ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF COMBATING OVERWORK AND LOW WORKING CAPACITY

УДК 37.013

Терентьев Игорь Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Рыбалко Виталий Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, майор полиции

Rybalko Vitalii Evgenevich, Maxxx47@inbox.ru

Terentyev Igor Vladimirovich,Maxxx47@inbox.ru

Аннотация

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Переутомление несет серьезный риск для здоровья: человек становится раздражительным, у него пропадает сон и заинтересованность в трудовой деятельности. Медики ставят его в разряд опасных, потому что может повлечь за собой депрессию, эмоциональное истощение и невроз.

Annotation

The health-improving and preventive effect of physical culture is inextricably linked with increased motor activity, increased functions of the musculoskeletal system, and increased metabolism. Physical activity is of great importance, how to overcome motor deficits (lack of exercise), and for the preservation and strengthening of health. Overwork carries a serious risk to health: a person becomes irritable, he loses sleep and interest in work. Doctors put it in the category of dangerous, because it can lead to depression, emotional exhaustion and neurosis.

Ключевые слова: физическая культура; переутомление; работоспособность; здоровье; спорт.

Keywords: physical culture; overwork; working capacity; health; sport.

Актуальность: Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура является лучшим средством для поддержания, укрепления здоровья и повышения работоспособности. В современных условиях жизни способность человека эффективно трудиться часто напрямую зависит от его физического состояния, самочувствия и тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Цель исследования: изучить, как физическая культура в жизни каждого человека помогает бороться с переутомлением и низкой работоспособностью.

Переутомление, особенно часто в последнее время в своей жизни мы слышим это слово. И, к сожалению, этот набор букв несет в себе весьма неприятную информацию и последствия. Переутомление, усталость, низкая работоспособность: все это стало бичом современного мира. Огромное количество дел и забот с прошествием времени начинает тяготить нас, что,

безусловно, накладывает тяжёлый отпечаток усталости, стресса, негативного мировосприятия, плохого настроения, недомогания. Именно эта гонка со временем и бешеный ритм привёл наше общество к тому, что мы сейчас имеем и видим вокруг себя. По моему мнению, переутомление – это, прежде всего, сублимация всех процессов в жизни человека, которые требуют от него невероятных энергозатрат и недостаток периода восстановления в разумных для человека пределах. Последствия этого состояния могут быть весьма плачевные. Если вовремя не понять, что происходит с организмом, можно очень дорого поплатиться за свою невнимательность.

К примеру, физическое переутомление вызвано невероятной активностью человека в течение продолжительного или короткого периода времени, когда человек работает на запредельных для себя скоростях и с запредельными нагрузками для своего организма. Это даёт о себе знать уже в кратчайшее время, иногда же мы продолжительный период времени находимся под эмоциональной, либо физической нагрузкой, что в конечном итоге приводит к переутомлению. Все это приводит к снижению активности, недомоганию, хронической усталости, к обострению хронических заболеваний и нарушению многих функции организма.

Схожим по своим признакам на общее влияние на организм будет и психическое переутомление. И, как правило, оба они идут рука об руку. Недаром говорят все болезни от нервов и, действительно, психологическая нагрузка, которой мы подвергаем наш организм в современном мире, зачастую гораздо сильней влияет на нас, нежели физическое напряжение. Все это сказывается на нашем настроении, самочувствии в целом и может привезти к нервным срывом и психологическим расстройствам.

Таким образом, можно сделать вывод, что переутомление – это такое физиологическое состояние организма, которое проявляется временным снижением работоспособности. Данное состояние истощает организм и наносит большой вред здоровью человека. Человек становится раздражительным, снижается активность, появляется сонливость. Большинство людей не считают это серьезной проблемой, думая, что

достаточно выспаться и все симптомы исчезнут. На самом деле, это не так. От переутомления невозможно избавиться с помощью сна, человеку все время хочется дремать, но сам сон не приносит восстановления сил. Важно не только иметь общее представление об этом состоянии, но и знать его первые признаки: боли в голове, возникающие время от времени, без видимых на то причин; непроходимая усталость; бледный оттенок лица; под глазами возникают устойчивые синяки; перепады артериального давления; бессонница; покраснение склер глаз. Если не предпринимать ни каких мер, то со временем также могут присоединиться проблемы с памятью, тошнота и даже рвота, нервозность, проблемы с концентрацией внимания, сильная раздражительность.

Самой лучшей профилактикой и лечением переутомления и низкой работоспособности будет являться физическая культура.

Начинать, прежде всего, необходимо с выполнения утренней гимнастики, это поможет обеспечить ускоренный переход организма к бодрому и работоспособному состоянию. Во время сна ЦНС человека находится в состоянии отдыха от дневной активности, снижена физиологическая активность организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно. Человек может ощущать вялость, сонливость, порой беспричинную раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов, что приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Таким образом, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку повышение работоспособности и давая ему ощутимый прилив бодрости. Помимо утренней зарядки в течение дня обязательно нужно проводить физкульпаузы. Она выполняется в течение 3-5 минут и состоит из 3-4 упражнений. Особенно это касается тех, кто большой период времени находится в статическом положении (сидячая работа, учеба). Такие небольшие физкультпаузы необходимо выполнять в течение дня, это будет вызывать эффект восстановления работоспособности в результате смена вида

деятельности. Они обязательно должны включать разминку всех групп мышц: шейный, грудной и поясничный отдел позвоночника, мышцы руки и ног. Также должны присутствовать такие элементы, как наклоны, повороты, маховые движения.

Неоценимую помощь в восстановлении работоспособности и профилактики переутомления будет оказывать расслабление мышц глаз, так называемый пальминг. Он даст глазам отдых, что в свою очередь расслабит мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки.

Для этого необходимо принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза ладонями рук (положение перевернутой буквы У). Правильное исполнение пальминга включает овладение его физической и психической сторонами. Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест так, чтобы мизинцы наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, веках и бровях.

Пальминг – это легкий способ достижения расслабления. С психической стороны необходимо видение абсолютно черного поля перед глазами. Черного поля не надо сознательно добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Если человек способен правильно контролировать свою психическую деятельность, свои мысли, то добиться видения черного удается практически мгновенно.

Также хорошо снимает зрительное утомление частое моргание. Оно увеличивает приток слезной жидкости, которое расслабляюще действует на глазное яблоко и мышцы.

Помимо физической культуры, во вне учебное или рабочее время особую роль играют физические упражнения. Они улучшают общую выносливость, повышают работоспособность, укрепляют иммунитет. Обычно в этих целях применяются циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах. Также положительное влияние на организм будут оказывать занятия фитнесом и йогой.

Оздоровительный бег является самым доступным и эффективным средством поддержания и повышения работоспособности. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения. Кроме того, тренировка в беге на развитие выносливости является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Это, в свою очередь, ведет к повышению риска инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, которые накопились за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарственные препараты. Однако необходимо помнить, что бегать нужно за 3-4 до сна. Оздоровительный бег оптимальной дозировки в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей. В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Плавание. Регулярные занятия плаванием благоприятно влияют на ЦНС, процессы восстановления и повышения работоспособности. Это, прежде всего, связано со спецификой водной среды. Плывущий в воде человек находится почти в невесомом состоянии, находясь в горизонтальном положении. Эти необычные условия способствуют тому, что функции организма протекают иначе, чем в вертикальном положении, когда человек стоит или передвигается по земле. При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полувесомости, горизонтальным положением тела, глубоким дыханием, давлением воды на область грудной клетки и кожный покров тела. На все эти раздражители из соответствующих центров головного мозга посылаются новые ответные реакции. А те центры головного мозга, которые активно

функционировали в наземных условиях, в это время отдыхают, восстанавливаются. Поэтому после плавания с оптимальной нагрузкой человек чувствует себя обновленным, бодрым, способным продолжать учебную или другую деятельность. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению сна, содействуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по своим функциональным характеристикам относится к циклическим аэробным упражнениям и оказывает эффект, схожий с оздоровительным бегом и плаванием. Занятия на свежем воздухе в общении с природой оказывают положительное влияние на нервную систему, нормализуют процессы торможения и возбуждения, "успокаивают" организм после напряженной умственной деятельности.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что физическая культура является лучшим средством для поддержания, укрепления здоровья и повышения работоспособности. В современных условиях жизни способность человека эффективно трудиться часто напрямую зависит от его физического состояния, самочувствия и тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Напряженный график работы, постоянные перегрузки и стрессы приводят к тому, что многие люди страдают переутомлением. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. В основе физической работоспособности и подготовленности лежит развитие выносливости. Наилучшие средства развития выносливости - ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт. По мере повышения уровня физической подготовленности организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилом уровня физической подготовленности. Если выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека возрастает, его пульс в состоянии покоя падает. Следует отметить, что отдых как обязательная составная часть тренировки необходим не только для восстановления потраченных сил, ликвидации последствий

утомления, но и для дальнейшего роста сил, подъема уровня тренированности организма на большую высоту.

Исходя из результатов проделанного нами исследования, можно сделать вывод что физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры.

Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней.

Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям

«Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.

2. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – 91 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019 – 192с.
4. Гулько, Я.Н., Социально-биологические основы физической культуры : Учеб. пособие для студентов строит. спец. / Я. Н. Гулько; Моск. гос. строит. ун-т. - М. : МГСУ, 2010 – 57 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 444 с.
6. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018 – 272 с.
7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
8. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. — М.: Владос, 2014. — 240 с.

References:

1. Alekseev, S. V. Sports law. Labor relations in sports: a Textbook for University students studying in the areas of "Jurisprudence" and "Physical culture and sport" / S. V. Alekseev. - M.: UNITY-DANA, Law and law, 2016– - 647 p.
2. Baranov, V. N. Main directions of scientific research in the field of physical culture and sports [Text] / V. N. Baranov, B. N. Shustin / / physical Culture and health. — 2016.- № 2 (18). – 91 C.
3. Begidova T. P. Theory and organization of adaptive physical culture. Moscow: yurayt, 2019-192s.

4. Gulko, Ya. N., Socio-biological foundations of physical culture: Textbook for students builds. spec. / Ya. n. Gulko; Moscow state building. UN-T.-M.: MGSU, 2010-57 p.
5. Evseev, Yu. I. Physical culture: Textbook / Yu. I. Evseev. - Rn / D: Phoenix, 2012. - 444 p.
6. Kachanov L. N., Shapekova N., Marchibaeva U. Therapeutic physical culture and massage. Tutorial. M.: Folio, 2018 – 272.
7. Loman, Wolfgang Running, jumping, throwing / Wolfgang Loman. - M.: physical Culture and sport, 2018. - 160 p.
8. Nazarenko, L. D. health-Improving basics of physical exercises / L. D. Nazarenko. - Moscow: Vlados, 2014. - 240 p.