**Практическая работа №1**

**Тема:** Изучения влияния статистической и динамической работы на утомления мышц.

**Цель:** дать знания о динамической и статической работе мышц; выявить причины наступления утомления.

**Оборудование:**секундомер, груз массой 1,5 и 3 кг.

**Ход работы.**Используя текст учебника , выясните различие между статической и динамической работой.

Опыт 1.**Утомление при статической работе.**1.Испытуемый берет груз массой 1,5 кг, и держит его в руке, отведенной в сторону под прямым углом к туловищу. На уровне вытянутой руки сделайте на доске отметку мелом и включите секундомер.

Наблюдайте, за какое время произойдет утомление мышц.

2.Испытуемый берет груз массой 3 кг, повторяет опыт.

Опыт 2 **Утомление при динамической работе**

1. Испытуемый поднимает тот же груз(1,5 кг,3кг) до сделанной метки и

опускает его. Наблюдайте, за какое время произойдет утомление.

2. Результаты оформите в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вес груза | Время наступления утомления при статической нагрузке | Время наступления утомления при динамической |
| 1,5 кг |  |  |
| 3 кг |  |  |

**Вывод:**

Что такое утомление мышц?

Как нагрузка влияет на развитие утомления мышц?

Какая работа более утомительна?