

Лабораторная работа

Тема: Утомление при

статической и

динамической работе

Цель:

Выяснить различие между статической и динамической работой.

Для выполнения работы используйте параграф 14 стр. 71.

Данные исследования занесите в таблицу

Работа	Вес груза	Время наступления полного утомления
Статическая	1,5 кг	
Статическая	3 кг	
Динамическая	1,5 кг	
Динамическая	3 кг	

Вывод: (*Как нагрузка влияет на развитие утомления мышц?
Какая работа более утомительна?*)

Опыт 1

Утомление при статической работе.

Испытуемый берет груз массой 1,5 кг, 3 кг. и держит его в руке, отведенной в сторону под прямым углом к туловищу.

Наблюдайте, за какое время произойдет утомление мышц.

Опыт 2

Утомление при динамической работе

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

Наблюдайте, за какое время произойдет утомление.

Лабораторная работа

*Тема: Выявление
нарушения осанки*

Цель:

Выявить возможное нарушение осанки

Для выполнения лабораторной работы используйте текст описания хода работы стр.75

Запишите результаты исследования в таблицу

Измерения между левым и правым плечом	Расстояние в см.	Вычисления
Со стороны груди		
Со стороны спины		

Вывод: *(Есть ли у вас нарушение осанки?
Если есть, предположите, каковы причины?)*

Лабораторная работа

Тема: Выявление

плоскостопия

Цель:

Выявить возможное плоскостопие

Для выполнения лабораторной работы используйте текст описания хода работы стр.75, используйте рис. 39.

Опишите свои результаты (*Если в узкой части след не заходит за линию - плоскостопия нет*)

Вывод: (*Есть ли у вас плоскостопие?*)

Лабораторную работу выполнить на альбомном листе.

Домашнее задание



§14, 15, 16

Ответить на вопросы после
параграфа