

Дата _____

Інструкція з безпеки під час виконання лабораторного дослідження № 3

1. Чітко визначте порядок і правила безпечного проведення роботи.
2. Звільніть робоче місце від предметів, що непотрібні для виконання роботи.
3. Розпочинайте виконувати завдання тільки з дозволу вчителя.
4. Виконуйте тільки ту роботу, яка передбачена завданням, або доручена вчителем.
5. Виконувати роботи, не пов'язані із завданням, забороняється.
6. Не відволікайтеся й не відволікайте інших від роботи сторонніми розмовами.
7. Виконуючи роботу, дотримуйтеся правил безпеки.

З правилами безпеки ознайомлений(а) _____

підпис

Лабораторне дослідження № 3

Тема: РОЗВИТОК ВТОМИ ПРИ СТАТИЧНОМУ ТА ДИНАМІЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ

Мета: ознайомитися з:

- динамічною та статичною роботою м'язів;
- втомою м'язів;
- причинами втоми;

формувати вміння і навички:

- проводити спостереження та самоспостереження;
- знаходити взаємозалежність між видом роботи м'язів та розвитком втоми.

Обладнання, матеріали та об'єкти дослідження: гантелі вагою 1, 2, 3 кг, метроном, секундомір або годинник із секундною стрілкою.

Хід роботи

(Доцільно роботу виконувати в парах)

1. Один учень утримує у витягнутій на рівні плеча руці гантель вагою 1 кг до настання втоми (коли рука з вантажем почне опускатися донизу). Другий учень секундоміром вимірює тривалість _____ роботи, яку виконував перший учень. Тривалість статичної роботи – _____ хвилин, _____ секунд.
2. Учні міняються ролями. Один з них піднімає та опускає гантель вагою

1 кг, згинаючи та розгинаючи руку у ліктьовому суглобі, до настання втоми. Ритм роботи довільний. Інший вимірює тривалість виконаної учнем _____ роботи. Тривалість динамічної роботи – _____ хвилин, _____ секунд.

3. М'язи мають здатність виконувати _____ роботу.

4. Причини втоми: _____

5. Втома настає швидше при _____ роботі, ніж при _____ роботі тому, що _____
