

**КАПЕЛЮШНИЙ Олександр  
Євгенович**

курсант 1 курсу факультету підготовки  
фахівців для підрозділів стратегічних  
розслідувань

Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

**ЧОБОТЬКО Маргарита Анатоліївна**  
викладач кафедри спеціальної  
фізичної підготовки

Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ВІД ПЕРЕВТОМИ**

Дуже часто люди намагаються захистити себе від занять спортом, думаючи, що чим менше вони займаються фізичними навантаженнями, тим здоровіше вони стають. Багато студентів, намагаються зменшити фізичні навантаження, та, б, обмежити себе від перевтоми, тим самим, підриваючи своє здоров'я. Існують основні види діяльності людини – це фізичний, розумова праця і їх поєднання. Фізична праця – це вид діяльності людини, особливості якої є робота, пов'язана з напругою м'язової сили людини. В його основі лежить активна цілеспрямована рухова активність. Розумова праця – це діяльність людини по перетворенню, сформованої в його свідомості концептуальної моделі дійсності, шляхом створення нових понять, суджень, умовиводів [1].

Працездатність – стан людини, обумовлений можливістю фізіологічних і психічних функцій організму, яке характеризує його здатність виконувати певну кількість роботи заданої якості за необхідний інтервал часу. Перевтома – це крайня ступінь втоми знаходиться вже на межі з патологією. Перевтома може бути результатом великих фізичних і розумових навантажень.

Поліпшення функціонального стану організму людини, що забезпечує високу працездатність і продуктивність праці – одне з головних напрямків фізичної культури в системі виробництва. Фізична культура повинна бути корисна для людини – знизити втому, полегшувати працю, сприяти збереженню здоров'я. Фізичні вправи впливають на працездатність людини або дають

безпосередній вплив, відразу ж після їх використання, через якийсь час, або викликають кумулятивний ефект, в якому проявляється сумарний вплив багаторазового їх використання. Щоб фізичні вправи дали бажаний результат в боротьбі з перевтомою ними треба вміло користуватися. Безпосередній вплив фізичних вправ на працездатність неоднозначно.

Стимулюючий вплив надають вправи середньої інтенсивності. Збільшення їх інтенсивності та обсягу, що не відповідають підготовленості людини, може бути марним, а при певних умовах впливати негативно. Правильна постановка навчання, підвищення фізичного здоров'я і розумової працездатності студентів – одна з центральних проблем педагогіки. Інтенсифікація процесу навчання в університеті, відповідно до вимог науково-технічного прогресу, призводить до збільшення навчального навантаження, яка нерідко викликає найзначніші погіршення працездатності і стану здоров'я студентів, які відзначаються вже на першому році навчання [2].

Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень розумової і фізичної працездатності студентів. Навчальний день у більшості студентів насичений значними Розумовими й емоційними навантаженнями. Вимушена робоча поза, коли м'язи, які утримують тулуб в певному стані, довгий час напружені, часті порушення режиму праці та відпочинку, неадекватні фізичні навантаження – все це може слугувати причиною втоми, яке накопичується і переходить в перевтому. Щоб цього не сталося, необхідно один вид діяльності змінювати іншим. Найбільш ефективна форма відпочинку при розумовій праці – активний відпочинок у вигляді помірної фізичної праці або занять фізичними вправами.

Використана література:

1. Бальсевич В.А. Фізична активність людини /Запорожаном. Київ. Здоров'я. 1987. 217 с.
2. Віленський, М.Я. Фізична культура працівників розумової праці / М.Я. Віленський, В.І. Ильинич. Знання. 1987. 285 с.