

## **ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЯЕМОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ.**

**Куралева О.О., Бибикова Д.С.**

*ГАОУ АО ВО «АГАСУ» (г. Астрахань, Россия)*

### **Аннотация:**

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.

### **Abstract:**

This article discusses the signs of fatigue, fatigue, overwork, the causes of these pathological conditions, as well as preventive complexes and the recovery of the body with fatigue, fatigue and overwork.

### **Ключевые слова:**

Усталость, утомляемость, переутомление, причины этих состояний, профилактика при усталости, утомлении, утомляемости, средства восстановления.

### **Keywords:**

Fatigue, fatigue, overwork, the causes of these conditions, prevention of fatigue, fatigue, fatigue, means of recovery.

Физкультура и спорт заряжают человека положительными эмоциями, дарят ему счастье, здоровье, силу, гибкость, способность контролировать свое тело и конечно же самого себя. Однако, существуют состояния, при которых человеку с трудом даются занятия физкультурой, к таким состояниям можно отнести усталость, утомляемость и переутомление.

Усталость - это психологическое и физиологическое состояние человека, которое является результатом долгой или тяжелой работы. Усталость, как правило, проявляется во временном снижении работоспособности. Основными признаками усталости являются: бессилие, ломота в мышцах, невозможность сосредоточиться на выполнении каких-либо привычных дел, а также головная боль и раздражительность [4].

Утомление, в свою очередь, является истощением человеческого организма на физическом и психологическом уровне. Со временем утомление может перерасти в более серьезную проблему – переутомление,

которое представляет собой продолжительное ощущение чувства истощения, то есть утомления.

В силу нашего бешеного ритма жизни и частого нахождения в стрессовом состоянии, с переутомлением сталкивается всё большее количество людей, особенно это касается жителей мегаполисов. Многие пренебрегают данной ситуацией, но это состояние может крайне негативно сказаться на здоровье, а в некоторых случаях, и на жизни.

Признаками утомления и переутомления являются:

1. Повышенное потоотделение
2. Чувство усталости, которое присутствует постоянно и не исчезает даже после сна
3. Беспокойный сон
4. Снижение массы тела
5. Ухудшение памяти
6. Снижение работоспособности [2].

Все возможным сбоям в нашем организме есть причины. И конечно существуют причины возникновения данных патологических состояний, к ним относятся:

1. Длительная усталость организма (физическая и/или умственная). И в данном случае, главным правилом является равномерное распределение нагрузки на организм. Следует соблюдать распорядок дня и давать отдыхать организму столько, сколько это потребуется для осуществления активной рабочей деятельности.
2. Эмоциональное и психологическое переутомление, возникающее при длительном периоде слишком ярко выраженных негативных эмоций. Это могут быть как ссоры дома, так и стрессовые ситуации на работе или вне работы.

Вызвать усталость и эмоциональное переутомление также может депрессия, неправильное питание или плохая погода. В данном случае, всё будет зависеть от того, к каким внешним или внутренним факторам расположен ваш организм, а к каким нет.

Профилактика переутомления основана на устранении её причин. Поэтому интенсивные нагрузки следует применять только при достаточной подготовке. В состоянии повышенной нагрузки интенсивные занятия должны чередоваться с физической активностью, особенно в дни после экзаменов или тестов [5].

Хорошей помощью при усталости является смена деятельности, нахождение интересного и расслабляющего хобби для себя. Известно, что человек заряжается силами не только на отдыхе, другой вид деятельности, отличающийся от обычного также позволяет расслабиться. Если бухгалтеру будет предоставлена возможность вышивать или рисовать, для него это будет реальная смена деятельности, а усталость исчезнет очень

быстро. Также и у спортсменов, частые, интенсивные и однотипные тренировки приводят к утомлению, поэтому следует отвлекаться на что-либо другого вида деятельности, для того чтобы зарядиться силами и достигать новых спортивных высот.

Чтобы предотвратить переутомление, необходимо учитывать две фазы эффективности:

1. Возбудительную, связанную с двигательным беспокойством, отвлечением внимания;
2. Тормозящую, когда наблюдается вялость, снижение жизненных сил.

Как же восстановить свой организм после усталости и переутомления?

Тренировка – это стресс для организма. Проблема восстановления нормальной работоспособности после проделанной работы имеет большое значение в спорте. Если не давать организму полноценно восстанавливаться после физической нагрузки, то будет накапливаться усталость.

В современном мире спортсмены не уделяют важное внимание методам восстановления и снятия усталости. Большие по объёму и изнуряющие тренировки стали характерной чертой спорта в наше время. В современном мире всё чаще тренировки проводятся на фоне хронического утомления. Чтобы восстановить организм необходимо подобрать наиболее правильные методы восстановления [3].

Спортсмену необходимо восстанавливать не только физические силы, но и психологические. Наиболее простыми способами восстановления тела после сложной тренировки являются расслабляющие процедуры, такие как: массаж, баня, бассейн. Наравне с разминкой очень важна и заминка (определенный период времени после тренировки). Мышцы после интенсивных тренировок должны остыть в течение 5-10 минут, это помогает удалить молочную кислоту с мышц. Психоэмоциональное расслабление играет немало важную роль, именно благодаря расслаблению человек накапливает энергию.

Рассмотрим некоторые средства восстановления в спорте:

#### Педагогические средства

Правильное построение тренировки является неотъемлемой частью роста спортивных результатов.

Педагогические средства восстановления включают в себя результативное построение одного тренировочного занятия, которое в дальнейшем способствует стимулу процессов восстановления.

Огромное значение в качестве средства восстановления имеет компенсаторная работа, представляющая собой упражнения, которые выполняются с низкой интенсивностью. Такая работа обеспечивает интенсивный кровоток в мышцах, благодаря которому исключается

возможность производства лактата. Таким образом, медленный бег, плавание или гребля являются наиболее эффективными для нормализации работоспособности организма [1].

#### Гигиенические средства

К данным средствам разработаны специальные требования, связанные с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха. Рассмотрим один из способов гигиенических средств восстановления – закаливание.

Закаливание – это тренировка защитных сил организма спортсмена и его подготовка к мобилизации. Для закаливания необходимо использовать естественные факторы природы: воздух, вода или солнце.

У спортсмена благодаря закаливанию повышается обмен веществ, что обеспечивает хорошее протекание биохимических процессов и физиологических. Закалённые спортсмены отличаются тем, что даже долгое действие холодов не нарушает их постоянство внутренней среды [1].

#### **Список литературы:**

1. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 152 с. ISBN 978-4-6695-5312-4
2. Васильев, В.Н. Утомление и восстановление сил / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 2014. – 65 с.
3. Демоо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Демоо. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 300 с. ISBN 978-4-3698-4123-3
4. Покровский В.И. Домашняя медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. – М.: Домашняя медицинская энциклопедия, 2016. – 241 с. ISBN 5-323-06866-1
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

#### **References:**

1. Biryukov, A.A. Means to restore the athlete / A.A. Biryukov, K.A. Kafar. - M .: Physical Culture and Sports, 2015. - 152 p. ISBN 978-4-6695-5312-4
2. Vasiliev, V.N. Fatigue and recuperation / V.N. Vasiliev. - M .: Knowledge, 2014. - 65 p.
3. Demo, A.G. Actual problems of modern sports medicine / A.G. Demo. - M .: Physical Culture and Sports, 2015. - 300 p. ISBN 978-4-3698-4123-3
4. Pokrovsky V.I. Home Medical Encyclopedia / V.I. Pokrovsky. - M .: Home Medical Encyclopedia, 2016. - 241 p. ISBN 5-323-06866-1
5. Kholodov, Zh.K. Theory and methods of physical education and sport: studies. Allowance for stud. higher studies. institutions / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. - 2nd ed. corrected and add. - M .: Publishing Center "Academy", 2002. - 480 p.