

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет;

Сунгатуллин Айдар Рифгатович,

студент,

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет;

Казань, Республика Татарстан, Россия

УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ИХ ПРИЗНАКИ И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

В наше время очень актуальна проблема утомления и переутомления. Человек работает, устает, отдыхает, снова работает, и так длится всю жизнь. Идущее за работой утомление относится к естественному состоянию организма. Это количественное и качественное уменьшение трудоспособности, обусловленное напряженной деятельностью. Чем больше человек устал, тем меньше коэффициент полезного действия его организма.

Ключевые слова: утомление, признаки усталости, переутомление, организм.

Распознают физическое утомление и умственное, но это разделение относительно, так как в рабочих процессах интеллектуальный труд совмещается с физическим. Две этих разновидности утомления – результат преобразований функций центральной нервной системы, а при физическом труде – и функций двигательного аппарата. Утомление – это уменьшение или утрата трудоспособности. До уменьшения трудоспособности выявляется дискоординация движений и вегетативных функций и уменьшение эффективности физиологических расходов организма во время мышечной деятельности. При утомлении выявляется усталость [1]. Усталость не постоянно соответствует утомлению. Труд, осуществляемый с огромным интересом, с сознанием цели, вызывает благоприятные эмоции и минимальную усталость. И напротив, усталость насаждает раньше и больше, когда нет заинтересованности к труду, хотя признаков утомления нет. Чем ребенок меньшего возраста, тем ранее он прекращает работу, не предупреждая об

усталости. У детей 9-10 лет усталость не является признаком утомления. У подростков и пожилых людей она обнаруживается до наступления ранних признаков утомления. Переутомление – отрицательное физиологическое явление, о нарушениях функций организма. Оно появляется при многократном повторении умственной и физической работы без достаточного отдыха для восстановления работоспособности, когда надвигающееся утомление складывается с остатками утомления от предыдущей работы. Это результат нарушения между временем работы и временем отдыха, избыточной сложности и избытка умственного и физического труда, его однообразности, монотонности или, напротив, избыточного напытия эмоциями. Физиологическая основа переутомления – сбой функций больших полушарий головного мозга, что выражается в расстройстве двигательных и вегетативных рефлексов и их координации. Признаки переутомления – постоянное нарушение психического состояния: плохое внимание, усвоение, память, мышление, – а также частые головные боли, апатия, вялость, сонливость днем, бессонница ночью, ухудшение аппетита, миастения. Переутомление и перетренированность сопровождаются ухудшением основных иммунологических факторов: фагоцитарной активности лейкоцитов, защитных свойств кожи и обезоруживающее свойство слюны. Переутомление могут вызвать нервные и психические заболевания. Поэтому нужно предупреждать о его проявлении.

Основные признаки утомления и переутомления: если причиной дискомфортного состояния является умственное перенапряжение, то преждевременный признак утомления приводит к тому, что память ухудшается, и к проблемам скорости переработки информации: человеку сложно становится сосредоточиться, наступает ощущение пустоты и тумана в голове. Для предупреждения переутомления нужно нормализовать режим дня: исключить недосып, умело разбивать нагрузку, правильно сменять занятия и отдых [2]. В увеличении работоспособности и предупреждения утомления большую роль

играет ограничение усилий, которые мы затрачиваем на поддержание своего тела, удержание инструмента, приборов и т.п.

Меры психической профилактики утомления.

Крайне важными для поддержания плавной работоспособности, предостережения нежелательных степеней напряжения являются удовлетворение результатами труда и другие моральные факторы, обнаруживающие в новом отношении к труду, породившем в свое время стахановское движение, развертывании социалистического соревнования, ответственности каждого за дело коллектива. Для уменьшения утомления при осуществлении местных мышечных движений рекомендуется выполнять определённые мероприятия: сократить количество движений и статическую нагрузку за счет смены технологии использования средств средней механизации, ограничивать количество усилий при исполнении трудовых операций. Крайне важным является стабилизация режима труда и отдыха. С физиологической точки зрения уместной является пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями подряд. Такой режим выходного дня уменьшает физиологические затраты на 15% [3].

Таким образом, проведенный анализ по вопросам признаков усталости и утомления, их причинам и профилактики возникновения подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Под ред. Л.М. Крыловой. – М.: МГСУ, 2007.*
2. *Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка. – М.: Академия. 2009. – 416 с.*
3. *Барабаш В.И. Психология безопасности труда / В.И. Барабаш, В.С. Шкрабак. – СПб.: Типография СПбГАУ, 2007. – 288 с.*