**Приложение № 1.**

Информационная карточка к Лабораторной работе № 5.

«Выявление влияния статической и динамической работы на утомление мышц»

Цель работы: выяснить какая работа более утомительна; изучить признаки утомления.

Оборудование: мел или маркеры, 3 кг гантели или набивные мячи, секундомер.

Информация:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды работы | |
| Динамическая | Статическая |
| Длина мышц изменятся. | Длина мышц не изменятся. |
| Способствует оттоку крови от органов. | Препятятвует оттоку крови от органов. |
| Работа (более, менее) утомительна. | Работа (более, менее) утомительна |

Ход работы.

Опыт №1. **Статическая нагрузка.**Испытуемому предлагается взять в руку груз и держать его на вытянутой в сторону руке. Мелом или маркером на доске отметить уровень, на котором будет удерживаться груз. По команде испытуемый берет груз и отводит руку в сторону, закрывает глаза. Задача опыта - измерить сколько секунд испытуемый продержит груз на отмеченном уровне. Секундомер останавливают, когда испытуемый опустит руку ниже уровня.

Во время опыта фиксируют признаки утомления (покраснение, дрожь, снижение координации движений).

Время удержания груза заносят в таблицу.

Опыт № 2. **Динамическая нагрузка.**

Испытуемый отдыхает 5 – 10 минут и участвует во втором опыте.

Ему дают груз, и предлагают той же рукой поднимать и опускать его до отметки в удобном ритме. По команде испытуемый берет груз и начинает работу. Как только испытуемый превысит результат предыдущего опыта на 10 – 15 секунд, опыт прекращают, не дожидаясь предельного утомления.

Время удержания груза заносят в таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № по п/п опыта | Время, с | Признаки утомления | Вид работы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Выводы.