

Нусамиев Наиль Шамильевич,

студент;

Хабибуллин Альберт Багъзанурович

преподаватель кафедры физического воспитания,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЯЕМОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

В данной статье рассмотрены признаки усталости, утомляемости, переутомления, причины возникновения этих патологических состояний, а также профилактические комплексы и восстановление организма при усталости, утомлении и переутомлении.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, здоровье, физическое воспитание, усталость, утомляемость

Физическая активность и занятия спортом не только укрепляют здоровье человека, поддерживают тонус мышц, развивают способность контролировать свой организм, придают силу и гибкость, а также дарят чувство счастья и уверенности в себе, заряжают положительными эмоциями. К сожалению, существуют состояния, при которых человек не может наслаждаться занятиями спортом или физкультурой. К ним относятся повышенная утомляемость, усталость и переутомление.

Усталостью называется физиологическое или психологическое состояние человека, при котором происходит временное снижение работоспособности. Обычно является следствием тяжелой физической или напряженной умственной работы, производимой в течение длительного отрезка времени.

Выражается упадком сил, нарушением координации движений, плохой концентрацией внимания, головной болью и другими симптомами.

Утомлением называется психологическое или физическое истощение человека, вызванное длительной усталостью. Накапливаясь, утомление может

привести к более серьезной проблеме – *переутомлению* человека, представляющего опасность для здоровья.

Симптомы и причины переутомления:

Интенсивный жизненный уклад и частые стрессовые ситуации, особенно у жителей крупных мегаполисов приводят к тому, что с проблемой переутомления ежегодно сталкивается всё большее количество людей. Попытки игнорировать её представляют опасность не только для здоровья человека, но и для его жизни.

Симптомами утомления или переутомления считаются:

- упадок сил, не исчезающий даже после отдыха;
- мышечные боли;
- сбои в ритмичности дыхания;
- плохая координация движений;
- повышенное потоотделение;
- нарушения сна;
- ухудшение концентрации внимания;
- снижение работоспособности;
- раздражительность;
- головные боли;
- снижение массы тела.

Разумеется, каждая проблема имеет свою причину. В частности, к переутомлению могут привести следующие факторы:

- накапливаемая в течение длительного периода времени усталость. Избежать ее поможет равномерное распределение физических или психологических нагрузок, а также своевременный отдых в достаточном для восстановления активной деятельности количестве;

- длительное влияние стрессовых ситуаций, негативных эмоций может вызвать эмоциональное или психологическое переутомление. Это могут быть

конфликты в семье или на работе, чрезмерные нагрузки, различные проблемные ситуации.

Дополнительными факторами, приводящими к переутомлению, могут стать депрессия, нестабильный распорядок дня, неполноценное питание и даже плохая погода. Прежде всего от человеческого организма зависит, каким внешним или внутренним факторам влияния он больше подвержен.

Лучшей профилактикой переутомления станет устранение причин, способствующих его проявлению. Поэтому интенсивность нагрузок обязательно должна соответствовать уровню подготовки, а также психологическому и физическому состоянию организма. Интенсивные умственные или психологические нагрузки должны чередоваться с физическими занятиями, особенно в периоды экзаменов, тестов. Снять усталость поможет кардинальная смена деятельности, занятие любимым хобби, сеанс релакса. Доказано, что человек восстанавливает силы не только во время отдыха, но и при занятии новым, увлекающим видом деятельности, который переключает внимание от основной работы. Так, людям умственного труда, например, бухгалтерам, маркетологам, в качестве отдыха полезно переключится на работу на клумбе, пересадку цветов, вышивание. Это быстро снимет усталость и восстановит прежнюю работоспособность.

Как восстановить организм?

Поскольку спортивные нагрузки являются стрессом для организма, важно понимать, как правильно восстанавливать силы, чтобы избежать переутомления. Любая физическая активность приводит к усталости, однако при правильном отдыхе усталость не будет накапливаться и истощать организм.

К сожалению, неотъемлемой чертой профессионального спорта стали длительные изнуряющие тренировки, приводящие к хроническому утомлению. Однако, в погоне за достижениями современные спортсмены не уделяют должного внимания процессу восстановления здоровья и способам,

помогающим быстро снять усталость. Хотя правильно подобранные методики позволяют компенсировать затраченную организмом энергию в достаточно короткие сроки.

Важно помнить, что спортсмену необходимо восстанавливать не только физическое, но и психологическое состояние.

Методы, позволяющие восстановить организм после физических нагрузок:

- расслабляющие процедуры, такие как релаксирующий массаж, сауна, плавание в бассейне, снимут мышечное напряжение после интенсивной тренировки;

- специальная 10-минутная зарядка в конце тренировки позволяет мышцам остыть и быстрее избавиться от молочной кислоты. Такая зарядка для спортсменов важна не меньше, чем традиционная разминка перед занятием;

- психоэмоциональная разгрузка позволяет человеку аккумулировать потраченную энергию и в короткие сроки избавиться от усталости.

Важно отметить, что достигнуть внушительных результатов в спорте невозможно без правильного физического воспитания, своевременного восстановления организма, а также профилактики усталости и утомляемости человека. Современная физическая культура позволит сделать тело сильным и выносливым без ущерба здоровью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 152 с.*
- 2. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 2014. – 65 с.*
- 3. Демю А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Демю. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 300 с.*
- 4. Покровский В.И. Домашняя медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. – М.: Домашняя медицинская энциклопедия, 2016. – 241 с.*