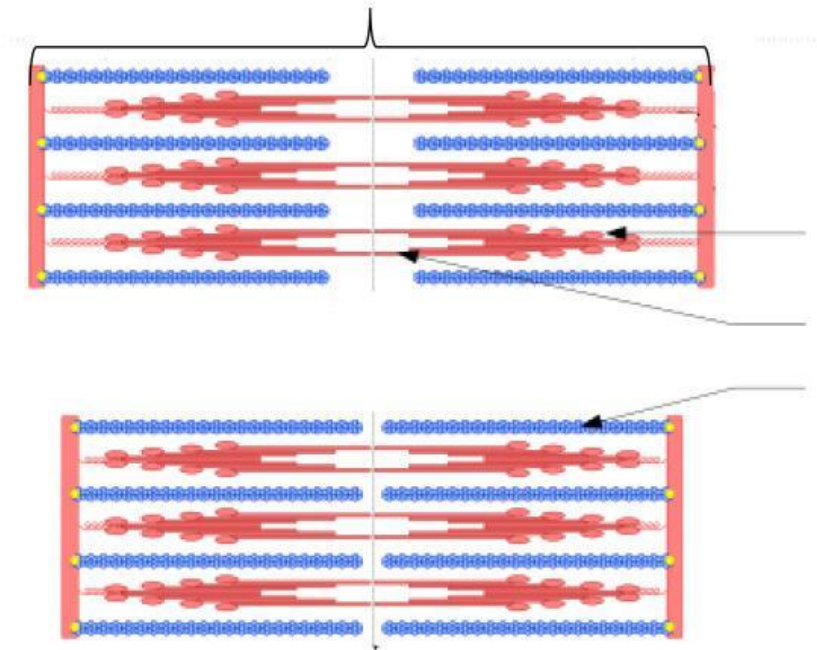


Як працюють м'язи

Позначте елементи на схемі скорочення м'яза



Порівняйте динамічну і статичну роботу м'язів

Характеристика	Динамічна робота	Статична робота
Визначення		
Приклади		
Енерговитрати		
Механічна робота		
Причина стомлення		

Що є підґрунтям процесів тренування?

Дослідження фізичних властивостей м'язів

Завдання 1: Демонстрація еластичності м'язів

Мета: показати, як м'язи повертаються до початкової форми після розтягування.

Інструкція:

1. Складіть руки в замок перед собою та розтягніть їх у різні боки, відчуваючи напругу.
 2. Розслабте руки і поверніть їх у початкове положення.
- Що сталося з м'язами після напруги?
 - Як це демонструє властивість еластичності?
-

Завдання 2: Тест на витривалість м'язів

Мета: дослідити витривалість м'язів через тривале утримання позиції.

Інструкція:

1. Витягніть руки вперед і утримуйте їх у такому положенні. Засічіть час
 2. Запишіть скільки секунд змогли протриматися
- _____

- Чому м'язи починають втомлюватися?
 - Як тренування впливає на витривалість?
-

Завдання 3: Тест на здатність до скорочення

Мета: оцінити швидкість реакції м'язів.

Інструкція:

1. Попросіть сусіда по парті тримати лінійку вертикально. Намагайтесь схопити її якнайшвидше після того, як вона почне падати.
 2. Виміряйте, скільки сантиметрів пройшла лінійка, перш ніж її зловили.
-

- Як швидкість реакції залежить від роботи м'язів?
 - Як тренування покращує цю властивість?
-

Завдання 4: Вправи для спостереження скорочення м'язів

Мета: продемонструвати скорочення м'язів під час виконання фізичних вправ.

Інструкція:

1. Стискайте і розтискайте кулаки впродовж 30 секунд.
 2. Запишіть, що відчуваєте у м'язах руки
-

- Що сталося з м'язами під час скорочень?
 - Чому м'язи втомлюються після багаторазових рухів?
-