

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

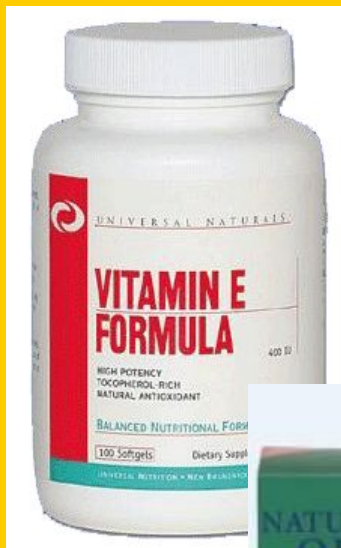
Умело подбирать  
нагрузку

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](http://www.google.ru)

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)

[www.mail.ru](http://www.mail.ru)