

# УТОМЛЕНИЕ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ И ДИНАМИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ



Подготовила:  
Ученица 9 –А класса  
Запорожской ООШ № 12  
Таточенко Анастасия

# УТОМЛЕНИЕ



- ◎ Утомление или Усталость — физиологическое и психологическое состояние человека. Следствие напряжённой и длительной работы.
- ◎ Утомление может ощущаться как усталость.

# ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ



Длительное утомление может привести к переутомлению, которое опасно для здоровья человека.



# ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

## К внешним признакам

относятся:  
изменение цвета  
кожи, повышенное  
выделение пота,  
нарушение ритма  
дыхания,



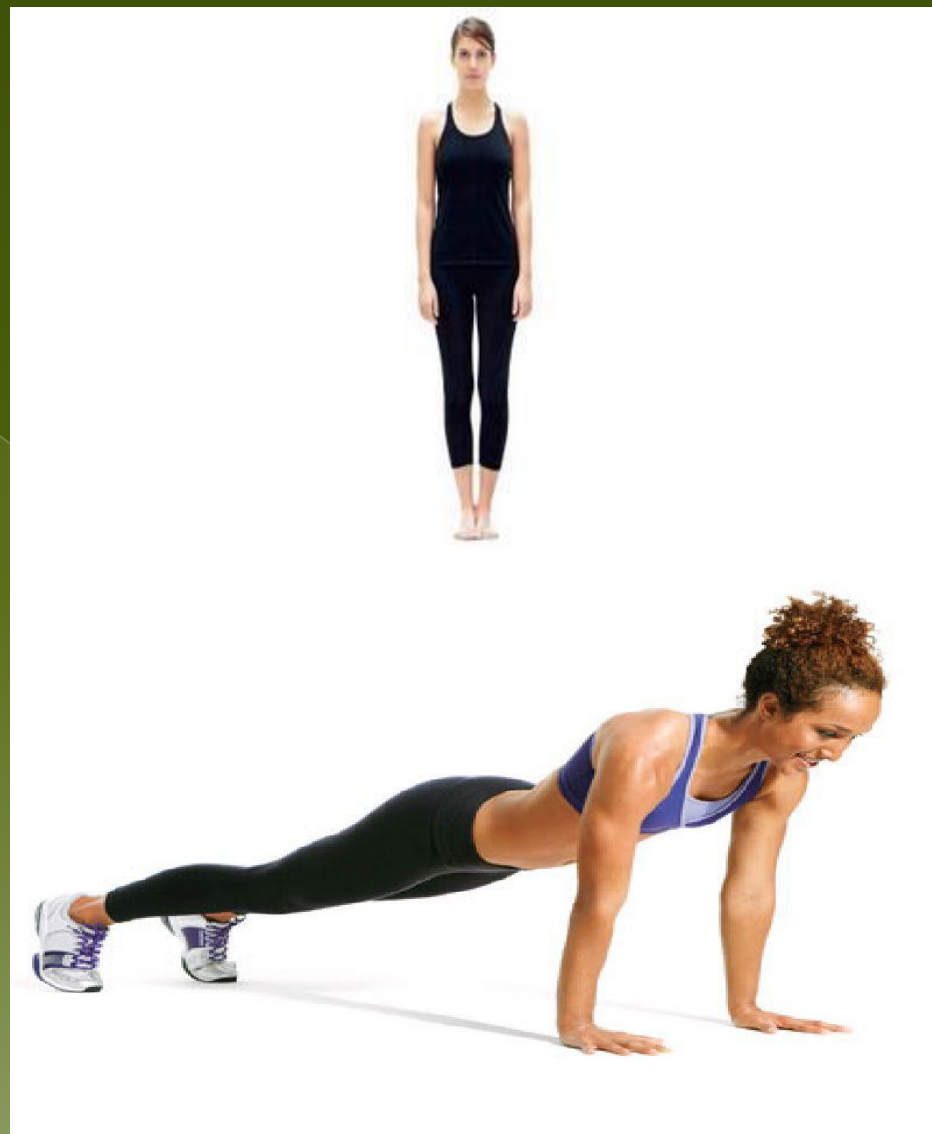
## К внутренним признакам

относятся:  
появление болевых  
ощущений в  
мышцах,  
головокружение.



# СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- При статической работе мышечное сокращение не связано с движением частей тела.
- Например, когда человек сидит или стоит, он выполняет статическую работу
- Такая работа сильно утомительна



# ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА

- ◎ **Динамическая работа**- это работа, связанная с перемещением тела и его частей в пространстве. Этот вид работы не сильно утомителен, так как при этой работе сокращение мышц чередуется с их расслаблением.





**С другой стороны** – утомление – полезный процесс. Так как после работы , приводящей к усталости в период отдыха не только восстанавливаются силы, они увеличиваются!



**УТОМЛЕНИЕ**