

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10714

***Аннотация.** В данной статье ведется речь про особо важный сегмент нашей жизни, а в частности студента. Для каждого из понятий есть признаки и решения, которые помогут привести организм в уравновешенное состояние. Каждому студенту, ознакомившемуся с этой статьей нужно задуматься о своей вне учебной деятельности. В частности, это может помочь добиться повышения работоспособности в учебе и жизни в целом.*

***Ключевые слова:** усталость, переутомление, утомление, профилактика, студенты, физическая культура.*

Физическая культура развивает в студенте гибкость, силу и выносливость, даря ему счастье и духовное равновесие, а также дает умение владеть своим телом и собой. Всякий студент понимает благотворную роль физических упражнений. Но все же не все понимают, как правильно заниматься физической культурой, не доставляя ещё большего вреда своему здоровью. Важно правильно соблюдать режим занятий и отдыха и давать своему организму прийти в нормальное состояние, не допуская переутомления.

Переутомление может выражаться не только сонливостью, заторможенностью реакций, чувством, что невозможно сосредоточиться, но и обратными реакциями: повышенной возбудимостью, расстройствами сна, неустойчивостью настроения.

Усиление внимания необходимо для решения ряда теоретических и прикладных проблем физиологического обеспечения высокой работоспособности человека и сохранения его профессионального здоровья. Одно из центральных мест среди этих проблем занимает проблема усталости, утомления и переутомления.

Усталость подразумевает собой защитную реакцию организма, которая оберегает от утомления и переутомления. Она замедляет психологические и физические процессы внутри нас и проявляется в снижении работоспособности. Различают ум-

ственную, хроническую, физическую, духовную и моральную усталость. Её признаки: повышенное выделение пота, нарушение координации, изменение цвета кожи, нарушение ритма дыхания, головокружение, появление болевых ощущений в мышцах. Если вовремя не обратить на это внимание и ничего не делать вскоре у студента может развиваться сильный невроз, а как следствие он приобретет синдром хронической усталости, а это заболевание не сможет вылечить даже длительный отдых. Для того что бы предупредить это неприятное состояние рекомендуется больше отдыхать, проводить время на свежем воздухе, выезжать на природу.

Также существует и утомление. Оно подразумевается, как функциональное состояние студента, проявляющееся в специфических изменениях физиологических функций, в ряде субъективных ощущений, объединенных чувством усталости в результате выполнения интенсивной или длительной работы. Различают такие виды утомления, как нервное, эмоциональное, физическое и умственное. Все это вызывает в человеке разбитость, моральное истощение, затруднение в мышлении и уменьшение сил. И соответственно его признаки: ослабленное внимание, снижение продуктивности труда, снижение ритмичности работы, снижение интенсивности и скорости движения. Для профилактики утомле-

ния необходим отдых, правильное распределение физических и умственных нагрузок, прослушивание спокойной музыки, дыхательная гимнастика, употребление витаминов.

Но не стоит забывать и про переутомление. Состояние организма, которое наступает из-за длительного отсутствия отдыха и воздействия на него вредных факторов окружающей среды. Также называют хронической усталостью. Переутомление бывает физическое и умственное. Одни из признаков переутомления: сонливость, независимость от того, когда человек спал, ощущение дискомфорта, ослабление иммунитета, усталость, повышенная раздражительность, повышенное давление, головные боли.

Для предупреждения переутомления необходимо нормализовать режим дня, подбирать правильную нагрузку, чередовать занятия и отдых. Нужно думать только о хорошем, подбирать правильный рацион питания, принимать бани и сауны. Восстановление исходного состояния происходит по принципу само регуляции. При этом наблюдается изменение темпа в вос-

становлении функций различных систем организма. Установлено, что после учебы средней тяжести величина потребления кислорода возвращается к исходному уровню раньше, чем снижается до нормы концентрация молочной кислоты в крови.

Различают текущее, и после учебное восстановление. Текущее восстановление происходит во все периоды функциональной активности. После учебное восстановление обеспечивает возвращение организма или органов к начальному состоянию после рабочей нагрузки. Если режим труда и отдыха организован рационально, то производительность труда, и уровень здоровья могут быть высокими.

Таким образом, в заключении хотелось сказать, что утомление является нормальным физиологическим процессом, возникающим в результате умственной или физической нагрузки. Стоит избегать переутомления, иначе последствия могут довести студента до критического состояния. Но для каждого нужен индивидуальный подход. Каждый шаблон реабилитации в этом случае не только не эффективен, но в некоторых случаях и не безвреден.

Библиографический список

1. *Электронный ресурс*. – <http://bgdstud.ru/bezopasnostzhiznedeyatelnosti--konspekt-lekcij-dlya-studentov/708-utomlenieipereutomlenie.html/>
2. *Электронный ресурс*. – <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033006>

SIGNS OF FATIGUE AND RESOLUTION AMONG STUDENTS DURING SCHOOLS PHYSICAL CULTURE. MEASURES FOR THEIR WARNING

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. *This article is about a particularly important segment of our life, and in particular the student. For each of the concepts there are signs and solutions that will help to bring the body into a balanced state. Every student who has read this article should think about their extracurricular activities. In particular, it can help to improve performance in school and life in General.*

Keywords: *fatigue, overwork, fatigue, prevention, students, physical education.*