

ММЦ 74327

Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению

*МОУ ДОД ДЮСШ
п. Рощино*

*Рябчикова Любовь Владимировна
Тренер преподаватель*

Содержание

- Утомление
- Умственное и физическое утомление
- Признаки физического утомления
- Переутомление
- Признаки переутомления
- Предупреждение переутомления
- Лечение переутомления

Утомление

- Подразумевается физиологическое состояние человека, которое возникает в результате определенного вида деятельности и характеризуется временным снижением работоспособности



Умственное и физическое утомление



Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослабление внимания

Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц.

Признаки физического утомления

Обычно возникает в результате чрезмерной физической нагрузки

Происходит временное снижение работоспособности организма

Нарушение функций мышц, снижением согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости их движений

Переутомление

Чрезмерная физическая нагрузка или недостаточный по времени отдых приводят к переутомлению



Признаки переутомления



- **Выполнение упражнений становится более трудным**
- **Постепенно пропадает желание тренироваться**
- **Учащенное сердцебиение**
- **Отдышка, усталость и боль в мышцах**
- **Большая потливость**

Значительное покраснение кожи

Нарушение координации и равновесия

Предупреждение переутомления

Необходимо
нормализовать
режим дня

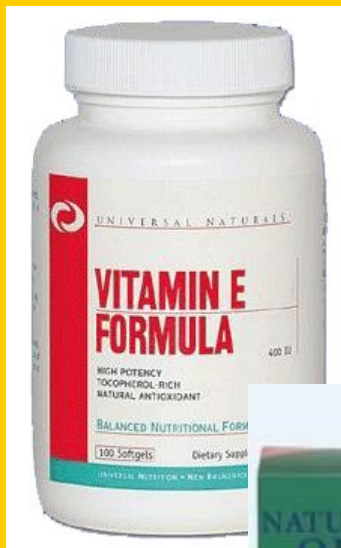
Исключить
недосыпание

Умело подбирать
нагрузку

Чередовать занятия
и отдых



Лечение переутомления



Витаминизация организма, особенно витамином С и комплексом витаминов группы В и Е

Седативные и ноотропные средства (настойка валерьяны, новопассит, пирацетама)

Средства улучшающие микроциркуляцию сосудов головного мозга (трентал, циннаризин)

Применение гормонов коры надпочечников и гормоны половых желез

Список литературы

А.Д. Тобарчук, Л.П. Крол «Медицинское обеспечение в спорте»

www.google.ru

www.rambler.ru

www.mail.ru