**Таблица для контроля утомления учащихся**

**во время занятий по внешним признакам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Небольшое физиологическое утомление | Значительное утомление (острое переутомление 1 степени) | Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Резкая (ниже пояса), выступание солей на коде |
| Дыхание | Учащённое (до 22-26 в мин на равнине и до 36 – при подъёме в гору) | Учащённое (38-46 в 1 мин), поверхностное | Очень учащённое (более 50-60 в мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющееся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, лёгкое покачивание при ходьбе, отставание на марше | Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему | Измождённое выражение лица, сильная сутулость («вот-вот упадёт»). Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до прострации). Учащённое сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряжённая | Искажённая |
| Внимание | Чёткое, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды |
| Пульс, уд/мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |