

Рубрика «Інтуїція»



1

2

3

4

5

6

Втома м'язів. Регуляція діяльності м'язів.

Дослідження розвитку втоми при статичному і динамічному навантаженні.

Це цікаво!



...Найсильніший м'яз в людському організмі - язик.

... Неможливо чхнути , що не прикривши око.

... Щоб посміхнутися , треба задіяти 40 м'язів обличчя , а щоб натиснути на курок гвинтівки - всього 4 .

... Поцілунок приводить в рух 29 (а при деяких « прийомах » - 34) м'язів обличчя: таке тренування є відмінною профілактикою зморшок.

... При розмові ми синхронно задіємо близько 100 м'язів грудей , шиї , щелеп , язика і губ.

Фізичні якості м'язів

Сила

Швидкість скорочення

Витривалість

Тонус



Словникова робота

Сила м'язів – це величина максимального напруження, яке може розвинути м'яз під час свого збудження (вчитель використовує таблицю із зображенням двох юнаків з різним фізичним розвитком).

Швидкість скорочення м'язів – визначається часом за який м'яз скорочується і розслаблюється. Чим коротший цей час, тим більша швидкість скорочення.

Витривалість – здатність тривалий час підтримувати заданий ритм роботи.

Тонус (від гр. «tonos» – напруження)- це стан постійного незначного напруження м'язів.

Види роботи м'язів

статична

динамічна



- робота, за якої м'язи перебувають у тривалому напруженні, але не змінюють своє положення в просторі

- робота, за якої скорочення м'язів чергується з розслабленням; при цьому м'язи переміщуються

1) Сформуйте поняття «Втома м'язів»

2) Чому втома корисна?

Утома — це тимчасове зниження або втрата працездатності м'яза, що настає як результат його роботи й зникає після відпочинку.

Гладенькі м'язи

Скелетні м'язи

Серцевий м'яз



Дослід №1

1. Візьміть два підручники однакової маси в ліву та праву руки. Витягніть руки в сторони. Правою рукою (з підручником) виконуйте згинання руки в лікті до плеча і від нього протягом хвилини, а ліву руку (з підручником) тримайте витягнутою без руху. Швидше відбулося стомлення _____ руки, оскільки вона виконувала _____ роботу.

Дослід №2

Згинайте руку з підручником у різному темпі: повільному, середньому і частому. Порахуйте кількість рухів, відмітьте час настання стомлення(у секундах). Отримані дані занесіть до таблиці.

Ритм	Число рухів	Початок стомлення в секундах
Уповільнений		
Середній		
Частий(швидкий)		

Дослід № 3

Послідовно згинайте руку з 1-м, 2-ма, 3-ма підручниками з однією і тією ж швидкістю. У кожному випадку порахуйте число рухів, відмітьте час настання стомлення (в секундах). Отримані дані занесіть до таблиці.

Навантаження (кількість підручників)	Число рухів	Початок стомлення в секундах
1 шт.		
2шт.		
3 шт.		



Сформуємо висновок

Порівняйте між собою отриманні результати. Напишіть, як статистичне й динамічне навантаження впливають на розвиток втоми.

Домашнє завдання



- 1) Прочитати параграф 32, сторінка 156 – 160.
- 2) Повторити терміни параграфів – 28, 30, 31 – які знаходяться в кінці кожного з параграфів, підготуватись до термінологічного диктанта.