

ЛАБОРАТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ №6

Тема: РОЗВИТОК ВТОМИ ПРИ СТАТИЧНОМУ ТА ДИНАМІЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ. ВПЛИВ РИТМУ Й НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗВИТОК ВТОМИ.

Мета:

- визначити, при якому навантаженні - статичному чи динамічному - раніше настає стомлення;
- з'ясувати вплив навантаження й ритму на розвиток стомлення м'язів.

Обладнання: годинник (секундомер), гантелі різної ваги (можна замінити на пластикові пляшки з водою відповідної ваги).

Хід роботи

1. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

НАСТАННЯ ВТОМИ ПРИ ДИНАМІЧНІЙ І СТАТИЧНІЙ РОБОТІ		
	I ЧАСТИНА ВПРАВИ	II ЧАСТИНА ВПРАВИ
Інструкція до виконання	- Візьми вантаж вагою 3кг і утримуй в руці, яка відведена горизонтально (на рівні плеча). - Зафіксуй час (у секундах), коли рука почне опускатися, тремтіти.	- Після відпочинку візьми цей самий вантаж в руку і піднімай його на той самий рівень, що в попередньому досліді, але тепер поперемінно опускай. - Зафіксуй час, коли настане втома у цьому випадку.
Початок втоми (с)		
Вид роботи м'язів (обрати)		
ВИСНОВОК (ПІД ЧАС ЯКОЇ РОБОТИ ВТОМА НАСТАЄ ШВИДШЕ):		

2. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

ВПЛИВ	Інструкція до	Вага	Кількість	Початок
-------	---------------	------	-----------	---------

ВЕЛИЧИНИ НАВАНТАЖЕННЯ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ	ВИКОНАННЯ	(кг)	рухів	втоми (с)
	• Послідовно згинай і розгинай руку з вантажем (1,2,3 кг) з однаковою швидкістю.	1		
	• У кожному випадку лічіть кількість рухів і фіксуйте настання втоми (у секундах).	2		
		3		
ВИСНОВОК (З ЯКОЮ ВАГОЮ ВТОМА НАСТАЄ ШВИДШЕ):				

3. Виконати завдання за інструкцією та заповнити таблицю.

ВПЛИВ ТЕМПУ НА РОБОТУ М'ЯЗІВ	Інструкція до виконання	Темп	Кількість рухів	Початок втоми (с)
	• Згинай та розгинай руку з вантажем 2 кг у різному темпі, фіксуючи настання втоми (у секундах).	Повільний		
		Середній		
		Швидкий		
ВИСНОВОК (ПРИ ЯКОМУ ТЕМПІ ВТОМА НАСТАЄ ШВИДШЕ):				