**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе**

**учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей |
| 3. | Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| 5. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| 6. | Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда  |
| 7. | Самочувствие | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| 8. | Пульс,уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |