Лабораторне дослідження №3

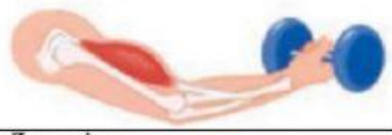
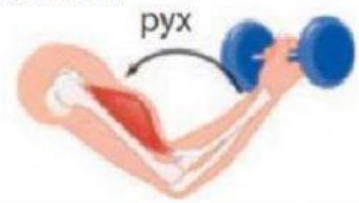
Тема: Розвиток втоми при статичному та динамічному навантаженні.Вплив ритму й навантаження на розвиток втоми

Мета: визначити, при якому навантаженні – статичному чи динамічному – раніше наступаєстомлення; з'ясувати вплив навантаження й ритму на розвиток стомлення.

Обладнання: годинник, гантелі різної ваги, секундомір.

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*** 	

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 лічіть 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		

LIVEWORKSHEETS

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?

LIVEWORKSHEETS