

УТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Александрова Ирина

2пс012

УТОМЛЕНИЕ

Утомление – функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.



ПРИЧИНЫ УТОМЛЕНИЯ

- **чрезмерное нервно-психическое напряжение**
- **физическое напряжение**
- **систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления**
- **непродуманная организация труда**



УТОМЛЕНИЕ

Признаками утомления являются:

- затруднение процесса сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала;
- уменьшение силы и выносливости мышц;
- ухудшение координации движений;
- возрастание затрат энергии при выполнении работы одинакового характера;
- замедление скорости переработки информации;
- ухудшение памяти.



УТОМЛЕНИЕ

- Служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения.
- Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.



Утомление

физическое



умственное



УТОМЛЕНИЕ

Фазами утомления являются:

- компенсированная (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются резервные возможности организма);
- некомпенсированная (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается).



УТОМЛЕНИЕ

Профилактика утомления:

- повысить уровень общей и специализированной тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность;
- необходимо активно отдыхать;
- переключаться на другие виды деятельности;
- использовать арсенал средств восстановления.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

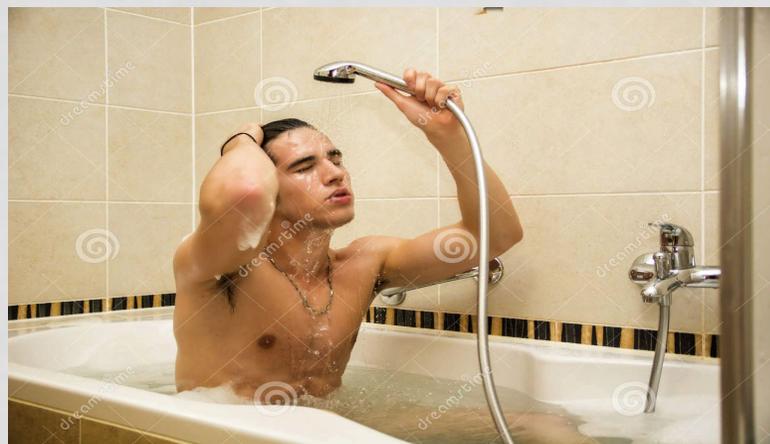
- Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.



СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ



массаж



Download from [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)
70129835
Artolphoto | Dreamstime.com

факторы гигиены



ВИТАМИНЫ

**правильное
питание**



Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ

- прогулка на четверть часа вне стен дома/офиса, открытое окно в помещении;
- солнечный свет;
- регулярные спортивные тренировки – любые виды спорта, танцы, йога, занятия в зале, бассейне; достаточно занять себя 2-3 раза в неделю той активностью, которая приносит больше удовольствия;
- выполнение работы, которая нравится, хобби;
- пешие прогулки;
- хороший сон в проветренном помещении;
- планирование своей деятельности заранее, а также времени отдыха.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ

- водные процедуры и контрастный душ;
- насыщение организма кислородом;
- сон;
- фруктовый сок;
- массаж;
- деятельность с меньшей нагрузкой;
- медитации, аутотренинговые записи;
- здоровое питание;
- пассивный отдых;
- стакан чистой воды без газа.

