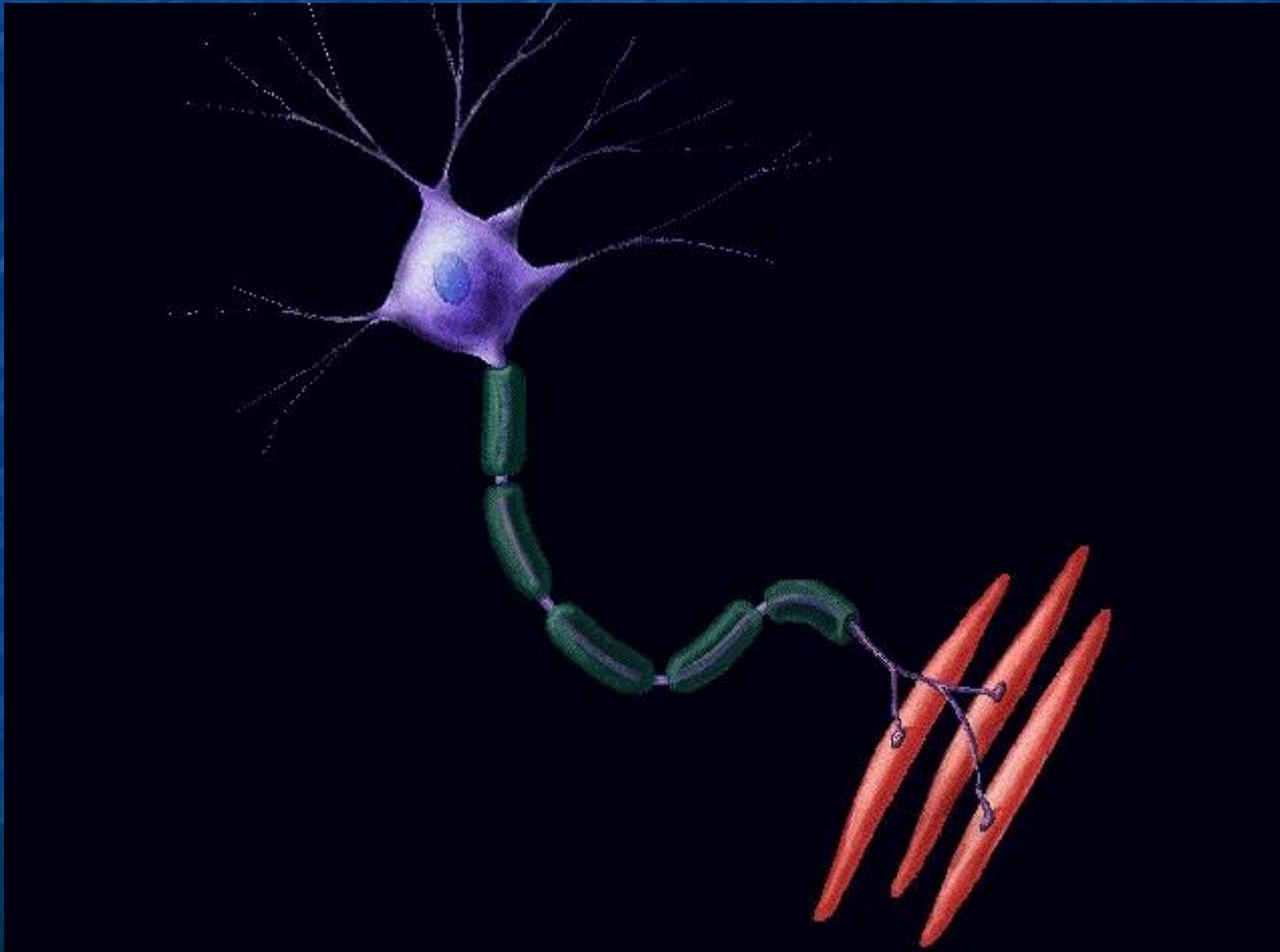


# Работа скелетных мышц и их регуляция

**Учитель биологии МОУ «ООШ  
№78»**

**г. Саратова  
Емельянова В.Н.**

# Двигательная единица



# Тренировочный эффект





## «Болезнь цивилизации».

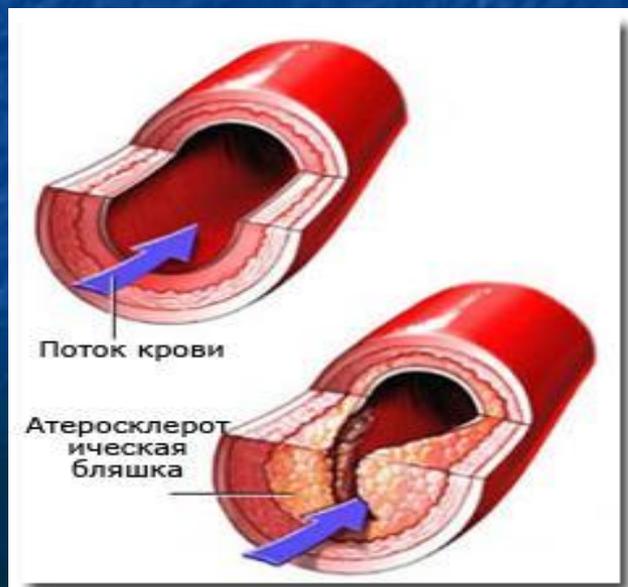
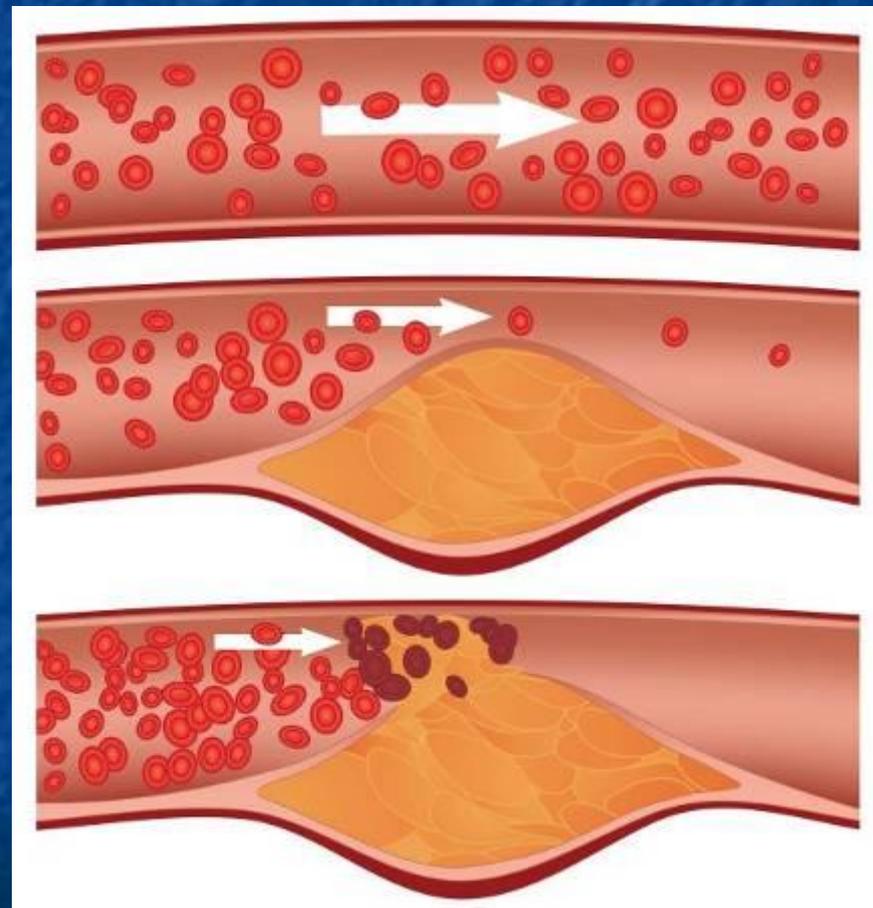
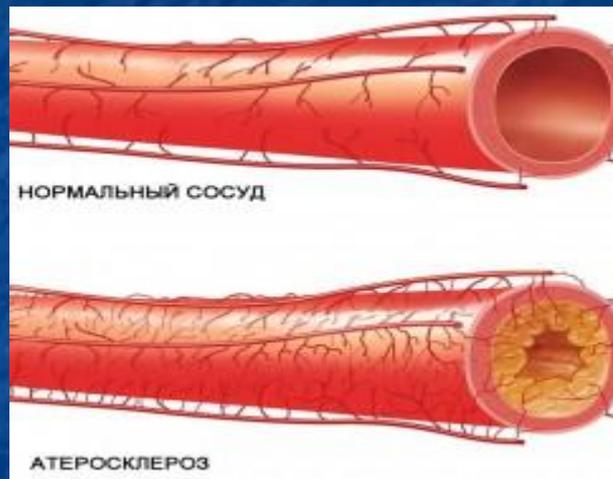
**Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



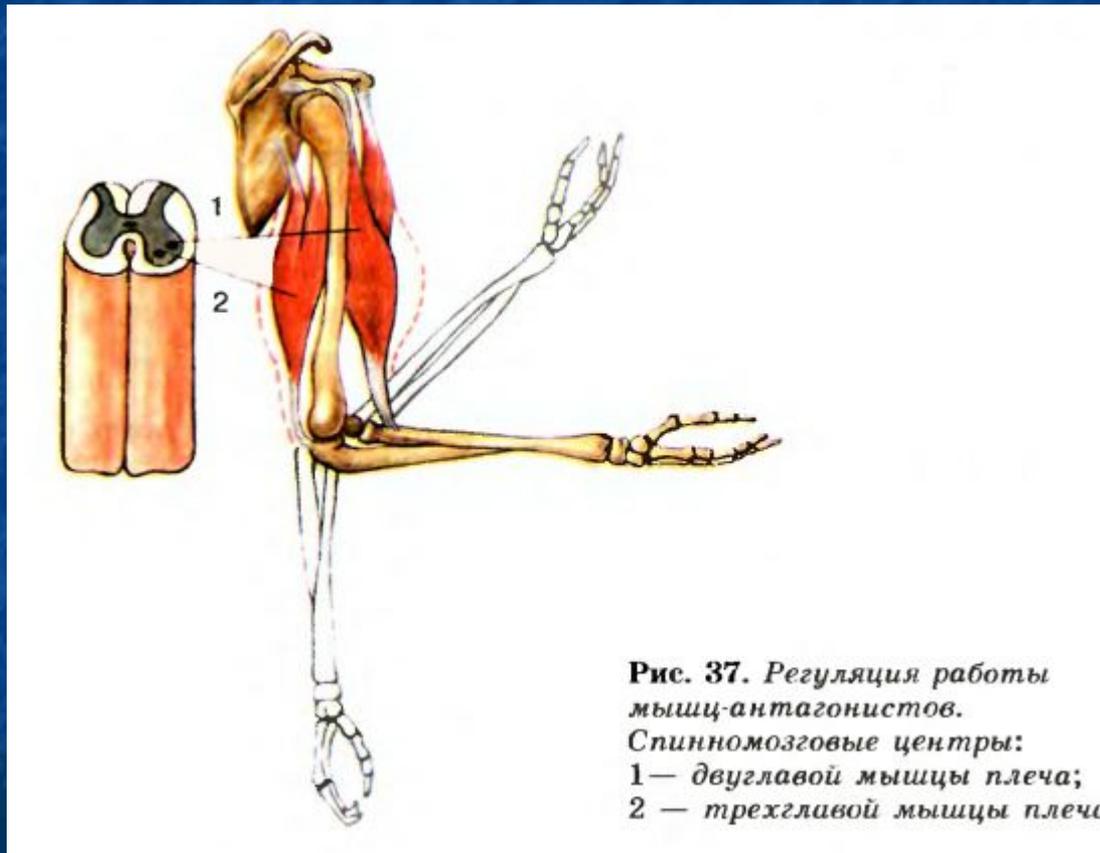
Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.



# 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 утомлению.

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



# Во всех случаях полезен активный отдых.

