

Рыбакова Арина Эдуардовна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРИЗНАКОВ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассмотрены признаки усталости и переутомления, а также причины усталости у студентов и профилактика усталости.

Ключевые слова: переутомление, усталость, профилактика, студент, физическая культура.

Актуальность данной темы обуславливается тем, что, по статистическим данным, от усталости в мире страдают около двух десятков миллионов человек. Также ученые считают, что у еще большого количества людей она не диагностирована.

Усталость сама по себе оберегает нас от утомления и переутомления, являясь защитной реакцией. Благодаря усталости замедляются многие процессы внутри нас, а именно физические и психологические. Это проявляется во временном снижении работоспособности. Важно понимать, если вовремя не обратить на это внимание, то вскоре у человека может развиваться сильный невроз, а потом и синдром хронической усталости, а это заболевание не сможет вылечить даже длительный отдых. Если говорить о переутомлении, то это состояние организма, которое наступает из-за длительного отсутствия отдыха и воздействия на него вредных факторов окружающей среды [1]. Синдром хронической усталости - это заболевание, которое характеризуется длительной усталостью, не проходящей даже после продолжительного отдыха, и снижением работоспособности.

Хроническое переутомление сопровождается постоянной усталостью и головными болями. В запущенном варианте может появиться депрессия.

К признакам, характеризующим переутомление можно отнести снижение уровня работоспособности, ухудшение памяти и способности концентрироваться; появление боли в мышцах и суставах, сильных головных болей; появление раздражительности бессонница.

При переутомлении человек находится в постоянном упадке сил, былой уровень работоспособности снижается. Также действия, которые раньше удавались с легкостью, приводят к быстрой утомляемости. Обыденный дела, такие как чтение книги или прогулка с друзьями забирает у человека много сил. Дополнительным симптомом хронической усталости могут быть резкие перепады настроения [4].

Если говорить о причинах возникновения переутомление у студентов, то оно возникает чаще всего из-за отсутствия отдыха, связанное с загруженностью ввиду совмещения учебы и работы, либо дополнительных хобби; из-за частых стрессов, связанных со сложностями в процессе учебы или переживаниями в личной жизни; также после долгой и напряженной физической или умственной активности, чаще всего с игнорированием перерывов. Из вышеперечисленного вытекает плохое качество сна, так как остаётся мало времени на него. При отсутствии перерывов, при высокой загруженности часто студенты не находят времени на качественные приемы пищи. Из-за неполноценного питания также может появиться переутомление. Если запустить данное состояние это может повлиять и на иммунитет студента в целом, что может вызвать вирусные инфекции.

Имеет место профилактика от усталости, чтобы не допустить хронического переутомления. Значит необходимо следовать следующим рекомендациям, а именно в процессе работы делать перерывы на отдых, также осуществлять перекусы и не забывать о полноценных приёмах пищи. Также важно помимо учебы или работы иметь хобби, которые помогут студенту расслабиться: слушать музыку, смотреть фильмы, рисовать, танцевать, вышивать, готовить разные блюда, заниматься спортом. Необходимо не забывать о здоровье в целом и проходить

периодически обследования у врачей. Периодические прогулки, нахождение на свежем воздухе также могут помочь в профилактике переутомления.

Важно понимать, в норме любое сильное утомление проходит после полноценного сна и отдыха. Если же человек выспался и хорошо поел, но по-прежнему продолжает чувствовать усталость, что мешает ему выполнять привычные дела, – это скорее патологическое состояние. Постоянная усталость без причины как раз таки и является главным симптомом хронической усталости [4].

Если рассматривать физическую активность со стороны усталости и переутомления, то она может быть как причиной возникновения, так и профилактикой. Не все студенты понимают, как правильно заниматься физической культурой. Хотя она развивает в студентах различные качества: выносливость, силу, гибкость. Важно уметь чередовать активность с отдыхом, давать своему организму передышку, тем самым не допуская переутомления [3]. С другой стороны систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. Физическая нагрузка помогает поднять настроение. При активной физической деятельности высвобождаются эндорфины. То есть те студенты, которые постоянно занимаются физической культурой меньше подвержены стрессу. Также они лучше справляются с беспокойством и тревогой относительно тех студентов, которые пренебрегают занятиями физической культурой [2]. Если систематически заниматься физической активностью, то формируется устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности, что очень важно для студента.

Таким образом, утомление является естественным физиологическим процессом, который возникает в результате умственной или физической нагрузки. Важно помнить о том, что нужно избегать усталости и переутомления, иначе это может плохо сказаться на состоянии студента в целом. Важно, чередовать занятия и отдых, гулять, выезжать на природу. Если процесс учебы и отдыха происходит правильно и логично, то уровень здоровья и работоспособности возрастает.

Список литературы

1. Зайкина А.О. Признаки усталости, утомления и переутомлений, их причины и профилактика / А.О. Зайкина, О.О. Куралева // Педагогические науки – Астрахань. – 2018.
2. Науменко Д.А. Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов / Д.А. Науменко, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова [и др.] // Успехи современного естествознания – 2013.
3. Паршакова В.М. Признаки утомления и переутомления у студентов во время занятий физической культурой. Меры по их предупреждению / В.М. Паршакова, Д.Н. Прянишникова // Компьютерные и информационные науки – Пермь, 2019.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rpnd-rb.ru/about/news/novosti-kliniki/10-prichin-khronicheskoy-ustalosti-i-kak-s-neyborotsya> (дата обращения: 26.09.2023).