Сабреков Т.Р., Хайруллин И.Т.

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

*ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-10-2021-82

Аннотация

В статье рассматривается такое понятие как переутомление, его виды и влияние на организм человека. Также описывается как правильное использование средств физической культуры помогает избежать снижения работоспособности, появления усталости и эмоционального напряжения.

Ключевые слова: физическая культура, утомление, переутомление, низкая работоспособность, эмоциональное напряжение.

Abstract

The article discusses the concept of overfatigue, it's types and impact on human body. It is also described how the correct use of physical culture helps to avoid a fatigue, emotional tension and decrease in human performance.

Keywords: physical culture, fatigue, overfatigue, low performance, emotional tension.

В жизни значимость физической культуры весьма велика. Трудовая перегрузка или неполноценно проведенный отдых часто порождают переутомление и низкую работоспособность. Физическая культура призвана помочь сформировать интеллектуальную и эмоциональную устойчивость к последующей деятельности человека, оказать положительное влияние на психические возможности.

Задачами физической культуры являются: двигательная активность человека, повышение устойчивости организма к факторам внешней среды, сохранение здоровья, а также борьба от переутомления и низкой работоспособности. Переутомление – это болезненное состояние, возникающее из-за затяжных физических или психологических перегрузок, вследствие которых возникают нарушения в нервной системе человека. При переутомлении появляется рассеянность, головная боль, ослабление памяти, внимания, нарушение сна. А если напряжение разных мышечных групп чередуется с их дальнейшим растяжением и расслаблением, то тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются и оптимизируются на более продолжительный интервал времени и переутомление не возникает. [1]

Существует два вида утомления. Утомление при умственной деятельности и утомление при мышечной. Когда бывает смешение и умственного и физического труда, гораздо сложнее определить мышечное утомление или умственное. В любых профессиональных сферах, при разнообразной деятельности можно встретить условия, которые будут определять и умственный и физический труд. [2]

Утомление проявляется в отрицательных признаках таких как:

- 1) увеличение расхода энергии на исполнение монотонной работы;
- 2) увеличение времени на анализ полученной информации;
- 3) снижение качества усвоения новой информации;
- 4) потеря внимания из-за отвлекающих факторов.

Один лишь полноценный отдых не может справиться с полученным вредом от переутомления. К причинам переутомления нужно отнести:

- 1) непрерывное психическое напряжение;
- 2) депривация сна;
- 3) низкая физическая активность.

Человек весь рабочий день трудится в офисе и сидит, а на работу и обратно ездит на машине. Столь долго находясь в положении сидя, и не имея физических нагрузок, он зарабатывает себе пониженную скорость обмена веществ. В его ногах и органах малого таза застаивается кровь, у него ухудшается осанка, появляются головные боли и многое другое. Систематичный недостаток сил может копиться незаметно, затем отразиться внезапно, на долгое время заблокировав способность трудиться. Могут возникнуть разные болезни – от обычной бессонницы до гипотонии. [3]

Потребность в физической нагрузке – одна из основных побудительных и регулирующих сил поведения человека. Удовлетворение потребностей, таких как достижение физического совершенства, желание общения с единомышленниками, стремление выделиться, самоутвердиться, завоевать авторитет сопровождается положительными эмоциями.

Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл социальный опрос “Спортивная Россия”, в котором приняло участие более 1600 респондентов. У 56% опрошенных, занимающихся спортом узнали ради какой цели они занимаются спортом. (табл.1)[4]

Таблица 1

Цели занятия физической культурой

	<i>Все опрошенные</i>	<i>Муж</i>	<i>Жен</i>	<i>18-24 года</i>	<i>25-34 года</i>	<i>35-44 года</i>	<i>45-59 лет</i>	<i>60 лет и старше</i>
<i>Поддержать и укрепить здоровье</i>	63%	62%	64%	47%	56%	57%	62%	80%
<i>Улучшить настроение, получить удовольствие от занятий</i>	12%	13%	10%	18%	10%	16%	13%	5%
<i>Снять усталость, поддержать работоспособность</i>	8%	8%	8%	6%	10%	7%	11%	5%
<i>Сохранить, улучшить фигуру</i>	7%	4%	10%	11%	13%	10%	4%	1%
<i>Встречаться, общаться с друзьями и знакомыми</i>	2%	3%	2%	7%	2%	3%	2%	1%
<i>Улучшить осанку, походку</i>	2%	2%	2%	5%	0%	1%	2%	1%
<i>Чтобы нравиться, быть привлекательным</i>	1%	1%	1%	1%	1%	2%	1%	0%

Полчаса активных физических упражнений способны побороть утомление, поднять мышечный тонус, взбодрить. Энергичные занятия заставляют мозг высвобождать гормоны счастья, которые производятся телом и по воздействию на человека похожи на антидепрессанты и нейрорептики. Чередование интеллектуального труда с физическим, помогает достичь успеха в учёбе и работе. Люди, которые постоянно занимаются физической культурой, испытывают стресс меньше, способны избавиться от эмоционального напряжения. [5]

Для физической нагрузки стоит использовать тренировки перед работой, к которой можно отнести, гимнастику, тренировки в спортивном зале. Также можно использовать и физкультурные минутки. В свободные от работы и учебы дни рекомендуется длительные прогулки на свежем воздухе, полноценные занятия спортом.

Таким образом, физическая культура - это очень эффективное и доступное средство борьбы с утомлением и снижением работоспособности. Самое главное, что для занятий физкультурой не существует возрастных ограничений. Каждый человек может составить свой индивидуальный план занятий физическими упражнениями, даже если он имеет

определённые ограничения по здоровью. Следование этой системе поможет снять умственную нагрузку, восстановить физические функции организма.

1. Хайруллин И.Т., Галиев Р.Р., Валиев Р.М., Сунгатуллин Р.И. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов. // Глобальный научный потенциал. – 2020. - № 4(109). – С. 2(80).
2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. Москва «Просвещение» 2004г.
3. Науменко Д.А., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н. Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 210-210.
4. Всероссийский центр изучения общественного мнения. Аналитический обзор. Спортивная Россия. /URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 12.09.2021).
5. Слепова Л.Н. Личностно - центрированная модель образования в физическом воспитании/ Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Липовцев С.П.// Известия ВолгГТУ: межвуз.сб.науч.ст.№10 / ВолгГТУ.- Волгоград, 2009.- С.155.