

**Ненастьева Е.А., Хайруллин И.Т.®**

Студентка III курса, Казанский государственный энергетический университет,  
г. Казань,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Казанский государственный энергетический университет,  
Российский государственный университет правосудия,  
г. Казань,

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ**

### *Аннотация*

*В данной статье рассматривается такое понятие как психофизическая усталость, связанная с внешними и внутренними факторами человека, ее причины и влияние на организм и психологическое состояние человека. Также, было проведено исследование среди учащихся, результаты которого зафиксированы благодаря опросу и наблюдениям.*

**Ключевые слова:** физическая культура, усталость, утомляемость, психофизическая усталость, упражнения, студенты.

На данный момент психофизическая усталость все чаще встречается среди современного общества, особенно среди учащихся. Это связано с многими факторами, влияющими на человека, как внешними, так и внутренними, которые возникают в результате осуществления значимых действий, направленных на достижение полезного результата. Чувство низкой энергии и усталости являются серьезной проблемой общественного здравоохранения. Хотя менее чем 1% населения страдает от синдрома хронической усталости, о постоянной усталости сообщают примерно 20% взрослых. Усталость является одной из наиболее распространенных причин посещения врача, однако поставщики медицинских услуг часто ее неадекватно лечат. Широко распространенное недовольство усталостью подтверждается тем фактом, что потребители ежегодно тратят миллиарды рублей на продукты, направленные на повышение энергии [1].

Здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и усталостью. Успех учебно-производственной деятельности во многом зависит от состояния здоровья. Усталость была идентифицирована как наиболее тревожный и распространенный связанный с раком симптом в различных вариациях рака. Существует такое понятие как острая усталость у здоровых людей [2]. Она характеризуется тем, что у нее быстрое начало и короткая продолжительность. Острая усталость у здоровых людей служит защитной функцией, которая сигнализирует людям отдохнуть, чтобы восстановить энергию. Как правило, хороший ночной сон или несколько часов отдыха восстановят здорового человека до нормального уровня функционирования. Также, благодаря многим исследованиям, было показано, что отсутствие физической активности постоянно связано с усталостью. Пациенты, ведущие сидячий образ жизни, с заболеваниями, связанными с психофизической усталостью, демонстрируют повышение энергии и уменьшенное чувство усталости после выполнения периодических упражнений [3]. Процесс развития психофизической усталости при умственной работе имеет внешние проявления, которые можно распознать по степени ее развития. Эти признаки приведены в табл. 1.

Объекты наблюдения	Утомление		
	Незначительное	Значительное	Резкое
Внимание	Редкое отвлечение	Рассеянность, частое отвлечение	Ослабленность, реакция на новые раздражители отсутствует
Позиция	Непостоянная, потягивание ног	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку сидения
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев
Интерес к новому материалу	Живой интерес	Слабый интерес	Полное отсутствие интереса

**Табл.1. Внешние признаки психофизического утомления.**

Современное поколение все больше страдает от психофизического утомления, что связано с их образом жизни. С появлением информационных технологий молодежь начала уделять больше времени умственному труду, в связи с чем происходят функциональные изменения из-за низкой подвижности. Это выражается в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии (у молодых) и гипертонии (у пожилых), возникновении неврозов. Также, возможно ослабление дыхательной системы. К сожалению, в большинстве развитых стран психофизического утомление не рассматривается как проблема общественного здравоохранения [4].

Многие исследования в этой области показали, что влияние физической культуры, как средства отдыха, непременно положительно. Так, например, большое количество студентов, обучающихся в различных ВУЗах нашей страны отмечают, что намного лучше себя чувствуют после занятий в спортивном зале по программе физической подготовки [5]. В последние годы из-за больших нагрузок в сфере образования (большое количество домашнего задания, дополнительные курсы, репетиторство) ученики школ и институтов не могут позволить себе какой-либо активный физический отдых. Поэтому правильно подобранные физические нагрузки перед началом умственной работы, в процессе или в конце, оказывают большое влияние на поддержание и улучшение умственной деятельности. Также, очень эффективными являются самостоятельные физические упражнения, которым уделяют немного времени ежедневно. Во время реализации физических упражнений в коре головного мозга появляется «доминантное движение», которое оказывает благотворное влияние на состояние человека. Во время активности организма оно способствует активному течению восстановительных процессов [6,7].

Исследование, которое было проведено благодаря студентам высшего учебного заведения, включало в себя 100 обучающихся. Суть его состояла в том, что они на протяжении всего семестра занимались физической культурой в рамках образовательной программы, и обращались к «малым формам» физических нагрузок (например, утренняя гимнастика, физкультурная пауза). Не раз было замечено, что после второй пары умственная работоспособность учащихся начинает снижаться, а почти полное восстановление происходит только через 2-3 часа. В связи с этим, учитывая динамику успеваемости учащихся в течение учебного дня, физический перерыв длился 10 минут после 4 часов занятий (т.е. после 2ух пар). Также, проводились занятия физической культуры 3 раза в неделю, в соответствии с учебной программой.

В конце исследования был проведен опрос среди обеих групп обучающихся, для того, чтобы определить взаимосвязь психофизической утомляемости и физической культуры. Опрос состоял из следующих вопросов:

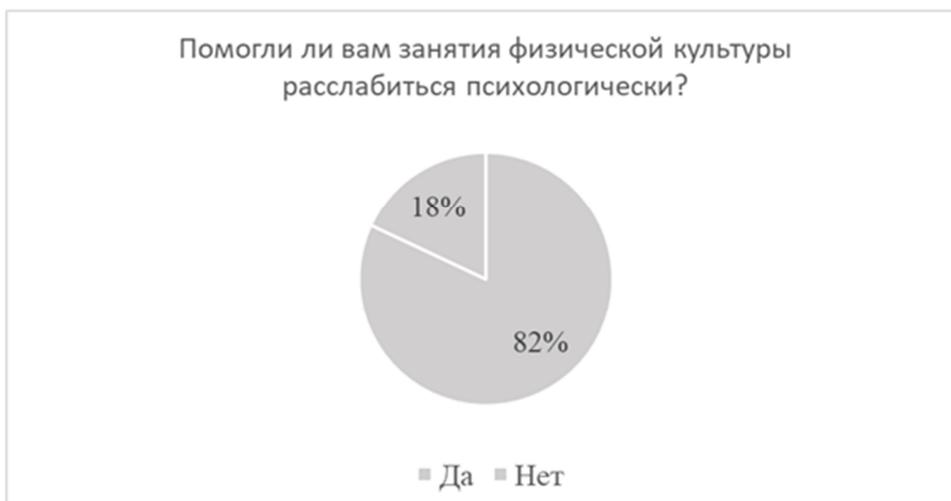
1. Чувство усталости возникает также часто, как и до постоянных физических нагрузок?
2. Помогли ли вам занятия физической культуры расслабиться психологически?

3. Чувствовалось ли Вам, что после физических нагрузок умственная работа проходила легче?

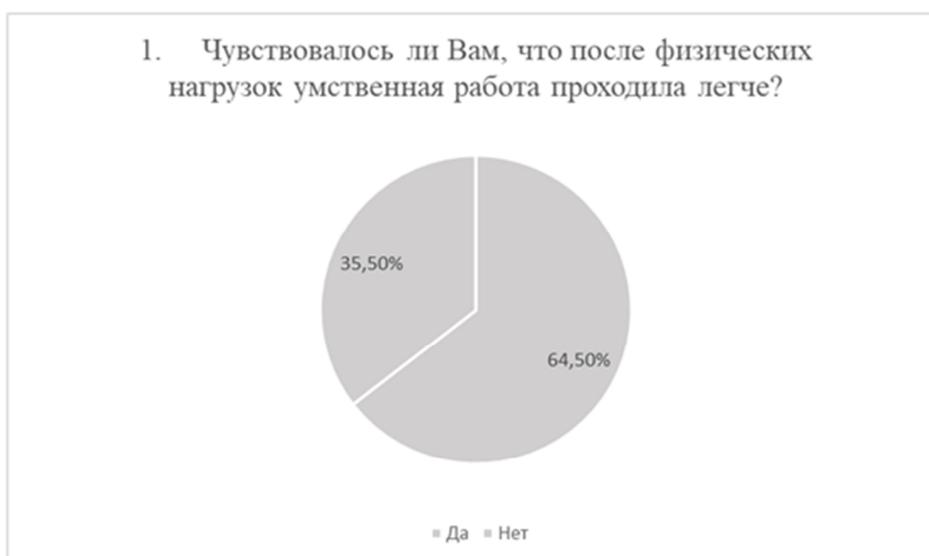
В результате опроса были получены три следующие диаграммы:



**Диаграмма 1. Ответы на первый вопрос.**



**Диаграмма 2. Ответы на второй вопрос.**



**Диаграмма 3. Ответы на третий вопрос.**

**Таким образом,** исходя из результатов опроса и наблюдений из исследования, можно заметить, что физическая культура положительно влияет на психофизическое состояние учащихся и их работоспособность. Следовательно, можно сделать вывод о том, что эффективная подготовка специалистов в университете требует создания условий для интенсивной и творческой воспитательной работы без перегрузок и переутомления в сочетании с занятиями на свежем воздухе и физическим оздоровлением. Это требование должно выполняться с использованием физической культуры и спорта, что помогает поддерживать достаточно высокую и стабильную учебно-трудовую деятельность, и успеваемость учащихся. Также, это относится к тем, кто закончил обучаться в каких-либо учебных заведениях и ежедневно выполняет большое количество умственной деятельности, а также ведет более сидячий образ жизни. Физическая культура способствует уменьшению психофизического утомления, длительному сохранению работоспособности, улучшению функций организма, что, несомненно, положительно влияет как на организм человека, так и на его психологическое состояние.

#### **Литература:**

1. Козлов, Д.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев // Вестник КГУ. Гуманитарные науки. - 2006. - № 6/2. – С. 154 – 159.
2. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В.Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф.- Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113-115.
3. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. - с 174.
4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— с 27.
5. Хайруллин И.Т. Факторы, повышающие эффективность спортивной тренировки/ Хайруллин И.Т., Залилов А.Р.// Научный аспект – 2018. - №1-1. – С.46-50.
6. Хайруллин И.Т. Особенности физкультурно-двигательной активности студентов в ВУЗе/ Хайруллин И.Т., Жукова И.В.// Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: мат. Междунар. научно-практической конф. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С.185-187
7. Хайруллин И.Т., Сарваретдинов Р.И., Сунгатуллин Р.И. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48-1.С.55-57.