

**Фисенко Яна Александровна**

студентка

**Акопова Седа Юрьевна**

студентка

**Айвазова Елена Сергеевна**

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ**

***Аннотация:** в представленной статье исследователями рассматриваются причины физического и умственного переутомления, способы восстановления организма после чрезмерных нагрузок.*

***Ключевые слова:** организм, переутомление, восстановление, нагрузки, работоспособность.*

При активной длительной как физической, так и умственной деятельности возникает переутомление. Для физического переутомления характерно: постоянное чувство усталости; нарушение сна; отсутствие или снижение аппетита и снижение веса; повышение артериального давления и тахикардия; тяжесть за грудной и затруднение дыхания.

К признакам умственного переутомления относятся: проблемы с засыпанием; нестабильное артериальное давление; головная боль; непрекращающееся чувство усталости.

При возникновении указанных признаков переутомления требуется восстановление организма. В противном случае, это грозит возникновением сердечно-

сосудистых заболеваний, синдрома хронической усталости и других проблем со здоровьем.

Для предупреждения быстрого переутомления и выработки у человека способности к восстановлению существуют различные способы, которые в совокупности помогают организму восстановиться после физических и умственных нагрузок [3].

Восстановление – это процесс, который происходит в организме человека после завершения физических и умственных нагрузок и суть которого заключается в переходе функций организма к первоначальному состоянию. Период, в течение которого организм возвращается в исходное состояние, называется восстановительным. Стоит отметить, что во время нагрузок и физических, и умственных, до и после них на всех уровнях жизнедеятельности организма регулярно происходят расход и восстановление функциональных, структурных и регуляторных резервов. Чем больше нагрузка и чем меньше готовность организма к выполнению этой нагрузки, тем больше в процессе работы диссимиляция преобладает над ассимиляцией.

Значительное влияние на способность организма к восстановлению оказывают средства физической культуры, которые обеспечивают устойчивость организма человека к умственной и физической работоспособности. Регулярные и активные занятия физическими упражнениями повышают психическую, умственную, а также эмоциональную устойчивость при выполнении сложной длительной умственной и физической работы.

В настоящее время проводится большое количество исследований, сущность которых заключается в изучении у людей, адаптированных и неадаптированных к систематическим физическим нагрузкам таких параметров, как мышление, память, устойчивость внимания, динамика умственной работоспособности в процессе производственной деятельности. В результате данных исследований была выявлена прямая зависимость параметров умственной работоспособности от уровня общей и специальной физической подготовленности.

Подверженность умственной деятельности влиянию ряда негативных факторов, будет минимальной, если будет применено целенаправленное применение методов и средств физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т. п.) [2].

Существует широкое многообразие причин, которые могут способствовать переутомлению. К таким причинам можно отнести: вынужденную рабочую позу, при которой мышцы находятся в напряжение продолжительное время; частые нарушения режима отдыха и труда; сильные физические нагрузки. В целях предотвращения такого явления как переутомление, целесообразно сменять один вид деятельности другим.

В теории и методике физического воспитания разработан целый спектр методов, направленность которых заключается в воздействии физических упражнений на отдельные мышечные группы, а так же на целые системы организма. Используются средства физической культуры, которые непосредственно влияют на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Для примера можно рассмотреть студентов вузов. Работоспособность студентов первых курсов под воздействием физических упражнений изменяется в большей степени, нежели студентов вторых и третьих курсов. Связано это с тем, что студенты первых курсов быстрее и больше утомляются в течение учебных занятий в ходе адаптации к вузовскому обучению. Следовательно, для них физическое воспитание является необходимым условием и средством для того, чтобы адаптироваться к новому режиму обучения. Также стоит отметить, что физические упражнения повышают умственную работоспособность в большей степени у студентов, обучающихся на тех факультетах, где преобладают теоретические занятия, чем у студентов тех факультетов, где теоретические занятия чередуются с практическими. Большую роль в повышении работоспособности играют и самостоятельные занятия студентов физической культурой и выполнение физических упражнений в режиме дня. Каждое утро необходимо проводить утреннюю зарядку, прогулку или пробежку на свежем воздухе. Это благоприятно влияет на

организм человек, повышает тонус мышц, помогает улучшить кровообращение и газообмен, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на повышение умственной деятельности и работоспособности в целом. Важную роль также играет активный отдых: студенты после пребывания в спортивно-оздоровительных лагеря начинают учебный год оздоровившимися [1; 4].

К основным физическим качествам, которые способствуют обеспечению высокого уровня физической работоспособности человека, относят: выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость. Данные качества проявляются в конкретных соотношениях, в зависимости от различных условий выполнения двигательной деятельности, а так же ее специфики, мощности, характера и продолжительности.

Вся специфичность и широкое многообразие воздействий различных упражнений на человеческий организм, заложена в физиологической классификации физических упражнений. Так, фундаментальными элементами данной классификации являются определенные физиологические классификационные признаки, которые, безусловно, присущи всем видам мышечной деятельности, которые входят в определенную группу.

Таким образом, характер мышечных сокращений может различаться, поскольку он зависит от работы мышц и может быть динамическим или статистическим. Кроме того, для восстановления организма после физических и умственных нагрузок, необходимо выполнять упражнения на расслабление. К ним относятся: махи ногами; вис на перекладине; повороты туловища в стороны; дыхательная гимнастика.

В заключение можно сделать вывод о том, что способность организма восстанавливаться является необходимым условием сохранения здоровья. На сегодняшний день жизнь людей можно назвать очень активной и такое чувство, как переутомление знакомо практически каждому человеку [5].

Очень важно уметь справляться с этим состоянием организма, в частности повышать устойчивость организма к физической и умственной деятельности.

Одним из средств повышения работоспособности организма являются физические упражнения, которые повышают как умственную, так и физическую работоспособность. Регулярное занятие физической культурой и спортом поможет организму легче переносить постоянные тяжелые нагрузки и быстро восстанавливаться. А способность организма восстанавливаться необходима для сохранения хорошего самочувствия, эффективной трудовой деятельности.

### ***Список литературы***

1. Айвазова Е.С. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура в высшем учебном заведении / Е.С. Айвазова, А.С. Рудовский // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 11 дек. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – 344 с.
2. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов: Учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2013. – 700 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
4. Холостова Е.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. – М.: Дашков и К, 2013. – 103 с.
5. Сайт о здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bienhealth.com>