**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Внешние признаки** | **Небольшая степень физического утомления** | **Острое переутомление 1-й степени** | **Острое переутомление 2-й степени** |
| Окраска кожных покровов | Незначительное покраснение | Значительное покраснение | Ярко выраженное покраснение или синюшность и побледнение |
| Потливость | Небольшая | Выраженная, проявляющаяся выше пояса | Ярко выраженная, проявляющаяся выше пояса |
| Дыхание | Учащенное | Учащенное и поверхностное | Резко поверхностное через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным сбивчивым дыханием |
| Движения | Скоординированные, походка бодрая | Походка неуверенная, покачивание, отставание от общего темпа | Нескоординированные, выраженное покачивание, отказ от дальнейшего выполнения |
| Общий вид | Обычный | Нарушение осанки – сутулость, опущенные плечи, снижение интереса к окружающему | Резкое нарушение осанки, «тяга» к земле, волочение ног |
| Мимика | Спокойная | Напряженная, усталое выражение лица, уголки губ опущены | Искаженное, изможденное выражение лица |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пульс (удары/мин) | 110 - 150 | 150 -180 | 180 – 200 и более |
| Соматические реакции | Отсутствуют | Легкая жажда, невыраженное головокружение, болевые ощущения в мышцах | Головная боль, болевые ощущения в мышцах, ломота, резкая жажда, сухость во рту, тошнота, рвота |