

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

Актуальность темы обусловлена тем, что переутомление - это опасный сбой в работе человеческого организма с истощением его ресурсов, сопровождающийся хроническими психологическими физическим перенапряжениями.

Целью работы является изучение методик применения средств физической культуры для борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью. Задачи: 1. Определить понятие и сущность работоспособности. 2. Выявить причины и последствия переутомления. 3. Изучить комплекс средств физической культуры для борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.

В первой части работы было рассмотрено понятия и виды работоспособности. Работоспособность - потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Различают общую и профессиональную, оптимальную, экстремальную, пониженную, потенциальную и актуальную работоспособность. Во второй части были рассмотрены причины и последствия переутомления. Казалось бы, переутомление - вовсе не такое уж страшное состояние, на которое и внимание обращать не стоит. Тем не менее, специалисты считают его высшим проявлением усталости, которое грозит развитием многих серьезных заболеваний.

Действительно, постоянная умственная и физическая усталость исчерпывают энергетический резерв организма, что рано или поздно приводит к тяжелым последствиям, порой даже некомпенсированным. Основная причина развития переутомления - это несоответствие уровня нагрузки доступному отдыху, то есть вы работаете больше, чем отдыхаете.

Далее были рассмотрены последствия переутомления, которое может привести к появлению психопатологических и неврологических расстройств: 1) неврозов; 2) истерий; 3) нейроциркуляторных дистоний и пр.

Продолжительное повторяющееся утомление может нарушить функцию иммунной защиты, что повлечёт за собой появление инфекционных заболеваний, хронических воспалительных процессов. В третьей части работы были рассмотрены применение средств физической культуры для борьбы с переутомлением. После прекращения физической работы происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем организма, которые обеспечивали выполнение нагрузки. Вся совокупность изменений в этот период объединяется понятием восстановления. У людей, систематически занимающихся физической культурой, заметное снижение работоспособности отмечается уже через две недели прекращения занятий, а через 3-8 месяцев уровень физической подготовки снижается до предтренировочного.

Далее была рассмотрена двигательная активность человека. Стоит сказать, что двигательная активность человека играет не последнюю роль, даже, если вы правильно питаетесь, регулярно выполняете те или иные процедуры по очищению организма избегаете стрессовых ситуаций - полноценного оздоровления достичь не получится. Усиливая функции опорно-двигательного аппарата, активизируя обмен веществ, двигательная активность лечит не только тело человека, но и душу, обеспечивая хорошим настроением. Для улучшения состояния здоровья врачи рекомендуют три вида двигательной активности: бег, плавание, езда на велосипеде. При этом вам не понадобится посещать платные спортзалы и заниматься под наблюдением опытного тренера. Хотя предварительно проконсультироваться у доктора никогда не помешает. Принято считать, что физические упражнения являются одним из

лучших "лекарств" от утомления и для повышения работоспособности. Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Например: при этом снижена физиологическая активность организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно. Человек может ощущать вялость, сонливость, порой беспочвенную раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Соответственно, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку повышение работоспособности, давая ему ощутимый прилив бодрости. Физкультминутка выполняется в течение 1-2 мин и состоит из 2-3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость. Первое упражнение обычно заключается в распрямлении спины, отведении спины назад. Следующие упражнения - наклоны, повороты, маховые движения. Применяя активный отдых (в виде определенного набора физических упражнений средней интенсивности), можно повысить умственную работоспособность или отдалить период наступления утомления. Повышение эмоционального фона во время занятий физическими упражнениями под музыку, в условиях приятного климата, введения элементов игры и соревнований способствует ослаблению чувства усталости.