

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С УТОМЛЕНИЕМ ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ

Паршакова Вера Михайловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО Пермского ГАТУ имени академика Д.Н.Прянишникова

Россия, г. Пермь

Аннотация. В статье рассматривается актуальная на сегодняшний день тема, физическая культура как средство борьбы с утомлением при умственной и физической работе у студентов. Дано определение понятию состояния человеческого организма – утомлению, которое проявляется в результате перенапряжения, как физического, так и психологического, перечислены виды утомления, описан перечень проявлений переутомления. Утомление может проявиться головными болями, головокружением, рассеянностью, потерей аппетита, провалами в памяти, снижением внимания, нарушением сна. Профилактические меры являются наилучшим способом предотвратить пагубное воздействие на человека усталости, утомления и переутомления. Постоянные занятия спортом помогают поддерживать организм в состоянии работоспособности. Описаны эффективные методики борьбы с переутомлением. Среди студентов ПГАТУ было проведено опрос «Испытываете ли вы физическое и умственное переутомление во время учебы в течении семестра» было опрошено 42 студента. Студентам были предложены комплексы упражнений для снятия физического и умственного утомления не требующие много времени и простые в использовании. При обработке исследования были получены результаты и сделаны выводы, таким образом, физическая культура является эффективной и доступной профилактикой усталости, утомления, переутомления и снижения работоспособности.

Ключевые слова: утомление, физические упражнения, здоровье, работоспособность, умственные и физические нагрузки.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF COMBATING FATIGUE IN THE MENTAL AND PHYSICAL WORK OF STUDENTS

Parshakova Vera Mikhailovna

senior lecturer

Perm State Technical University named after academician D. N. Pryanishnikov, Russia, Perm

Annotation. The article deals with the current topic, physical culture as a means of combating fatigue in the mental and physical work of students. The definition of the concept of the state of the human body – fatigue, which is manifested as a result of overstrain, both physical and psychological, is given, the types of fatigue are listed, the list of manifestations of overwork is described. Fatigue can manifest itself as headaches, dizziness, distraction, loss of appetite, memory lapses, decreased attention, sleep disorders. Preventive measures are the best way to prevent the harmful effects of fatigue, fatigue and overwork on a person. Constant exercise helps to maintain the body in a state of working capacity. Effective methods of combating fatigue are described. Among the students of PSATU, a survey was conducted "Do you experience physical and mental fatigue during your studies during the semester". 42 students were interviewed. Students were offered sets of exercises to relieve physical and mental fatigue that do not require much time and are easy to use. When processing the study, the results were obtained and

conclusions were drawn, thus, physical culture is an effective and affordable prevention of fatigue, fatigue, overwork and reduced performance.

Keywords: fatigue, physical exercises, health, working capacity, mental and physical activity

Утомление — это состояние человеческого организма, проявляющееся как временное снижение работоспособности. Так же можно сказать, что это ослабление сил, усталость. Утомление нередко называют ещё усталостью. Но эти понятие не равнозначны и их стоит отличать. Усталость, скорее, чувство, переживание, которое отражает утомление. Оно может возникать и без нагрузки на организм, то есть без реального утомления. Утомление может наступить и при умственных, и при физических влияниях. Умственное утомление проявляется в виде ослабления таких показателей, как интеллектуальная продуктивность, рассеянность внимания, снижение скорости мышления и много другое. Физическое утомление проявляется нарушением функций организма, в частности, мышц. Это проявляется в виде ослабления физической силы, снижения скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений. Утомление может наступить как вследствие повышенных нагрузок, так и в результате перенесённых заболеваний и неподходящих условий, и режима труда. Не правильно организованное рабочее место, посторонний шум, недостаточность света и пространства, слишком напряжённый график работы, недостаточное время для отдыха могут стать причиной переутомления человека. Переутомление может проявиться головными болями, головокружением, рассеянностью, потерей аппетита, провалами в памяти, снижением внимания, нарушением сна. Следствием такого физического состояния может стать обморок, анемия, нарушение работы сердца. Переутомление — это патологическое состояние, которое проявляется в результате перенапряжения, как физического, так и психологического. А нарушения в работе центральной нервной системы указывают на присутствие негативного влияния на организм человека таких нагрузок. Обычно считается, что существует два вида утомления: при умственной и при мышечной деятельности. Но в последнее время организация труда в условиях современного производства направлена на объединении умственного и физического труда. Таким образом, выделение умственного или мышечного утомления в отдельном виде становится практически невозможно. Поэтому, необходимо учитывать оба влияния на физическое здоровье человека. При любой деятельности могут присутствовать компоненты, свойственные как умственной, так и физической работе. Профилактические меры являются наилучшим способом предотвратить пагубное воздействие на человека усталости, утомлении и переутомлении. Постоянные занятия спортом помогают поддерживать организм в состоянии работоспособности. Занятия физической культурой помогают обрести уверенность в себе через умение владеть своим телом, сосредоточенность и организацию режима дня. Так человек чувствует себя увереннее, спокойнее и счастливее. Профилактические меры намного эффективнее и благотворней влияют на организм, чем само лечение и восстановление после перенесённой болезни. Или уже при обнаружении появлении первых признаков снижения работоспособности. Каждому студенту необходимо осознать положительное влияние физических упражнений, здорового образа жизни. Студент попадает в своего рода порочный круг. С одной стороны, высокие умственные нагрузки, отсутствие условий и свободного времени для занятия спортом. С другой — растущий организм, требующий к себе особого, бережного отношения, физической активности, правильной направленности энергии. Многие студенты хотели бы заниматься спортом в домашних условиях, но, к сожалению, не знают, как это сделать. Всего 25-30 минут времени в день, потраченные на физические упражнения помогут предотвратить утомление или даже справиться с ним при первых проявившихся признаках. У большинства тех обучающихся, что занимаются спортом, значительно лучше общее эмоциональное состояние, крепче физическое здоровье, выше иммунная защита организма. Физические упражнения, физическая деятельность помогают

повысить позитивную направленность эмоционального состояния, мышечный тонус организма. Доказано, что при выполнении активных физических упражнений мозг человека вырабатывает эндорфины. Эти вещества являются естественными антидепрессантами и нейролептиками, поскольку по своему действию близки к ним. Студенты, постоянно посещающие спортивные секции, меньше подвержены стрессу, легче справляются с негативными эмоциями и стрессом. Так как снимают своё эмоциональное напряжение с помощью физических нагрузок. Так же считается, что каждый час физической активности значительно продлевает жизнь человека. Системные занятия спортом положительно влияют и на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженного умственного труда. Физические упражнения оказывают разностороннее положительное влияние на организм. Повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Чередование умственных и физических нагрузок позволяет добиться высоких результатов в учёбе. Физическая культура, имея систематическое воздействие на организм человека, призвана помочь в формировании общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, в том числе и студентам, как будущим специалистам. [1]

Среди студентов ПГАТУ было проведено опрос «Испытываете ли вы физическое и умственное переутомление во время учебы в течении семестра» было опрошено 42 студента. При обработке исследования были получены результаты: Да - 62% респондентов, особенно в период экзаменационной сессии, 16% - постоянно в течении всего семестра, 18% - респондентов затрудняются ответить и 4% - не испытывают переутомления. На вопрос «Знаете ли вы упражнения для снятия физического и умственного утомления»: 82% опрошенных ответили - нет не знаю, 13% - знаю, но не использую упражнения для снятия усталости и лишь 5% студентов знают упражнения и используют их для снятия усталости. Студентам были предложены комплексы упражнений для снятия физического и умственного утомления не требующие много времени и простые в использовании. (табл. 1)

Таблица 1. Комплексы упражнений для снятия физической и умственной усталости.

Упражнения для снятия физической усталости
Комплекс № 1 Исходное положение — сидя на стуле. 1. Руки убрать за голову. Прокачаться 3-4 раза, сильно прогнувшись назад. При этом опираясь ногами об пол. 2. Сесть на край стула. Руки держать на поясе. Ноги широко расставить, опираясь на всю ступню. Сделать по 2-3 поворота туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола. 3. Сесть на край стула. Ноги расставить на ширину плеч. Сильно прогнуться, разводя руки в стороны ладонями вверх. Руки и голову опустить вниз, расслабиться. Сделать 3-4 раза.
Комплекс № 2 Исходное положение — стоя за стулом. 1. Руками опереться на спинку стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню. Прodelать упражнение 8-10 раз. 2. Сильно прогнувшись назад, поднять руки вверх, ногу отставить назад на носок. Голову поднять, смотреть в потолок. Затем опустить руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторять 4 раза, поочередно меняя ноги. 3. Руками опереться на спинку стула. Сделать несколько полуприседаний, постепенно переходя на глубокие. Сделать упражнение 8-10 раз. [2]
Упражнения для снятия умственной усталости
Комплекс № 1 1. Большие глаза. Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз. 2. Шторки. Исходное положение — сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минут. Способствует улучшению

кровообращения.

3. Массаж.

Тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхние веки в течение 1-2 секунд. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. [3]

Комплекс № 2

1. Упражнение «Ладонки».

Исходное положение — стоя или сидя прямо. Руки согнуть в локтях, ладони направить от себя. Сжать ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохнуть и повторить упражнение 20 раз по 8 вдохов.

2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение — стоя или сидя прямо. Ноги расставить немного больше ширины плеч. Руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, при этом постараться с максимальной силой напрячь кисти и плечи в этот момент. Упражнение необходимо делать в 8 подходов по 8 раз.

3. Упражнение «Насос».

Исходное положение — стоя или сидя прямо. Ноги расставить немного больше ширины плеч. Громко вдохнуть, выполняя медленный наклон. И так же медленно вернуться в исходное положение, постепенно выдыхая. Сделайте 8 подходов по 8 раз. [4]

Таким образом, физическая культура является эффективной и доступной профилактикой усталости, утомления, переутомления и снижения работоспособности. Занятия физкультурой не имеют возрастных ограничений. Каждому человеку, даже с определёнными ограничениями по здоровью, можно подобрать свой комплекс упражнений. Который поможет не только восстановить физические функции организма, но и снять умственную нагрузку. Вопрос об оздоровлении нации должен решаться на государственном уровне. В Российской Федерации занятия физической культурой являются обязательными во всех учебных заведениях. Так же существуют государственные центры лечебной физкультуры, работают многочисленные спортивные секции, дома спорта. Важна доступность здоровой среды: стадионы, бассейны, парки со спортивным снаряжением. Всё это должно быть организовано в общедоступных местах для любой возрастной категории граждан страны без ограничений. Отличным примером развития физической культуры на уровне государства являются страны с восточной культурой. В городских парках, на открытых территориях занимаются группы разных возрастов. Организованы места для бега, лёгкой атлетики, восточных единоборств. А в Китае, Корее, Японии в обязательную программу общефизической подготовки включены плавание, легкая атлетика, гимнастика, игры с мячом, танцы. [5]

Список литературы:

1. Научный журнал. Успехи современного естествознания //Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33095>
2. Городская поликлиника №91 //Профилактика утомления — [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://gp91.ru/article/article_post/profilaktika-utomleniya
3. Клиника «Кругозор» //Упражнения для глаз — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://moscow.krugozor-clinic.ru/poleznaya-informaciya/zaryadka-dlya-glaz/>
4. Больница Медицинского центра Управления делами Президента Республики Казахстан // Дыхательная гимнастика Стрельниковой: уникальная методика оздоровления — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://bmcudp.kz/ru/patients/prevention/hls-center-archive/dykhatel'naya-gimnastika-strelnikovoy-unikal'naya-metodika-ozdorovleniya.html>
5. Научный журнал «АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ» //Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://apni.ru/article/803-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borb>.

