

Сангадиев Бата Гомбожапович
Донцова Татьяна Юрьевна
Дармажапова Дарима Батоевна
Попова Алена Викторовна
студенты,
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Лизандер Ольга Афанасьевна
преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация: Современные люди, особенно те, кто сегодня живет в крупных мегаполисах, сталкиваются со сложной проблемой, которая включает переутомление и низкую производительность. Если недавно мы наблюдали эти жалобы у пожилых людей в силу их возраста, то сегодня школьники жалуются на утомляемость, потому что учебная нагрузка увеличивается с каждым днем. К тому же человек испытывает постоянный стресс из-за постоянного потока информации. В погоне за деньгами люди переутомляются и, как следствие, снижают производительность. Мало кто думает, что последствия могут привести к серьезным заболеваниям, потому что человеческие ресурсы, как и все ресурсы, могут быть истощены. К сожалению, люди думают об этом, когда становится поздно.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ, упражнения, профилактика.

Sangadiev Bata Gombozhapovich
Dontsova Tatiana Yurievna
Darmazhapova Darima Batoevna
Popova Alyona Viktorovna

students,
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Lysander Olga Afanasyevna
teacher of the Department of Physical Culture
FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

PHYSICAL CULTURE AS A REMEDY FOR OVERWORK AND LOW WORKING CAPACITY

Abstract: Modern people, especially those who live in large megacities today, face a complex problem that includes overwork and low productivity. If recently we observed these complaints in the elderly due to their age, today schoolchildren complain of fatigue, because the academic load increases every day. In addition, a person experiences constant stress due to the constant flow of information. In the pursuit of money, people overwork and, as a result, reduce productivity. Few people think that the consequences can lead to serious diseases, because human resources, like all resources, can be depleted. Unfortunately, people think about it when it gets late.

Keywords: Physical culture, healthy lifestyle, exercise, prevention.

Физические упражнения высвобождают эндорфины, «гормоны счастья», которые могут помочь вам избавиться от депрессии. Специалисты рекомендуют заниматься на свежем воздухе, так как солнце вырабатывает серотонин и, как следствие, повышение эмоционального фона. Упражнения укрепляют позвоночник, мышцы, связки и улучшают кровообращение.

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.

Утомляемость - это состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением трудоспособности. Часто термин «утомляемость» используется как синоним утомления, хотя эти понятия не эквивалентны: утомляемость — это субъективное переживание, чувство, которое отражает утомляемость, хотя иногда чувство утомления может возникнуть без предыдущей нагрузки, т. Е. Без реальной усталости. Утомляемость может появиться при умственной и физической работе. Психическое утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мысли и т. Д. Физическая усталость проявляется нарушением функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, координации и ритма движений. Производительность может снизиться не только в результате выполненной работы, но также из-за болезни или ненормальных условий труда (сильный шум и т. Д.). Недостаток отдыха или чрезмерная нагрузка в течение длительного периода часто приводит к переутомлению. При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, плохая память, внимание, нарушается сон. Переутомление - это патологическое состояние, развивающееся у человека в результате хронического физического или психологического стресса, клиническая картина которого определяется нарушением функции центральной нервной системы.

Физическая активность по-разному влияет на организм, повышает его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, а переключение с умственной работы на физическую позволяет добиться высоких результатов в учебе. Физическая культура - это процесс с систематическим систематическим воздействием на студентов, призванный помочь будущим специалистам в формировании общей и профессиональной культуры, а также физического и психического здоровья.

Переутомление негативно сказывается на всех сферах жизни человека, вбирает в себя радостное настроение, состояние покоя и желание чем-то заняться, портит рабочий процесс и личную жизнь. Актуальность темы основывается на том, что переутомление - это опасный сбой в работе человеческого организма с истощением его ресурсов, сопровождающийся хроническими психологическими и физическими нагрузками. Психическое и физическое здоровье напрямую взаимосвязаны: если одно будет подорвано, то непременно пострадает другое, и наоборот. Следовательно, предотвращение переутомления и борьба с ним - очень важный вопрос в современном мире. Цель работы - изучить способы использования ресурсов физической культуры для борьбы с перегрузками и плохой работоспособностью.

Согласно существующей учебной программе, физическое воспитание дается 4 часа в неделю, а в согласно научным данным, эти затраты должно быть 8-10 часов в неделю. Поэтому больше 4-6 часов в неделю, студент должен заниматься самостоятельно. И, окончив вуз, выделить на физкультуру (или спорт) необходимое количество часов из вашего бюджета время для поддержания высокого уровня работоспособности, карьерного роста и активного долголетия.

Активная физическая деятельность, будь то бег, ходьба или любой другой вид спорта, оказывает положительное влияние на здоровье человека. А именно: укрепляет опорно-двигательный аппарат человека (кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают наибольшую силу), укрепление и развитие нервной системы (увеличение степени быстроты и ловкости, улучшение концентрации и координации, а также появление новых рефлексов), улучшение функций сосудов и сердца, а также работы органов дыхательной системы и еще многое другое.

Важно правильно составить план упражнений, выбрать индивидуальные особенности человека. В этом случае невозможно применить интенсивные нагрузки, а также довести себя до состояния сильной усталости.

Утренняя зарядка снимает вялость и отечность после сна, тонизирует нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Каждый человек обязательно должен следить за своим здоровьем. На здоровье довольно сильно влияют наследственность и экология человека окружающей среды, но есть и другие факторы, которые также влияют на нее. Важный не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить обследования у опытного врача.

Список литературы:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019 - 192с.
2. Дылыкова Б.Б., Лукьянова Д.И., Жапов А.В., Мирошникова А.Н. / АВТОРИТЕТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СПЕЦГРУППЫ / В сборнике: НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ. сборник статей XI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 214-217.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 444 с.
4. Мирошникова А.Н., Петрова С.Ю., Гаськов А.В. / ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 13. С. 73-76.