**Практическая работа №4**

**«Утомление при статической и динамической работе»**

*Цель.* Выяснить, что утомительнее: удерживать груз на весу или непрерывно поднимать и опускать его.

***Ход работы:***

1. Прочитайте статью учебника «Динамическая и статическая рота мышц» с.56
2. Проведите опыт. Примечание. *О конечном результате утомления судят по предельной продолжительности работы, возможной для данного человека. Измеряют время от начального момента до вынужденного прекращения в результате томления.*
3. Заполните таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стадия утомления** | **Признак утомления** | **Время**  |
| Начало работы | Рука удерживает груз у сигнальной отметки | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1 стадия | Медленное опускание груза и подъем руки выше контрольной отметки (совершается рывком) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2 стадия | Покраснение лица, дрожание рук, ухудшение координации движения, покачивание корпусом, резкое изгибание туловища в противоположную сторону для противовеса | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3 стадия | Рука опускается – отказ продолжать опыт | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Закончите вывод.

Статическая работа утомительнее, чем динамическая, т.к. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Приведите примеры работы (не менее трех)

|  |  |
| --- | --- |
| Статическая работа | Динамическая работа |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |