Лабораторне дослідження №4

Тема. Впливу ритму й навантаження на розвиток втоми.

Мета: з'ясувати найсприятливіші ритми і навантаження на м'язи для того, щоб м'яз виконував найбільшу роботу і при цьому якомога довше не стомлювався.

Обладнання: вантаж вагою 1, 2, 3 кг, годинник.

Хід роботи:

1. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.
2. Роботу визначають за формулою: **A= F · m · S**. Де **S** – шлях, **m** – маса вантажа, **n**-рази, **F = 9,8 Н/кг x m**
3.

ВПЛИВ ВЕЛИЧИНИ НАВАНТАЖЕННЯ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ				
інструктивна картка	**маса (кг)**	**шлях (0,5 м x n)**	**початок втоми** *(на якій секунді)*	**робота (A= 9,8 · m · S) в кДж**
Послідовно згинай і розгинай руку з вантажем (1,2,3 кг) з однаковою швидкістю. У кожному випадку лічіть кількість рухів і фіксуйте настання втоми (у секундах)	**1 кг**			
	2кг			
	3кг			

ВПЛИВ РИТМУ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ					
інструктивна картка	**ритм**	**маса (кг)**	**шлях (0,5 м · n)**	**початок втоми** *(на якій секунді)*	**робота (A= 9,8 · m · s) в кДж**
Згинай та розгинай руку з вантажем 2 кг у різному темпі, фіксуючи настання втоми (у секундах)	***Повільний***	2 кг			
	Середній	2 кг			
	Швидкий	2 кг			

Висновок:

1. За якого навантаження м'язи почали втомлюватись? Чому?

2. Як впливає ритм скорочення м'язів на їх роботу? Чому?

LIVEWORKSHEETS