

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ
И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА
Use of means and methods of physical culture
for prevention of fatigue and increase of labor efficiency**

П. Н. Канев, преподаватель

А. С. Мишин, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Занятия Физкультурой присутствуют во всех школах, ВУЗах, университетах и т.д., потому что физические упражнения способствуют профилактике утомляемости и повышению работоспособности, при этом не принося вреда здоровью, а только укрепляя его.

Ключевые слова: работоспособность, утомляемость, физические упражнения.

Summary

Physical Education classes are present in all schools, Universities, universities, etc., because physical exercise helps to prevent fatigue and improve performance, while not causing damage to health, but only strengthening it.

Keywords: performance, fatigue, exercise.

Все знают, что нельзя излишне перегружать своё тело, но, когда мы не даём ему никакой физической активности, это отрицательно сказывается на нашем здоровье, продуктивности в работе и на нашем психическом состоянии.

Изучая проблему о том, как добиться высокой работоспособности и меньшей утомляемости без ущерба для здоровья, учёные пришли к выводу о необходимости применения физических упражнений с целью профилактики профессионального утомления, более быстрого и качественного отдыха в процессе работы и нормализации деятельности функциональных систем организма человека после работы [4].

Работоспособность – состояние человека, определяемое возможностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность выполнять конкретное количество работы.

Работоспособность делится на несколько фаз:

- Вработывание — повышение работоспособности в начальном периоде деятельности. В зависимости от характера работы или особенностей работника эта фаза длится от нескольких минут до 1,5-2 часов.

- Высокая и устойчивая работоспособность – эта фаза повышения производительности труда. Эта фаза может длиться 2-3 часа.

- Снижение работоспособности – проявляется в результате повышения утомляемости [5].

В течение рабочего или учебного дня эти фазы следуют друг за другом, притом утомляемость повышается ближе к обеду, затем фазы повторяются, но снижение работоспособности происходит быстрее.

Чтобы снизить утомляемость и увеличить работоспособность следует правильно и вовремя делать перерывы в работе, давая организму отдохнуть. Для профилактики работоспособности можно выполнять не сложные физические упражнения.

Утомление – это состояние, которое возникает в результате длительной или (и) затрачивающей большое количество сил, деятельности и проявляется в нарушении физиологических и психических функций. Также утомление влечёт за собой снижение работоспособности.

Утомление – это нормальная реакция организма на внешние факторы. Это состояние защищает наш организм от перенапряжения, предупреждая нас о скорой перегрузке.

Утомление мы ощущаем как чувство усталости, сонливости и плохой концентрации на поставленных задачах.

Уровни проявления утомления:

- поведенческое – снижение работоспособности;
- физиологическое;
- психологическое – повышение или понижение чувствительности, понижение интеллектуальных процессов и т.д.

Основными факторами возникновения утомления является физическая и умственная активность. Степень и сила утомления напрямую зависит от периодичности и количества нагрузки [6].

Различают скрытое (преодолеваемое) утомление и некомпенсируемое (полное). При скрытом сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевыми усилиями. При некомпенсируемом происходит воздействие уже на внутреннее состояние организма.

Здоровье – это главная и самая важная составляющая, которая характеризует уровень работоспособности и степень утомляемости. Все стороны и уровень жизни человека зависят от состояния здоровья организма в целом и его психофизиологического состояния [7].

Для студентов и учеников в целом здоровье влияет на концентрацию на занятиях и на работоспособность и степень восприятия учебного материала. При плохом самочувствии человек не может сконцентрировать своё внимание, поэтому материал в это время не усваивается.

Для поддержания здоровья следует не пропускать приёмы пищи, держать в тонусе своё физическое состояние, регулярно выполняя физические упражнения на разные группы мышц, давать своему телу и организму нормируемый отдых, не перенапрягая его во время работы, одеваться в соответствии с сезонами года.

Физические упражнения являются одним из главных способов поддержания здоровья человека. Люди, занимающиеся физкультурой, как правило, реже болеют и уровень их работоспособности более высокий [2].

Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Цели занятий физкультуры:

- формирование физической культуры личности;
- укрепление здоровья.

Рациональная и сбалансированная тренировка позволяет быстро и эффективно улучшить самочувствие человека, работоспособность и повседневную активность, психическую активность и так далее [1].

Мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов и преодоление функционального перенапряжения [3]:

- изучение материала в течении семестра, не перенапрягаясь, изучая все вопросы исключительно к зачёту;
- системная организация умственного труда;
- поддержание интереса;
- поддержание хороших отношений между одногруппниками и преподавателями;
- правильный режим дня (сон, отдых, еда и т.д.);
- отказ от вредных привычек;
- регулярные занятия физической культурой, поддержание тела в тонусе;

Существует два вида отдыха: активный и пассивный. И.М. Сеченов доказал, что активный отдых лучше действует на организм. Он утверждал, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил.

Из данных утверждений можно сделать заключение, что занятия физкультурой нужны всегда и везде, для поддержания работоспособности, профилактики утомляемости и укрепления психического и физического здоровья.

Библиографический список

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. 418 с.
2. Гареев Д. Р. Аналитическое исследование отношения студентов к спорту и своему здоровью / Д. Р. Гареев, П. Н. Канев, Е. В. Александрина // Молодежь и наука. 2021. № 6.
3. Канев П. Н. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / П. Н. Канев, Л. А. Шинкарьук, И. М. О.Джолиев // Молодежь и наука. 2021. № 7.
4. Колокольцева М. О. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями / Б. М. Сапаров, О. С. Рогов, П. Н. Канев // Молодежь и наука. 2021. № 7.
5. Рейзин В. М. Физическая культура людей умственного труда. Минск: Высшая школа, 2000.
6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. завед. М.: Академия, 2002.
7. Сапаров Б. М. Развитие взрывной силы у тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования / Б. М. Сапаров, Ю. В. Олексеев, О. С. Рогов, И. М. Джолиев, П. Н. Канев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 344-348.