

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải bài tập SGK Sinh học **Bài 10: Hoạt động của cơ** trang 34, 35, 36 lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập Hoạt động của cơ Sinh học.

Soạn Sinh 8 Bài 10: Hoạt động của cơ

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 10 trang 34, 35

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 10 trang 34: Hãy chọn từ thích hợp trong khung bên và điền vào chỗ trống:

Trả lời:

1. Khi cơ co tạo ra một lực.
2. Cầu thủ đá bóng tác động một lực đẩy vào quả bóng.
3. Kéo gầu nước tay ta tác động một lực kéo vào gầu nước.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 10 trang 35:

- Khi bị mỏi cơ cần làm gì để cơ hết mỏi?
- Trong lao động cần có những biện pháp gì để cơ lâu mỏi và có năng suất lao động cao?

Trả lời:

- Khi mỏi cơ cần được nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động chạy (khi tham gia thể thao) nên đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.
- Để lao động có năng suất cao cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức, tức là đảm bảo khối lượng và nhịp co cơ thích hợp. Ngoài ra, cũng cần có tinh thần thoải mái vui vẻ. Việc rèn luyện thân thể thường xuyên thông qua lao động, thể dục thể thao sẽ làm tăng dần khả năng co cơ và sức chịu đựng của cơ, đây cũng là biện pháp nâng cao năng suất lao động.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 10 trang 35:

- Khả năng co cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ?
- Luyện tập thường xuyên có tác dụng như thế nào đến các hệ cơ quan trong cơ thể và dẫn tới kết quả gì đối với hệ cơ?
- Nên có phương pháp luyện tập như thế nào để có kết quả tốt nhất?

Trả lời:

* Khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố:

- Thần kinh: Tinh thần sảng khoái, ý thức cố gắng thì cơ cơ tốt hơn.
- Thể tích của cơ: Bắp cơ lớn thì khả năng cơ cơ mạnh hơn.
- Lực cơ cơ.
- Khả năng dẻo dai bền bỉ: Làm việc lâu mỏi.

* Sự luyện tập thường xuyên giúp tăng thể tích của cơ (người có thân thể cường tráng), tăng lực cơ cơ và làm việc dẻo dai. Do đó, năng suất lao động cao. Việc luyện tập thường xuyên không chỉ làm cơ thể phát triển mà còn làm cho xương thêm cứng rắn, phát triển cân đối, làm tăng năng lực hoạt động của các cơ quan khác như tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá, làm cho tinh thần sảng khoái.

* Để đảm bảo việc rèn luyện cơ có kết quả, với học sinh cần: thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, tham gia các môn thể thao như chạy, nhảy, bơi lội, bóng chuyền, bóng bàn, bắn cung... một cách vừa sức. Đồng thời, có thể tham gia lao động sản xuất phù hợp với sức lực.

Giải bài tập SGK Sinh học 8 Bài 10

Bài 1 (trang 36 sgk Sinh học 8) : Công của cơ là gì? Công của cơ được sử dụng vào mục đích nào ?

Lời giải:

- Khi cơ cơ tạo một lực tác động vào vật, làm vật di chuyển, tức là sinh ra một công.
- Công của cơ được sử dụng trong các thao tác vận động và trong lao động. Nếu có một lực F tác động vào làm vật dịch chuyển một quãng đường s theo phương của lực thì sản sinh một công là : $A = Fs$

Bài 2 (trang 36 sgk Sinh học 8) : Hãy giải thích nguyên nhân của sự mỏi cơ.

Lời giải:

- Sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng do máu mang tới, tạo ra năng lượng cung cấp cho sự co cơ, đồng thời sản sinh ra nhiệt và chất thải là khí cacbonic.

- Nếu lượng ôxi cung cấp thiếu thì sản phẩm tạo ra trong điều kiện thiếu ôxi là axit lactic. Axit lactic tích tụ sẽ đầu độc làm cơ mỏi.

Bài 3 (trang 36 sgk Sinh học 8) : Nêu những biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và các biện pháp chống mỏi cơ.

Lời giải:

- Để tăng cường khả năng làm việc của cơ và giúp cơ dẻo dai cần lao động vừa sức, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

- Khi mỏi cơ cần nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động mạnh nên thư giãn, đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.

Khi mỏi cơ cần được nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động chấy (khi tham gia thể thao) nên đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.

Bài 4 (trang 36 sgk Sinh học 8) : Hằng ngày tập thể dục buổi sáng đều đặn và dành 30 phút buổi chiều để tham gia thể thao. Chú ý đừng vui chơi quá sức, ảnh hưởng đến lao động và học tập. Hãy theo dõi sự phát triển của cơ sau 3 tháng.

Lời giải:

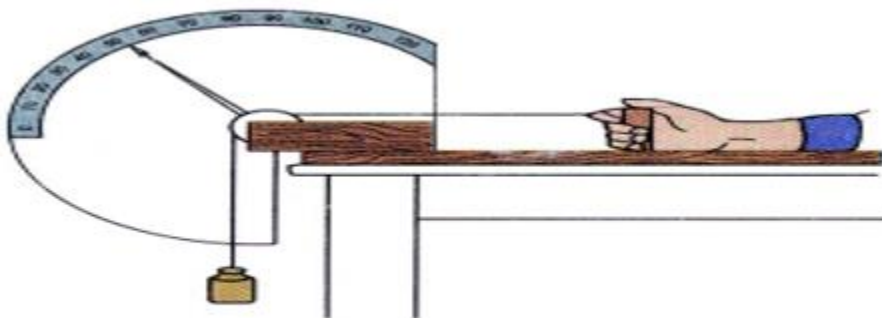
Rèn luyện cơ và thân thể theo hướng dẫn trong sách giáo khoa, theo dõi sự phát triển của cơ thể và rút ra kinh nghiệm để điều chỉnh sự rèn luyện tiếp theo sao cho phù hợp.

Lý thuyết Sinh 8 Bài 10

I. Công cơ

- Khi cơ tạo ra một lực tác động vào vật, làm vật di chuyển, tức là sinh ra một công

- Công sử dụng để vận động và lao động
- Cách tính công: $A = F.S$
 - + A: công (J)
 - + F: lực tác động (N)
 - + S: quãng đường (m)



Hình 10. Máy ghi công của cơ
(cung chia độ chỉ biên độ cơ cơ ngón tay)

- Công của cơ phụ thuộc vào các yếu tố:
 - + Trạng thái thần kinh
 - + Nhịp độ lao động
 - + Khối lượng của vật

II. Sự mỏi cơ

- Sự mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc nặng và lâu => biên độ co cơ giảm dần và ngừng hẳn.
- Nguyên nhân:
 - + Lượng oxi cung cấp cho cơ thiếu
 - + Năng lượng cung cấp ít
 - + Sản phẩm tạo ra là acid lactic gây đau nhức cơ
- Biện pháp:

- + Hoạt động thể thao lành mạnh
- + Làm việc nhịp nhàng, điều độ
- + Khi mỏi cơ cần nghỉ ngơi, thở sâu, xoa bóp cho máu lưu thông.

III. Luyện tập để bảo vệ cơ

- Khả năng cơ cơ của người phụ thuộc vào các yếu tố
 - + Thần kinh: sáng khoái => hiệu quả cơ cơ cao
 - + Thể tích của cơ: bắp cơ lớn thì khả năng cơ cơ mạnh
 - + Lực cơ cơ
 - + Khả năng dẻo, dai
- Thường xuyên luyện tập thể thao vừa sức có tác dụng:
 - + Tăng thể tích cơ bắp
 - + Tăng lực cơ cơ, cơ phát triển cân đối
 - + Xương cứng chắc, hoạt động của các hệ cơ quan hiệu quả
 - + Tinh thần sáng khoái, làm việc hiệu quả cao

CLICK NGAY vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải bài tập Sinh học **Bài 10: Hoạt động của cơ** trang 34, 35, 36 SGK lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.