

CÂU HỎI BÀI 22 TRANG 73 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Câu hỏi

- Giải thích vì sao khi luyện tập thể dục thể thao đúng cách, đều đặn từ bé có thể có được dung tích sống lí tưởng?
 - Giải thích vì sao khi thở sâu và giảm số nhịp thở trong mỗi phút sẽ làm tăng hiệu quả hô hấp?
 - Hãy đề ra các biện pháp luyện tập để có thể có một hệ hô hấp khỏe mạnh.
- » Ôn tập [Câu hỏi bài 22 trang 72 sgk Sinh 8](#)

ĐÁP ÁN

* Dung tích sống:

- Dung tích sống là thể tích không khí lớn nhất mà một cơ thể có thể hít vào và thở ra.
- Dung tích sống phụ thuộc tổng dung tích phổi và dung tích khí cặn. Dung tích phổi phụ thuộc dung tích lồng ngực, mà dung tích lồng ngực phụ thuộc sự phát triển của khung xương sườn trong đó tuổi phát triển, sau đó độ tuổi phát triển sẽ không phát triển nữa. Dung tích khí cặn phụ thuộc vào khả năng co tối đa của các cơ thở ra, các cơ này cần luyện tập đều từ bé.
- Cần luyện tập thể dục thể thao đúng cách, thường xuyên đều đặn từ bé sẽ có dung tích sống lí tưởng.

* Giải thích qua ví dụ:

- Một người thở ra 18 nhịp/phút, mỗi nhịp hít vào 400ml không khí:
 - + Khí lưu thông/phút: $400\text{ml} \times 18 = 7200\text{ml}$.
 - + Khí vô ích ở khoảng chết: $150\text{ml} \times 18 = 2700\text{ml}$
 - + Khí hữu ích vào tới phế nang: $7200\text{ml} - 2700\text{ml} = 4500\text{ml}$ - Nếu người đó thở sâu: 12 nhịp/phút, mỗi nhịp hít vào 600ml

+ Khí lưu thông: $600\text{ml} \times 12 = 7200\text{ml}$ + Khí vô ích khoảng chết: $150\text{ml} \times 12 = 1800\text{ml}$

+ Khí hữu ích vào tới phế nang: $7200\text{ml} - 1800\text{ml} = 5400\text{ml}$ Kết luận: Khi thở sâu và giảm nhịp thở trong mỗi phút sẽ tăng hiệu quả hô hấp.

*** Biện pháp tập luyện**

Tích cực tập thể dục thể thao phối hợp thở sâu và giảm nhịp thở thường xuyên từ bé.

» Xem tiếp [Bài 1 trang 73 sgk Sinh 8](#)

» Xem ngay dung tích sống phụ thuộc vào những yếu tố nào? cùng đáp án các bài tập [Chương 4: Hô hấp](#) - sgk Sinh 8 và hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com