

CÂU HỎI BÀI 10 TRANG 35 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8

Câu hỏi 1

- Khi bị mỏi cơ cần làm gì để cơ hết mỏi?
 - Trong lao động cần có những biện pháp gì để cho cơ lâu mỏi và có năng suất lao động cao?
- » Ôn tập [Câu hỏi bài 10 trang 34 sgk Sinh 8](#)

ĐÁP ÁN

- 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 cơ 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.

Câu hỏi 2

- Khả năng cơ 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 dần tới kết quả gì đối với hệ cơ?
- Nên có phương pháp luyện tập như thế nào để có kết quả tốt nhất?

ĐÁP ÁN

- * Khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố:
 - Thần kinh: Tinh thần sáng 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 sáng 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.

» Xem tiếp [Bài 1 trang 36 sgk Sinh 8](#)

» Click tại đường link để xem đầy đủ đáp án các bài tập trong [Chương 2. Vận động](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác