

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 10: Hoạt động của cơ** hay, ngắn gọn 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 môn Sinh học.

*Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 10: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 26, 27*

**Bài tập 1 (trang 26 VBT Sinh học 8):** Chọn các từ, cụm từ: lực kéo, lực hút, lực đẩy, co, dãn điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau:

**Trả lời:**

- Khi cơ **co** tạo ra một lực.
- Cầu thủ bóng đá tác động một **lực đẩy** vào quả bóng.
- Kéo gầu nước, tay ta tác động một **lực kéo** vào gầu nước.

**Bài tập 2 (trang 26 VBT Sinh học 8):** Làm thí nghiệm như hình 10 và tham khảo bảng 10 SGK, trả lời các câu hỏi:

**Trả lời:**

1. Cơ co tạo ra lực tác dụng vào vật làm vật dịch chuyển và sinh ra công. Công cơ có trị số lớn nhất khi cơ co để kéo một vật có khối lượng thích hợp với nhịp co vừa phải.
2. Cơ làm việc quá sức thì biên độ co cơ giảm và dẫn tới cơ bị mỏi. Hiện tượng đó gọi là sự mỏi cơ.
3. Khi chạy một đoạn đường dài, cảm thấy thở rất sâu, chân rất mỏi. Vì khi chạy, hô hấp trở nên khó khăn, thiếu O<sub>2</sub> cung cấp cho cơ thể, sản phẩm của quá trình ôxi hóa là axit lactic sẽ tích tụ, đầu độc làm cơ mỏi.
4. Hiện tượng biên độ co cơ giảm dần khi làm việc quá sức có thể đặt tên là sự mỏi cơ.

**Bài tập 3 (trang 27 VBT Sinh học 8):**

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

**Trả lời:**

1. Khi mỗi 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.

2. Để lao động có năng suất cao cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức, đảm bảo khối lượng và nhịp 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 cơ cơ và sức chịu đựng của cơ, đây cũng là biện pháp nâng cao năng suất lao động.

**Bài tập 4 (trang 27 VBT Sinh học 8):**

1. Khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào?
2. Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ?
3. 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?
4. Nên có phương pháp luyện tập cơ như thế nào để có kết quả tốt nhất?

**Trả lời:**

1. Khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố:

- Trạng thái thần kinh.
- Thể tích của cơ, khối lượng của vật.
- Lực cơ cơ, khả năng dẻo dai, bền bỉ.

2. Mọi hoạt động thể dục thể thao đều được coi là luyện tập cơ nhưng mỗi hoạt động lại luyện tập cho các cơ khác nhau như chạy bộ thì tốt cơ bắp chân, đùi, mông; đánh bóng đánh cầu thì cơ tay, vai, ngực; tập yoga, giãn cơ rất tốt, tốt cho toàn bộ các cơ từ đầu đến ngón chân.

3. 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 sáng khoái.

4. Để luyện tập cơ đạt kết quả tốt cần thường xuyên luyện tập thể dục thể thao hợp lí, có thể tham gia hoạt động sản xuất vừa sức. Cần có phương pháp luyện tập:

- Khởi động nhẹ trước khi luyện tập.
- Thường xuyên tập thể dục thể thao.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.
- Lao động vừa sức.

*Giải vở bài tập Sinh học 8 Bài 10: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản trang 28*

**Bài tập (trang 28 VBT Sinh học 8):** Tìm những cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau:

**Trả lời:**

Khi cơ co **tạo ra một lực** để sinh công. Sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng tạo ra **năng lượng** cung cấp cho cơ co. Làm việc quá sức và kéo dài dẫn tới **sự mỏi cơ**. Nguyên nhân của sự mỏi cơ là do cơ thể không được **cung cấp đủ ôxi** nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ thể. Để tăng cường khả năng **sinh công của cơ** và giúp cơ làm việc dẻo dai cần **lao động vừa sức**, thường xuyên **luyện tập** thể dục thể thao.

*Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 10: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 28, 29*

**Bài tập 1 (trang 28 VBT Sinh học 8):** Công của cơ là gì? Công của cơ được sử dụng vào mục đích nào?

**Trả lời:**

- Khi cơ co 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 tập 2 (trang 28 VBT Sinh học 8):** Hãy giải thích nguyên nhân của sự mỏi cơ.

**Trả lời:**

- Sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng do máu mang tới, tạo ra năng lượng cung cấp cho sự cơ 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 tập 3 (trang 28 VBT Sinh học 8):** Nêu những biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và các biện pháp chống mỏi cơ.

**Trả lời:**

- 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.

**Bài tập 4 (trang 28-29 VBT Sinh học 8):** Hãy đánh dấu × vào ô ở đầu câu trả lời không đúng.

**Trả lời:**

Nguyên nhân của sự mỏi cơ:

- a) Làm việc quá sức.
- b) Lượng ôxi cung cấp thiếu.
- x c) Lượng axit lactic tích tụ đầu độc cơ.
- d) Lượng khí cacbôníc ( $\text{CO}_2$ ) trong máu thấp.

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 10: Hoạt động của cơ** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.