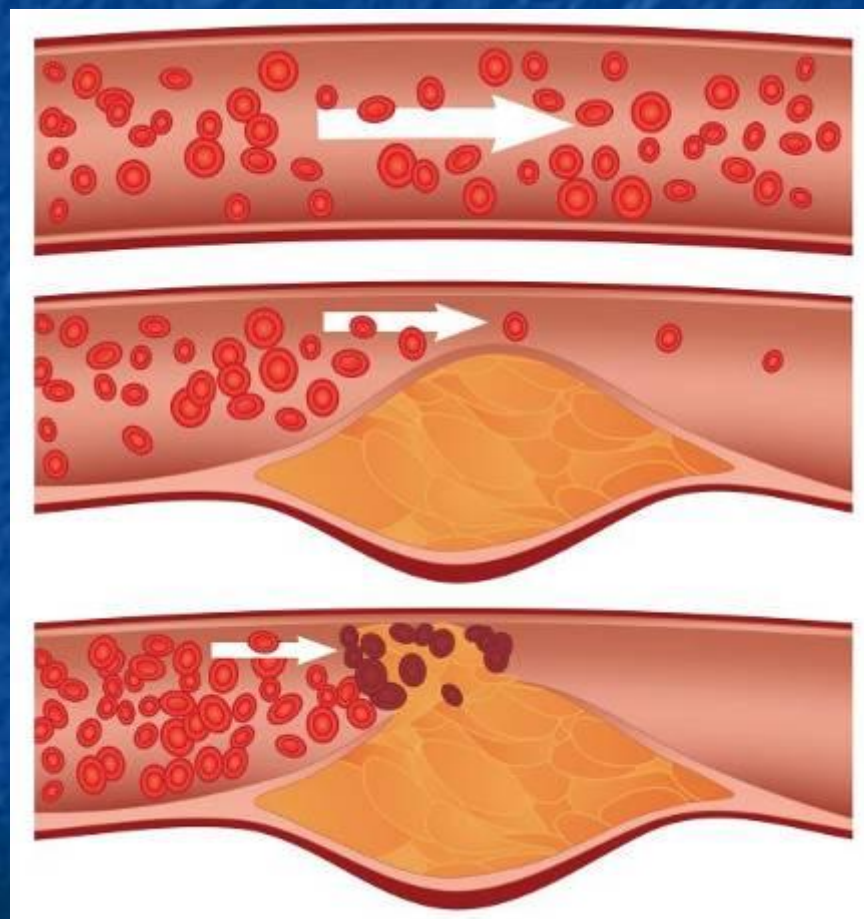
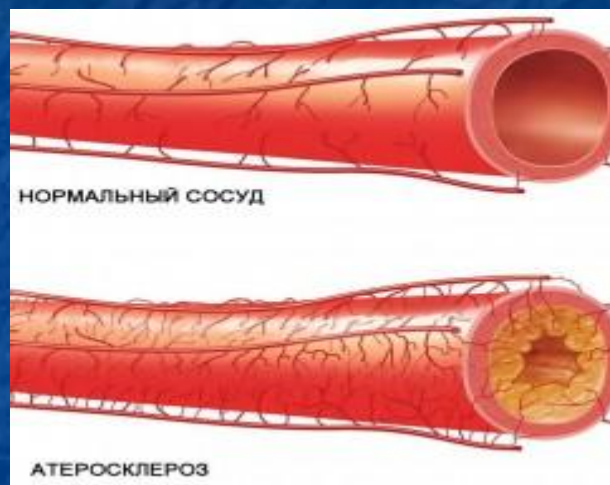
Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



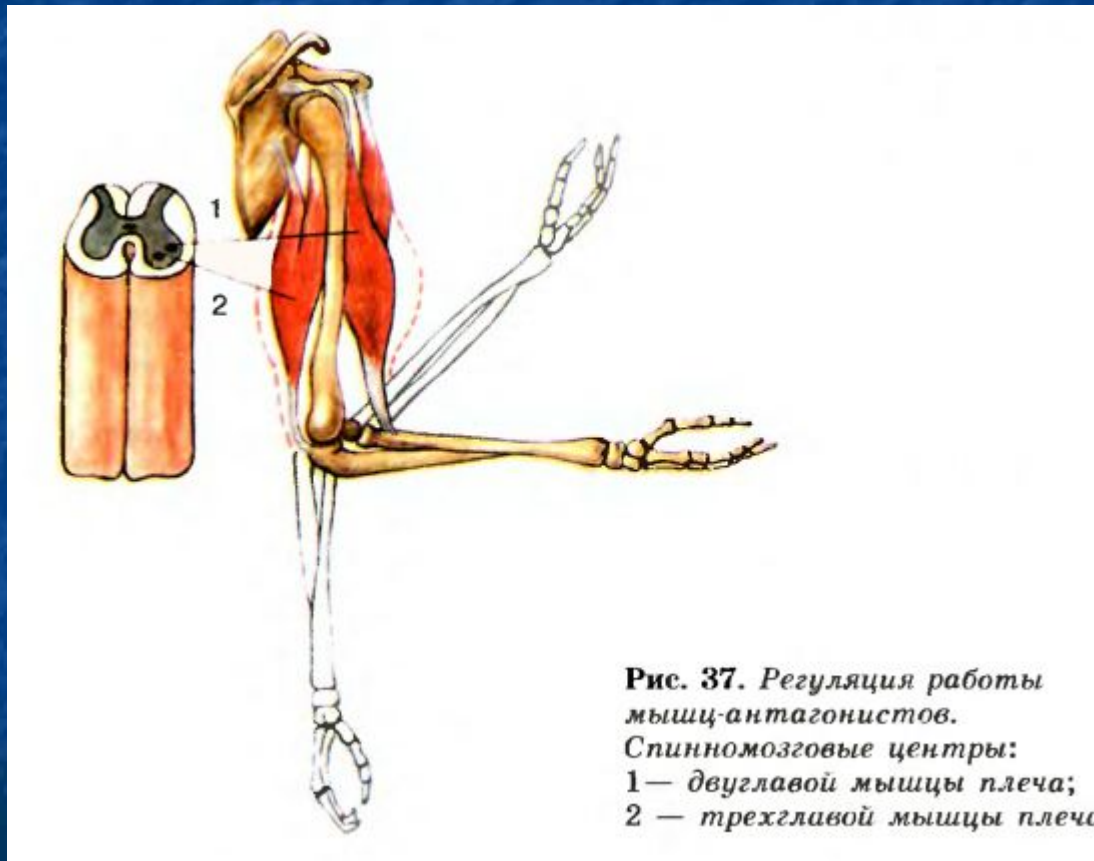
Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.



Атеросклероз



Регуляция работы мышц-антагонистов



Динамическая работа – работа, при которой мышцы приводят в движение части тела человека, и тело перемещается в отношении опоры, земной или водной поверхности.



Статическая работа обеспечивает поддержание позы; для нее характерно более или менее длительное напряжение одних и тех же мышц, без видимого движения.



Длительная мышечная работа приводит к мышечному устомлению.

Утомление — временное
снижение
работоспособности
(клетки, органа или всего
организма), наступающее
в результате работы и
исчезающее после
отдыха.



Во всех случаях полезен
активный отдых.

