

**Проскурина Елена Федоровна**

старший преподаватель

**Трутнива Мария Сергеевна**

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается значение физической культуры. Особое внимание выделяется средствам борьбы от переутомления и низкой работоспособности, с помощью физических упражнений. Авторами предложены упражнения для отдыха между работой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, утомление, переутомление, низкая работоспособность, эмоциональное напряжение.*

Значение физической культуры характеризуются видом деятельности, направленное на развитие организма. Также физическая культура, является не объемлемой частью для укрепления и повышения уровня здоровья. Задачами физической культуры являются: активность двигательной деятельности человека, стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, а также борьбы от переутомления и низкой работоспособности. Из этого следует, цель физической культуры является: расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности борьбы от переутомления и низкой работоспособности [1].

Потребность в физической нагрузки – главная побудительная и регулирующая сила поведения личности. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями.

На основе потребностей, физическая культура возникает как система мотивов:

- 1) достичь физического совершенствования;
- 2) желание к общению с единомышленниками;
- 3) необходимость посещать занятия спортом;
- 4) стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, завоевать авторитет, достичь больших успехов;
- 5) стремления быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными во время занятий;
- 6) стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- 7) процесс занятий;
- 8) игровой, выступающий средством развлечения, отдыха, снятия переутомления и низкой работоспособности [6, с. 182].

Выделим последний мотив потребности физической культуры – игровой. Данный мотив рассмотрим как борьбу с переутомлением. Проанализируем термин «утомление», это состояние образующие под влиянием продолжительной и интенсивной работы, которое приводит к снижению ее эффективности. Утомление раскрывается в негативных факторах как:

- 1) возрастание затрат энергии на выполнение монотонной работы;
- 2) замедление скорости обработки полученной информации;
- 3) ухудшение освоения материала;
- 4) переключение внимания с работы на отвлекающие факторы [8].

Переутомление является последним фактором утомления, которое не компенсируется полноценным отдыхом. К обстоятельствам переутомления стоит отнести:

- 1) постоянное психическое напряжение;
- 2) недостаток сна;
- 3) низкая физическая активность.

Рассмотрим пример, если человека, который работает в офисе и весь рабочий день сидит, а на работу и домой добирается на машине. Он при длительном времени пребывания, в положении сидя, и малой подвижностью после рабочего дня формирует себе сниженную интенсивность обмена веществ, появления застоя крови в ногах и органах малого таза, ухудшение осанки, головные боли и многое другое.

Для этого выявим физическую активность, которая подойдет данной категории людей. Она состоит из четырех частей:

- 1) значительная физическая активность;
- 2) равномерное физическое и умственное напряжение;
- 3) нервное напряжение при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) физическая нагрузка, связанная с умственным трудом [5].

Для физической нагрузки стоит использовать тренировки перед работой, к которой можно отнести, гимнастику с утра как проснулись, тренировки в спортивном зале (тренажерный зал; групповые занятия, к примеру, йога; водная гимнастика). Также можно использовать и физкультурные минутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня [7, с. 106].

Рассмотрим значение каждой физической активности, перед работой спорт помогает проснуться, настроиться на рабочий лад, включить работоспособность, размять мышцы к умственной деятельности. Но зачастую людям некогда, а порой и лень вставать раньше положенного времени уделяя время спорту, тогда на спасение идет физкультурной минутки, их включение в трудовой процесс, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Физкультурная минутка, включает в себя комплекс упражнений до 7 минут, проведение данных мероприятий должны варьироваться от степени напряжения головного мозга и нервной системы и разрабатывать индивидуально [2, с. 121].

Также отметим, что у офисных работников, график работы пятидневный и при двух выходных также не стоит забывать о физической культуре, в эти дни

рекомендуется длительные прогулки на свежем воздухе, полноценные занятия спортом.

Далее проанализируем мнение авторов на тему низкой работоспособности, которые отмечали главной причиной психическое состояния. Психическое состояние, как отдельную категорию выделил В.Н. Мясищев, но самое первое основательное исследование проблемы психических состояний человека было выполнено Н.Д. Левитовым в 1964 г. Ниже приведенные состояния человека характеризуют разные уровни: физиологический, психофизиологический, психический. Данный список возможных состояний человека обширный:

- 1) релаксация;
- 2) оптимальное рабочее состояние;
- 3) утомление;
- 4) состояние нервно-психического напряжения;
- 5) стресс;
- 6) тревожное состояние и другие.

С.А. Дружилов приводит классификацию состояний человека как: психическое состояние, эмоциональное состояние, физиологическое и психофизиологическое состояние, функциональное состояние трудящегося человека, а также много других.

Функциональные состояние человека в профессиональной деятельности – это разнообразные виды состояний человека, которые оказывают благоприятное или отрицательное воздействие на протекание трудовой деятельности. Традиционно исследуемые виды функциональных состояний: утомление, напряженность, различные формы психологического стресса и состояния, вызываемые воздействием экстремальных факторов.

Негативные состояния у офисных работников – это переживания, вызванные отрицательными эмоциогенными факторами, возникающими, в том числе при действиях в экстремальных условиях и ситуациях в профессиональной деятельности, часто мешающие эффективному выполнению поставленных задач по службе.

Часто психоэмоциональное напряжение связывают с разнообразными неблагоприятными эмоциональными состояниями, связанными с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности [4, с. 14].

Эмоциональное напряжение развивается в несколько стадий:

1) мобилизация активности. Происходит повышение физической и умственной работоспособности, возникает вдохновение при решении нестандартных, творческих задач или при дефиците времени. Если такая мобилизация организма недостаточна, возникает вторая стадия эмоционального напряжения;

2) стеническая отрицательная эмоция. Происходит максимальная мобилизация всех ресурсов организма и сопровождается яркими эмоциональными реакциями. Если и этого недостаточно, возникает третья стадия;

3) астеническая отрицательная эмоция. Проявляется в виде угнетения эмоциональных проявлений. Эта стадия является своеобразным сигналом опасности, она призывает человека сделать другой выбор, отказаться от поставленной цели либо пойти другим путем к ее достижению. Игнорирование требований 3-й стадии неизбежно приводит к возникновению 4-й стадии;

4) невроз: отсутствие выбора, в свою очередь провоцирует психосоматические заболевания [3].

Из этого следует, физические тренировки полезны организму не только для поддержания физического здоровья, но и эмоционального. Регулярный дефицит сил может накапливаться незаметно, затем проявиться внезапно, надолго блокируя возможность работать. Могут возникать различные неврозы – от обычной бессонницы до гипотонии, которая переходит в гипертонию, язву желудка и т. п. Поэтому так важно соблюдать правило равномерной нагрузки и бездефицитного прохождения циклов работы, отдыха и занятий физической культуры.

### ***Список литературы***

1. Алехина О.Е. Стимулирование развития работников организации. // Управление персоналом. – 2012. – №1.
2. Лечебная физическая культура. Учебник: – СПб.: Academia, 2014. – 416 с.

3. Озерникова Т. Профессионализм и трудовая мотивация // Служба кадров. – 2016. – №2.
4. Гримак Л.П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции. – М.: Либроком, 2014. – 368 с.
5. Соловьева С.Л. Ресурсы личности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.03.2017).
6. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. Поурочные разработки. К УМК В.И. Ляха. – М.: ВАКО, 2015. – 256 с.
7. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадае. – СПб.: Академия, 2014. – 176 с.
8. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: Прометей, 2012.