## BÀI 31: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI

**Phần 1. Trắc nghiệm.**

**Câu 1 (NB).** Loại xương nào dưới đây được xếp vào nhóm xương dài ?

A. Xương hộp sọ B. Xương đùi

C. Xương cánh chậu D. Xương đốt sống

**Câu 2 (NB).** Bao hoạt dịch có ở loại khớp nào dưới đây ?

A. Tất cả các phương án đưa ra B. Khớp bất động

C. Khớp bán động D. Khớp động

**Câu 3 (TH).** Loại khớp nào dưới đây không có khả năng cử động ?

A. Khớp giữa xương đùi và xương cẳng chân

B. Khớp giữa các xương hộp sọ

C. Khớp giữa các đốt sống

D. Khớp giữa các đốt ngón tay

**Câu 4 (TH).** Chọn cặp từ thích hợp để điền vào các chỗ trống trong câu sau : Xương to ra về bề ngang là nhờ các tế bào …(1)… tạo ra những tế bào mới đẩy …(2)… và hóa xương.

A. (1) : mô xương cứng ; (2) : ra ngoài B. (1) : mô xương xốp ; (2) : vào trong

C. (1) : màng xương ; (2) : ra ngoài D. (1) : màng xương ; (2) : vào trong

**Câu 5 (TH).** Ở trẻ em, tủy đỏ là nơi sản sinh

A. tiểu cầu. B. hồng cầu.

C. bạch cầu limphô. D. đại thực bào.

**Câu 6 (NB).** Cơ có hai tính chất cơ bản, đó là

A. co và dãn. B. gấp và duỗi. C. phồng và xẹp. D. kéo và đẩy.

**Câu 7 (TH).** Trong cử động gập cánh tay, các cơ ở hai bên cánh tay sẽ

A. co duỗi ngẫu nhiên. B. co duỗi đối kháng.

C. cùng co. D. cùng duỗi

**Câu 8 (TH).** Sự mỏi cơ xảy ra chủ yếu là do sự thiếu hụt yếu tố dinh dưỡng nào ?

A. Ôxi B. Nước C. Muối khoáng D. Chất hữu cơ

**Câu 9 (VD).** Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai, chúng ta cần lưu ý điều gì ?

A. Tắm nóng, tắm lạnh theo lộ trình phù hợp để tăng cường sức chịu đựng của cơ

B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao

C. Lao động vừa sức

D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 10 (VD).** Để cơ và xương phát triển cân đối, chúng ta cần lưu ý điều gì ?

A. Khi đi, đứng hay ngồi học/làm việc cần giữ đúng tư thế, tránh cong vẹo cột sống

B. Lao động vừa sức

C. Rèn luyện thân thể thường xuyên

D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 11 (TH).** Trong xương dài, vai trò phân tán lực tác động thuộc về thành phần nào dưới đây ?

A. Mô xương cứng B. Mô xương xốp

C. Sụn bọc đầu xương D. Màng xương

**Câu 12 (TH).** Ở xương dài, màng xương có chức năng gì ?

A. Giúp giảm ma sát khi chuyển động B. Giúp xương dài ra

C. Giúp xương phát triển to về bề ngang D. Giúp dự trữ các chất dinh dưỡng

**Câu 13 (NB).** Ở xương dài của trẻ em, bộ phận nào có chứa tủy đỏ ?

A. Mô xương xốp và khoang xương B. Mô xương cứng và mô xương xốp

C. Khoang xương và màng xương D. Màng xương và sụn bọc đầu xương

**Câu 14. (TH).** Ở người già, trong khoang xương có chứa gì ?

A. Máu       B. Mỡ C. Tủy đỏ       D. Nước mô

**Câu 15. (TH).** Cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ ?

A. 400 cơ B. 600 cơ C. 800 cơ D. 500 cơ

**Câu 16. (NB).** Bắp cơ vân có hình dạng như thế nào?

A. Hình cầu       B. Hình trụ C. Hình đĩa       D. Hình thoi

**Câu 17. (TH).** Trong cơ thể người, năng lượng cung cấp cho hoạt động co cơ chủ yếu đến từ đâu ?

A. Từ sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng

B. Từ quá trình khử các hợp chất hữu cơ

C. Từ sự tổng hợp vitamin và muối khoáng

D. Tất cả các phương án đưa ra

**Câu 18. (TH).** Hiện tượng mỏi cơ có liên quan mật thiết đến sự sản sinh loại axit hữu cơ nào ?

A. Axit axêtic B. Axit malic C.Axit acrylic D. Axit lactic

**Câu 19. (VD).** Chúng ta thường bị mỏi cơ trong trường hợp nào sau đây ?

A. Giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ

B. Lao động nặng trong gian dài

C. Tập luyện thể thao quá sức

D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 20. (TH).** Hoạt động của cơ hầu như không chịu ảnh hưởng bởi yếu tố nào sau đây ?

A. Trạng thái thần kinh B. Màu sắc của vật cần di chuyển

C. Nhịp độ lao động D. Khối lượng của vật cần di chuyển

**Phần 2. Tự luận**

**Câu 1 (NB)**. Vì sao người già bị gãy xương thì nguy hiểm hơn người ở tuổi vị thành niên?

 Người già xương khó lành lại do việc tái tạo tế bào xương và trao đổi chất kém. Càng về già thì chất colagen và lượng canxi - 2 thành phần quan trọng tạo nên độ rắn chắc của xương càng giảm đi. Đây không chỉ là một quá trình tất yếu của thời gian mà nó còn chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố khác như chế độ ăn uống thiếu khoa học, thường xuyên sử dụng rượu bia, chất kích thích, xương khớp phải vận động quá nhiều ở tuổi trung niên khiến quá trình lão hóa đến sớm hơn dự định.

**Câu 2 (VD).** Khi ngủ chiều cao của ta tăng thêm có đúng không? Giải thích?

 Giấc ngủ có thể chi phối đến 25% trong quá trình phát triển chiều cao của con người. khi ngủ, cơ thể sẽ thực hiện quá trình trao đổi chất, đào thải độc tố và tổng hợp các dưỡng chất cần thiết để phát triển về cân nặng và chiều cao, ngăn ngừa bệnh tật. Chiều cao phát triển nhiều hay ít phụ thuộc vào sự sản sinh của hoocmon tăng trưởng GH. Loại hoocmon này được giải phóng suốt cả ngày nhưng nhiều nhất vào ban đêm khi bạ đang ngủ, khi cơ thể bước vào trạng thái ngủ sâu giấc nhất. Khung giờ vàng để GH tiết ra nhiều nhất là từ 23 - 01h sáng. Thời gian ngủ tốt nhất để tăng chiều cao là trước 22h tối.

**Câu 3 (TH).** Tại sao lúc mới tham gia luyện tập thể dục thì thường có biểu hiện đau cơ bắp?

 Đau nhức cơ trì hoãn khởi phát (DOMS) là biểu hiện một cơn đau âm ỉ, nhức nhối ở vùng cơ tập luyện, có thể giải thích bởi sự có mặt của nhiều hóa chất trung gian như histamine, protagladin, phản ứng viêm và nhiều chất gây đau khác của tế bào. Axit lactic là là sản phẩm chuyển hóa của sự trao đổi chất của tế bào và thường được thải loại trong vòng 1 giờ sau khi tập thể thao. Trong khi đó DOMS là kết quả của những cách thức và giới hạn vận động mới, sẽ giảm khi bạn tập luyện thường xuyên một loại vân động nào đó.

**Câu 4 (VDC).** Tại sao luyện tập thể dục lại làm bắp cơ phát triển?

 Các cơ quan trong cơ thể coi tập luyện là strees nhưng khác với sự mệt mỏi ta thường gặp. Khi bạn vân động cơ bắp phải thực hiện 2 chức năng chính là đốt các nguồn nguyên liệu lấy năng lượng và co duỗi theo tín hiệu xung thần kinh truyền từ não. Chúng tạo ra sự phân giải, phục hồi và tăng trưởng cơ bắp, dây chằng, gân, xương giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.