

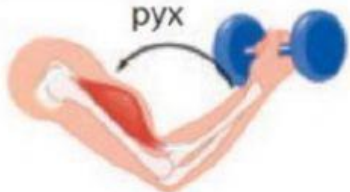
Лабораторне дослідження

Тема: Розвиток втоми при статичному та динамічному навантаженні. Вплив ритму й навантаження на розвиток втоми

Мета: визначити, при якому навантаженні – статичному чи динамічному – раніше наступає стомлення; з'ясувати вплив навантаження й ритму на розвиток стомлення Обладнання: годинник, гантелі різної ваги.
Обладнання: секундомір, гантелі.

Хід роботи

1. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

НАСТАННЯ ВТОМИ ПРИ ДИНАМІЧНІЙ І СТАТИЧНІЙ РОБОТІ			
Інструктивна картка	Вага (кг)	Вид роботи	Початок втоми
1. Візьми вантаж вагою 3кг і утримуй в руці, яка відведена горизонтально (на рівні плеча). 2. Зафіксуй час (у секундах), коли рука почне опускатися, тремтіти.	3	Статична 	
3. Після відпочинку візьми цей самий вантаж в руку і піднімай його на той самий рівень, що в попередньому досліді, але тепер поперемінно опускай. 4. Зафіксуй час, коли настане втома у цьому випадку.	3	Динамічна рух 	

2. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

ВПЛИВ ВЕЛИЧИНИ НАВАНТАЖЕННЯ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ			
Інструктивна картка	Вага (кг)	Кількість рухів	Початок втоми
Послідовно згинай і розгинай руку з вантажем (1,2,3 кг) з однаковою швидкістю. У кожному випадку лічть кількість рухів і фіксуйте настання втоми (у секундах)	1		
	2		
	3		

3. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

ВПЛИВ ТЕМПУ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ			
Інструктивна картка	Темп	Кількість рухів	Початок втоми
Згинай та розгинай руку з вантажем 2 кг у різному темпі, фіксуючи настання втоми (у секундах)	Повільний		
	Середній		
	Швидкий		

4. Зробіть висновки відповівши на запитання:

1. За якої роботи (динамічної чи статичної) швидше настає втома? Чому?

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

3. Як впливає темп скорочення м'язів на їх роботу? Чому?
