

Дифференцированный подход на уроках физической культуры с учётом физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой.

Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить только в том случае, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования. В дальнейшем, путем подбора необходимых средств обучения и проведения индивидуальных консультаций (в том числе и по поводу методики построения индивидуальной траектории обучения для данного конкретного учащегося) учащийся приобретает необходимые знания и умения в соответствии с поставленными учебными задачами.

На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение сочетается с дифференцированным обучением, то есть реализуется на основе дифференциации. Таким образом, личностно-ориентированное обучение по определению является обучением дифференцированным.

В настоящее время уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей и молодёжи оценивается как неудовлетворительный. Одной из причин сложившегося положения является крайне слабая ориентированность школы на формирование и развитие индивидуальности ученика, его разнообразных способностей, дарований и интересов.

Учитель должен уметь не представлять класс в виде однородной массы, а различать в нём группы учащихся и даже отдельных учеников. Это является неременным условием успешного учебного процесса сегодня в нашей массовой школе.

Способен ли учитель физической культуры осуществить индивидуальный подход к каждому из 25-30 находящихся на уроке учеников, выполнить свою задачу – научить каждого?

ГЛАВА 1. Учёт состояния здоровья и физической подготовленности школьников в осуществлении воспитательно-образовательного процесса на уроках физической культуры.

1.1. Индивидуальный подход к учащимся.

Индивидуальный подход к учащимся – это один из самых главных принципов современного урока физической культуры. Суть его – изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания.

Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении занятий

отдельно с каждым учеником. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика.

Как это осуществлять? Следует провести чёткое разделение (дифференцирование) учащихся по уровню физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Надо принимать во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы.

Под **индивидуализацией обучения** понимается – учёт в процессе обучения индивидуальных особенностей конкретного ученика.

Обеспечить индивидуальный подход в обучении и воспитании – это значит систематически изучать учащихся, стремиться в обучении и воспитании найти верный подход к каждому из них, использовать показатели экспресс-тестов.

Индивидуализация учебного процесса направлена на усовершенствование методики преподавания. Стараясь лучше обучать, учитель стремится изучить индивидуальные особенности своих учеников, подбирает к каждому свой ключик. Учитель должен различать в классе группы учащихся и даже отдельных учеников. Это является неперенным условием успешного учебного процесса сегодня в нашей массовой школе.

Особенно внимательно следует учитывать индивидуальные особенности каждого школьника, включая показатели его физического развития. К отдельным учащимся с выраженными высокими или, наоборот, низкими темпами развития и созревания нельзя предъявлять одинаковые требования, особенно при оценке выполнения учебных нормативов. В этих случаях целесообразно оценивать не абсолютные показатели выполнения нормативов, а больше ориентироваться на индивидуальные достижения в тех или иных показателях двигательной подготовленности на протяжении учебного года.

Дети одного возраста неодинаковы по показателям роста, веса, функциональным и двигательным возможностям. Кроме того, в среднем школьном возрасте наблюдается резкое расхождение между биологическим и календарным возрастом.

1.2. Дифференцированный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, оценка физической подготовленности.

Дифференцированный подход – группировка учащихся на основе каких-либо их особенностей (пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенности восприятия) для отдельного обучения.

Дифференциация – учёт групповых особенностей учащихся в процессе обучения.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от

состояния здоровья делятся на 3 группы:

1. Основная – учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, занимаются физическими упражнениями в полном объёме.

Учащиеся основной медицинской группы имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Это необходимо учитывать и при проведении упражнений. Той группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, можно увеличивать отягощения и число повторений соответствующих упражнений; той группе учащихся, у которой недостаёт общей выносливости, следует давать домашнее задание по длительному бегу и т. п.

Среди учащихся основной группы могут быть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Таким учащимся рекомендуется давать конкретные домашние задания, приучать их к самостоятельным занятиям. Временно можно снизить к ним требования на уроках. Если учащиеся выполняют упражнения, требующие проявления смелости, то нужно облегчить условия их выполнения. Например, снизить высоту снаряда (козёл, конь, бревно), поддержать ученика, при спусках на лыжах перевести на менее крутое направление или на более короткий склон.

2. Подготовительная– учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занимаются на уроках, но не сдают контрольных нормативов. К этой же группе относятся дети со стойкими нарушениями осанки и незначительными отклонениями в состоянии здоровья (небольшая потеря зрения, слуха, туберкулёзная интоксикация, повышенное кровяное давление и др.).

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие – в дозировке физической нагрузки.

Во вводной части урока для подготовительной группы учитель даёт меньшее число повторений упражнений и предлагает более длительные паузы между ними для отдыха. Особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости. Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

В основной части урока учитель, **используя индивидуальный подход**, применяет больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

В заключительной части урока основная и подготовительная группы объединяются и вместе выполняют упражнения.

Учащимся подготовительной медицинской группы учитель даёт **индивидуальные задания** (индивидуальные упражнения, которые помогают формировать недостаточно развитые двигательные качества, корректировать нарушения костно-мышечной системы) для самостоятельного выполнения, включает индивидуальные упражнения в общий комплекс утренней гимнастики, консультирует по вопросам самоконтроля.

Для школьников с пониженными функциями отдельных систем организма индивидуализация обучения должна быть ведущей. Им не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания. Для укрепления сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физическими упражнениями необходимо чередовать с дыхательными и упражнениями на расслабление. При этом внимательно следить, чтобы у детей не было одышки, болевых ощущений в области сердца или печени, головокружения.

3. Специальная– учащиеся, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера и требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной работы.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: **подгруппу А** – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, ослабленные различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу и **подгруппу Б** - школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при **беге(ходьбе) в течение шести минут**. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при **прыжке в длину с места**. Прыжок проводится на нескользкой

поверхности. Сделав взмах руками назад, резко выносит их вперёд и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью **сгибания и разгибания рук в упоре лёжа** (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции**. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног**. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполняемые в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

Оценка физической подготовленности школьников.

Два раза в году – в сентябре и в мае – проводятся тесты. Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности должен быть простым и не занимать много времени. Поэтому можно ограничиться четырьмя упражнениями: бег на быстроту (на 30, 60, 100 м), бег на выносливость (6 мин), скоростно-силовое упражнение (прыжок в длину с места) и упражнение на силовую выносливость (отжимание в упоре лёжа, с опорой на гимнастическую скамейку или подтягивание).

По результатам тестирования учитель определяет, какие качества для школьников ведущие, а какие – отстающие. Результаты обязательно объявляют ученикам сразу или после проведения всех тестов и фиксируются в рабочем журнале учителя. Лучше, если результаты тестов будут фиксироваться в таблице и всегда будут доступны для учеников (висеть в зале на стене). У ученика появится желание сравнить свой результат с ранее зафиксированным, добиться лучшего результата.

После тестирования необходимо разделить класс на группы (отделения), взять на отдельный учёт как наименее, так и наиболее подготовленных учеников.

ГЛАВА 2. Методы индивидуализации и дифференциации в практике физического воспитания.

1.1. Методы индивидуализации.

В каждом классе большая наполняемость учеников - 25-30 человек, возможно и больше. При нагрузке 30 часов учитель работает в 10-ти классах. Значит на одного учителя приходится примерно 250-300 детей. Можно ли организовать индивидуальный подход к каждому ученику за 45 минут урока? Может ли учитель запомнить каждого ребёнка по имени и фамилии, да ещё помнить какие у ребёнка проблемы со здоровьем? В идеале прозвучал бы ответ – ДОЛЖЕН! Но, увы, человек – не компьютер и держать столько информации в голове он не может. Обычно хорошо запоминаются те дети, которые обладают какими-либо отличительными особенностями – запоминающейся внешностью, способностями к спортивной деятельности, опережающим или наоборот слабым физическим развитием, поведением. А научить надо каждого, к каждому подойти индивидуально, учесть все его особенности. Это очень трудно! Но организовать урок так, чтобы сохранилась его оздоровительная направленность; так, чтобы каждый ребёнок получил необходимую оптимальную нагрузку; так, чтобы ученик почувствовал, что учитель замечает его на каждом уроке и обращается именно к нему – всё таки можно! Это зависит от опыта и коммуникативных способностей учителя, способности к распределению внимания, наблюдательности. Во время учебных занятий, просто в общении с детьми следует держать в поле зрения всю учебную группу, секцию или команду. В разговоре с ребятами нужно стараться переводить взгляд с одного на другого, подолгу ни на ком его не задерживая, стремясь создать впечатление у каждого, что именно его вы избрали объектом своего внимания.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Это:

1. фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах и т.п.;

2. групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими группами учащихся;

3. поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

4. **индивидуальный способ** – отдельные ученики, получив задание, самостоятельно выполняют его. Обычно такие задания дают *отстающим* в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, *сильнейшим*, которые занимаются в спортшколе. Учитель контролирует выполнение заданий.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при

фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют. Например, при прыжках через козла одним школьникам можно ближе пододвигать мостик, другим отодвинуть подальше, предложить перед приземлением сделать хлопок руками и т. д.

Учитывая индивидуальные **различия** молодых людей **в восприятии** новых упражнений, к показу следует привлекать возможно больше школьников. Учебный материал лучше усваивается всеми, когда показ одного и того же упражнения осуществляют несколько лучших спортсменов, выполняя его с учётом своих индивидуальных особенностей.

Необходимо иметь в виду, что одни ученики овладевают движением лучше после яркого, образного, детального объяснения упражнения, другие – после просмотра таблицы или кинограммы движения, третьи – только после его практического выполнения.

2.2. Технология дифференцированного подхода к школьникам в обучении на уроках физической культуры.

Технология – способ реализации содержания обучения, представляющий собой систему форм и методов, и обеспечивающий эффективное достижение поставленных целей.

Цель технологии дифференцированного подхода заключается в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» на основе учёта индивидуальных возможностей учащихся и дифференциации по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Задачи:

1. Обеспечение индивидуального подхода учитывая состояние здоровья.
2. Развитие индивидуальных способностей ученика, ликвидация слабых сторон физической подготовленности.
3. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности.

Далее необходимо определить уровень физической подготовленности. Для этого использую следующие тесты:

- 1 для оценки скоростных способностей – бег 30 м;
- 2 для оценки выносливости – 6-ти минутный бег;
- 3 для оценки координационных способностей – челночный бег;
- 4 для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места;
- 5 для оценки силы – подтягивание.

Учитывая группу здоровья и диагноз заболевания определяю, кому какие тесты выполнять нельзя, на месте записи результата теста ставлю прочерк.

Дети всегда имеют возможность контролировать, сравнивать свои результаты, работать над развитием физических качеств, которыми определяется

уровень физической подготовленности. Подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места всегда можно тренировать в условиях зала при прохождении любого раздела программы. Имея возможность на любом уроке взглянуть на свои достижения (таблица тестов), у ученика возникает желание побить свой рекорд.

Таким образом я заинтересовываю детей, активизирую учебный процесс, стараюсь, чтобы дети осмысливали свои действия.

На основе знаний о подготовленности, особенностях детей конкретного класса Я стараюсь предложить им соответствующие по трудности упражнения, дозирую количество повторений, задаю темп с помощью подсчёта. Оцениваю состояние занимающихся по доступным мне, обычно внешним, признакам, характеризующим их состояние. (Приложение № 3, таб. 4).

Руководствуюсь своими личными ощущениями, представлениями о состоянии учеников. Хотя в принципе невозможно, окинув беглым взглядом 25-30 ребятишек, проникнуть в каждого настолько, чтобы выяснить и понять, что кому в данный момент нужно, чего хочется, что будет полезным, подходящим для данного, сиюминутного состояния.

Даже в одном классе силы школьников неодинаковы, поэтому к ним необходим дифференцированный подход. Так, при выполнении кувырка вперёд Я - учитель, убедившись, что часть школьников справляется с этим упражнением легко, разрешаю им выполнять кувырок-полёт. У мата, где занимаются самые слабые ученики, Я - учитель, став на колени и подложив под мат гимнастический мостик, чтобы упражнение выполнялось под уклон, помогаю им освоить азы упражнения. Всё время держу в поле зрения дополнительные места занятий и слежу за безупречностью страховки.

Стараясь подобрать упражнения, соответствующие силам занимающихся, меняю высоту и место установки снарядов в гимнастике и лёгкой атлетике, варьирую продолжительность бега и передвижения на лыжах, организую спуски на лыжах по склонам разной крутизны, ввожу упрощённые правила для слабых школьников в играх и т.п.

Технология дифференцированного подхода предполагает специфичную организацию учебного материала в виде **дифференцированной методики обучения** для групп учащихся с различным уровнем физической подготовленности.

Практические методы обучения дифференцированы с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углублённое разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всему классу даю одинаковое задание, то ориентируюсь при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем. Так обычно поступаю во вводной и заключительной части урока. Но при обучении технике движений и развитии

двигательных качеств задания лучшее дифференцировать.

Первый вариант. Сначала можно дать классу одно несложное задание, например добиться попадания мячом в баскетбольную корзину, бросая одной рукой с места. Когда часть учеников достаточно хорошо усвоит это упражнение, даётся дополнительное – делать броски уже не с места, а после ведения мяча. В это время учитель продолжает заниматься с той частью учеников, которая ещё не научилась броскам с места.

Второй вариант. Классу даётся достаточно трудное задание, но тем, кто не в состоянии с ним справиться, оно облегчается. Например, задание – сделать два кувырка назад; тем, кому это, как считает учитель, сразу будет трудно, вначале делать один кувырок.

Возможны *три способа дозирования заданий по трудности:*

1. учитель указывает степень трудности и сам выбирает для каждого отделения учеников посильный вариант. Например, при совершенствовании в спусках с гор на лыжах учитель прокладывает три лыжни: одну – прямо, вторую – слегка наискось и третью – под большим углом к направлению прямого спуска. Группе, которую он считает наиболее подготовленной, предлагает спускаться прямо, менее подготовленной – по второй лыжне и самой неподготовленной – по третьей, где скорость наименьшая.

2. то же, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

3. ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому школьнику на каждом уроке испытывать учебный успех.

Чем старше школьник, тем более дифференцированно надо подходить к физическому воспитанию мальчиков и девочек. Для подростков и юношей – вводить упражнения, нацеленные на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, формирование военно-прикладных навыков и их стабильности при выполнении в усложнённых условиях. Это поможет молодым людям и успешнее трудиться, и служить в армии.

Для девушек важно больше внимания уделять укреплению мышц живота, спины, таза, развитию пластичности, ритмичности, точности движений. Учитывая особенности женского организма, надо ограничивать упражнения, связанные с лазаньем, преодолением сопротивлений, подниманием и переноской тяжестей, прыжками с высоты на твёрдую поверхность. Для девушек уменьшена длина дистанции бега, ходьбы на лыжах, особенно нацеленных на развитие выносливости.

В ходе занятий подбираю упражнения и дозирую нагрузки с учётом состояния здоровья, направленности физического развития (типа телосложения)

и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств) школьников. Принимая во внимание также особенности темперамента, интересы и способности каждого ученика.

Заключение

Делая вывод относительно использования индивидуального и дифференцированного подхода в практике, следует отметить основное: задача научить всех перед учителями ставится, и учителя стараются учесть особенности каждого ребёнка. В настоящее время вопрос использования или не использования в педагогической практике дифференцированного и индивидуального подходов решается однозначно в пользу их применения – это лежит в основе повышения эффективности учебного процесса.

Не нужно стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню. Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности ребёнка учитель моделирует и реализует персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития. При этом перед учителем встаёт действительно трудная задача – работать на уроке со всеми вместе и с каждым в отдельности.

Литература

1. Методика физического воспитания школьников [Текст] / Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. - .: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Научные труды: Ежегодник [Текст] – Омск: СибГАФК, 1996
3. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростка [Текст] / М.И. Станкин - М., 1983
4. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания [Текст] / М.И. Станкин - М., 1987
5. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы [Текст] /Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. Г.П. Богданова. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
6. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал [Текст] , 1992, №1
7. Физкультурное образование Сибири. Научно-методический журнал [Текст], 1996, № 1.
8. Физкультурное образование Сибири. Научно-методический журнал [Текст], 1996, № 2.

Некоторые ограничения на занятиях физической культурой при заболеваниях.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и т.д.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плавание (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения, 10-15 мин. Второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Внешние признаки утомления

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 коже
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
Движения	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 протрации). 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