

ПОНЯТИЕ ОБ УТОМЛЕНИИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИИ. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Топоровой Дарьи 1к-4

Утомление и переутомление

Под утомлением понимают особое физиологическое состояние организма, возникающее после проделанной работы и выражающееся во временном понижении работоспособности.

Один из объективных признаков - это снижение производительности труда, субъективно же оно обычно выражается в ощущении усталости, т. е. нежелании или даже невозможности дальнейшего продолжения работы.

Утомление может возникать при любом виде деятельности.

Утомление связано с изменениями физиологического состояния всего организма в результате длительной или тяжелой работы, причем определенное значение имеют нарушения, возникающие в центральной нервной системе.

При длительном воздействии на организм вредных факторов производственной среды может развиться *переутомление*, называемое иногда хроническим утомлением, когда ночной отдых полностью не восстанавливает снизившуюся за день работоспособность.

Основой для возникновения переутомления служит постоянное несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха. Кроме того, развитию переутомления могут способствовать неудовлетворительная обстановка труда, неблагоприятные бытовые условия, плохое питание.

Симптомы переутомления - различные нарушения со стороны нервно-психической сферы, например ослабление внимания и памяти. Наряду с этим у переутомленных людей наблюдаются головные боли, расстройства сна (бессонница), ухудшение аппетита и повышенная раздражительность.

Кроме того, хроническое переутомление обычно вызывает ослабление организма, снижение его сопротивляемости внешним воздействиям, что выражается в повышении заболеваемости и травматизма.

Довольно часто это состояние предрасполагает к развитию неврастения и истерии.

Мероприятия по профилактике утомления:

- 1) физиологическая рационализация труда по экономии и ограничению движений при работе;
- 2) равномерное распределение нагрузки между различными мышечными группами;
- 3) соответствие производственных движений привычным движениям человека;
- 4) рационализация рабочей позы;
- 5) освобождение от излишних подсобных операций;
- 6) правильная организация перерывов в работе;
- 7) механизация и автоматизация производства, санитарное благоустройство производственных помещений (кубатура, микроклиматические условия, вентиляция, освещенность, эстетическое оформление).

Важной мерой профилактики утомления является обоснование и внедрение в производственную деятельность наиболее целесообразного режима труда и отдыха, т. е. рациональной системы чередования периодов работы и перерывов между ними. Это необходимо в производственных процессах, которые сопровождаются большими затратами энергии или постоянным напряжением внимания. Следует учитывать также, что длительность перерывов при выполнении одинаковой работы должна соответствовать возрастным особенностям организма.

Большое значение в профилактике утомления имеет активный отдых, в частности физические упражнения, проводимые во время коротких производственных перерывов. Физкультура на предприятиях повышает производительность труда от 3 до 14% и улучшает некоторые показатели физиологического состояния организма работающих.

Последнее время для снятия нервно-психического напряжения, борьбы с утомлением, восстановления работоспособности довольно успешно используют функциональную музыку, а также кабинеты релаксации или комнаты психологической разгрузки, в основе благоприятного действия музыки лежит вызываемый ею положительный эмоциональный настрой, необходимый для любого вида работы.

Большую роль в организации производственного процесса играет ритм работы, который тесно связан с механизмом образования динамического стереотипа. Факторы, нарушающие ритмичность труда, не только снижают его производительность, но и способствуют быстрому утомлению. Например, ритмичность и относительно несложные работы на конвейере доводят рабочие движения до автоматизма, делая их более легкими и требующими меньшего напряжения нервной деятельности.

Однако излишний автоматизм рабочих движений, переходящий в монотонность может привести к преждевременной усталости и сонливости. Так как работоспособность человека колеблется в течение дня, необходим переменный ритм движения конвейера с постепенным ускорением в начале рабочего дня и замедлением к концу смены.

Необходимым фактором для профилактики утомления, бесспорно, является санитарное благоустройство производственных помещений (кубатура, микроклиматические условия, вентиляция, освещенность, эстетическое оформление).

Как восстанавливаться.

Утомление и последующее восстановление может иметь разную природу и зависит от объёма работы, характера нагрузки, возможностей человека, уровня натренированности. Период восстановления может длиться от нескольких минут до суток или даже недель.

В настоящее время существует три группы мероприятий по восстановлению: психологические методы (планирование тренировок и будущих нагрузок), педагогические методы (поддерживают устойчивость психики) и медико-биологические методы (физиологические процедуры, правильное питание). Можно использовать как один метод, так и несколько в сочетании друг с другом.

Также можно выделить локальные средства восстановления и общие. Локальные средства точно воздействуют на определенную часть тела. Общие средства помогают укреплению и развитию организма в целом.

Таким образом, нужно стараться избегать долгого воздействия факторов, приводящих к стрессу, заранее грамотно составлять расписание физических упражнений, относиться спокойно к внешним раздражителям. Восстановление также нужно проводить грамотно. Не злоупотреблять одним методом восстановления, так как это может привести к привыканию и никакого эффекта не будет.

Процедуры по восстановлению нужно сочетать и чередовать.

Очень важно, чтобы каждый человек овладел специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье.

Спасибо за внимание!