Лабораторне довлідження.

Втома при статичному й динамічному навантаженні. Вплив частоти ритму та величини навантаження на розвиток втоми

Мета:

- познайомитися з фізичними якостями м'язів; сформувати в учнів знання про роботу і силу м'язів, їхню утомлюваність; дослідити втомлюваність м'язів під час статичного і динамічного навантаження; вивести правило оптимальної роботи м'язів ;
- розвивати уміння порівнювати функції та фізичні якості м'язів, робити висновки та узагальнення.
- сформувати у учнів гігієнічні навички праці та переконати в необхідності занять фізкультурою і спортом, які сприяють розвитку м'язів людини.

Обладнання :

Книги, презентація, відео, підручник, конспект.

LIVEWORKSHEETS

Хід роботи

Дослід №1

1.Візьміть два підручники однакової маси в ліву та праву руки. Витягніть руки в сторони. Правою рукою(з підручником) виконуйте згинання руки в лікті до плеча і від нього протягом хвилини, а ліву руку з підручником)тримайте витягнутою без руху. Швидше відбулося стомлення _____ руки, оскільки вона виконувала_____ роботу.

Дослід №2

Згинайте руку з підручником у різному темпі: повільному, середньому і частому. Порахуйте кількість рухів, відмітьте час настання стомлення(у секундах). Отримані дані занесіть до таблиці

Ритм	Число рухів	Початок стомлення в секундах
Уповільнений		
Середній		
Частий (швидкий)		

LIVEWORKSHEETS

Дослід № 3

Послідовно згинайте руку з 1-м, 2-ма, 3-ма підручниками з однією і тією ж швидкістю. У кожному випадку порахуйте число рухів, відмітьте час настання стомлення (в секундах). Отримані дані занесіть до таблиці.

Навантаження (кількість підручників)	**Число рухів**	**Початок стомлення в секундах**
1 шт.		
2шт.		
3 шт.		

LIVEWORKSHEETS