

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

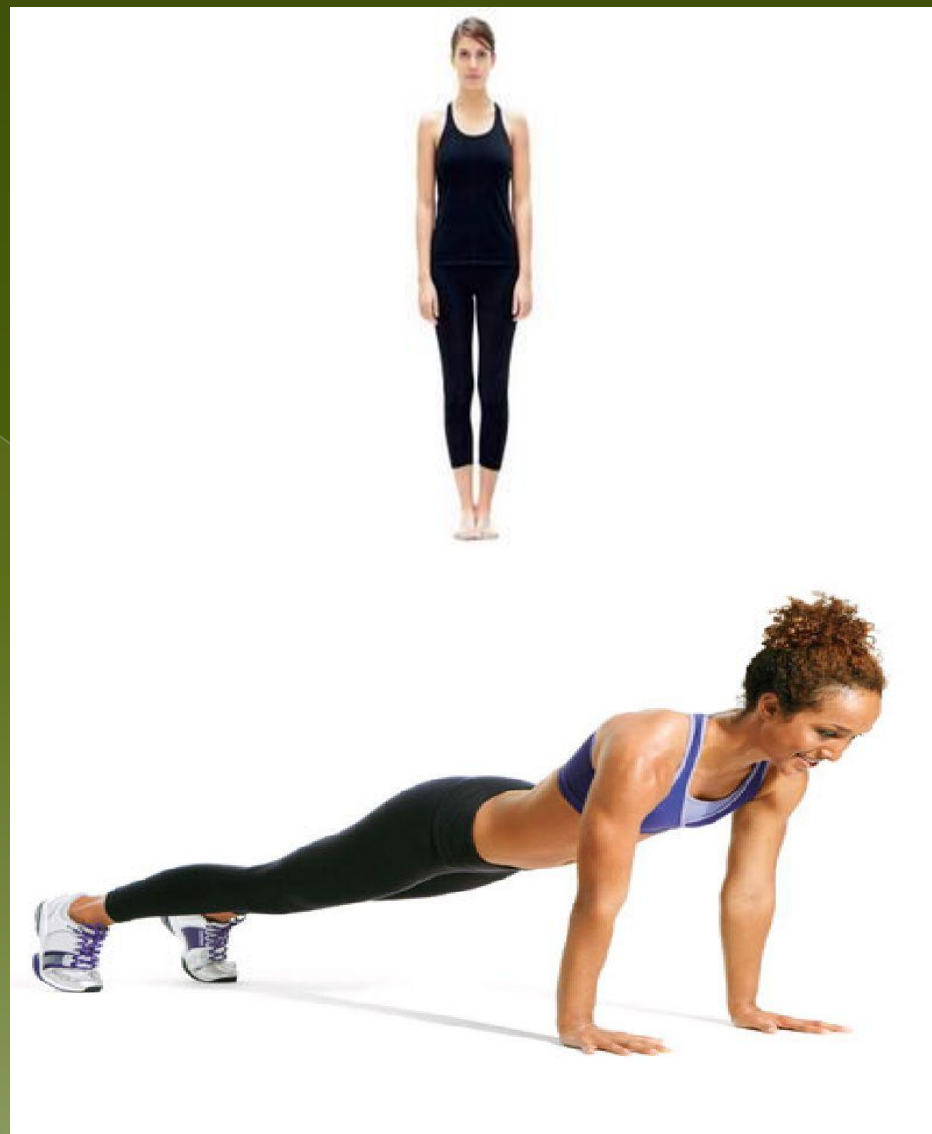
относятся:

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

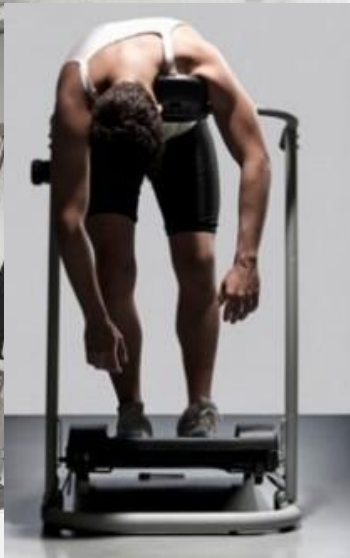


ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА

- ◎ **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