



ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ И УТОМЛЕНИЯ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

УДК: 615.825.1

Хабибуллин А.Б.¹

Кочеткова Е.А.¹

¹ ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

420066, Россия, г. Казань, ул. Красносельская, 51

Аннотация

Актуальность. В наше время очень актуальна проблема утомления и усталости. Человек работает и отдыхает, но постоянное напряжение на работе может вызвать усталость и снизить работоспособность организма. Усталость является естественной реакцией организма на интенсивную деятельность и может привести к ухудшению качества работы. Коэффициент полезного действия организма также уменьшается при усилении усталости.

Цель исследования – рассмотреть признаки усталости и утомления и определить, является ли утомление нормальной реакцией на нагрузку либо следствием стрессовой реакции на избыточную нагрузку.

Методы и организация исследования. В статье приведен литературный обзор причин и способов профилактики утомления и усталости.

Выводы. Усталость и утомление могут быть нормальными реакциями организма на физическую или психическую нагрузку, недостаток сна или неправильное питание. Однако, они могут также являться признаками различных заболеваний. В статье были рассмотрены способы профилактики усталости и утомления, выявленные на основе различных исследований. Следуя этим рекомендациям, можно уменьшить риск развития усталости и утомления и сохранить высокую работоспособность и энергичность на протяжении всего дня.

Ключевые слова: усталость, утомление, деятельность, активный отдых.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Хабибуллин А.Б., Кочеткова Е.А. Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т10. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27>

Дата поступления статьи: 25.04.2023

Дата принятия статьи к публикации: 06.06.2023

Дата публикации: 29.06.2023

Информация для связи с автором: lizakocetkova38@gmail.com

SIGNS OF FATIGUE AND TIREDNESS, THEIR CAUSES AND PREVENTION

Albert B. Khabibullin ¹

Elizaveta A. Kochetkova ¹

Kazan State Power Engineering University,

51 Krasnoselskaya st., City of Kazan, Russian Federation, 420066

Annotation

Relevance. Nowadays, the problem of fatigue and fatigue is very relevant. A person works and rests, but constant stress at work can cause fatigue and reduce the body's working capacity. Fatigue is a

natural reaction of the body to intense activity and can lead to a deterioration in the quality of work. The efficiency of the body also decreases with increased fatigue.

The purpose of the research is to examine the signs of fatigue and fatigue and determine whether fatigue is a normal reaction to stress or a consequence of a stress reaction to excessive stress.

Methods and organization of research. The article provides a literary review of the causes and methods of preventing fatigue and fatigue.

Conclusions. Fatigue and fatigue can be normal reactions of the body to physical or mental stress, lack of sleep or improper nutrition. However, they can also be signs of various diseases. The article considered the ways to prevent fatigue and fatigue, identified on the basis of various studies. By following these recommendations, you can reduce the risk of fatigue and fatigue and maintain high work efficiency and energy throughout the day.

Keywords: fatigue, fatigue, activity, active rest.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Khabibullin A.B., Kochetkova E.A. Signs of fatigue and fatigue, their causes and prevention // Scientific and educational foundations in Physical culture and Sports. 2023. T10. No.2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27>

Date of receipt of the article: April 25, 2023

Date of acceptance of the article for publication: June 06, 2023

Date of publication: June 29, 2023

Information for contacting the author: lizakocetkova38@gmail.com

Введение. Для достижения высокой работоспособности и сохранения профессионального здоровья человека необходимо активно заниматься решением теоретических и прикладных проблем, связанных с физиологическим обеспечением этой работоспособности. Одной из центральных проблем в этой области является проблема усталости и утомления, требующая усиленного внимания.

Усталость и утомление — это физиологические процессы, связанные с перераспределением энергии и ресурсов организма. Они могут возникать как в результате физической, так и психической нагрузки [4]. Усталость и утомление могут быть нормальными реакциями организма на стресс или недостаток сна, но могут также являться признаками различных заболеваний. В этой статье мы рассмотрим признаки усталости и утомления, их причины и профилактику [1].

Методика исследования. Усталость и утомление могут проявляться различными способами. К ним относятся:

1. Физическое и психическое истощение: чувство слабости, тяжести в теле, головная боль, раздражительность, нервозность.

2. Снижение работоспособности: затруднения при выполнении задач, уменьшение скорости реакции, снижение внимательности и концентрации.

3. Снижение уровня энергии: чувство ломоты, сонливость, затруднения с засыпанием или пробуждением, снижение сексуальной активности.

4. Снижение физической выносливости: уменьшение силы, выносливости и гибкости мышц [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Усталость и утомление могут возникать по многим причинам. К ним относятся:

1. Физическая нагрузка: усталость после занятий спортом или тяжелой физической работы.

2. Психическая нагрузка: усталость от учебы, работы, конфликтов в личной жизни.

3. Недостаток сна: недостаток сна может привести к усталости и утомлению.

4. Неправильное питание: недостаток витаминов, минералов и других питательных веществ может привести к усталости.

5. Заболевания: усталость и утомление могут быть признаками различных

заболеваний, таких как анемия, депрессия, гипотиреоз, аутоиммунные заболевания и другие [6].

Существуют несколько способов профилактики усталости и утомления:

1. Правильный режим сна: необходимо обеспечить себе достаточное количество сна, для взрослого человека это от 7 до 9 часов в сутки.

2. Здоровое питание: необходимо следить за питанием, чтобы оно содержало достаточное количество витаминов, минералов и других питательных веществ.

3. Регулярная физическая нагрузка: регулярные занятия спортом помогут улучшить физическую выносливость и уменьшить усталость.

4. Психологическая разгрузка: необходимо находить время для отдыха и расслабления, заниматься медитацией, йогой или другими способами расслабления.

5. Управление стрессом: необходимо научиться эффективно управлять стрессом, чтобы он не приводил к длительной усталости и утомлению [2].

6. Ограничение потребления кофеина: избыток кофеина может привести к бессоннице и ухудшению качества сна.

7. Медикаментозная терапия: в случае усталости, вызванной заболеваниями, необходимо обратиться к врачу, который назначит необходимое лечение [3].

Научное сообщество также проводит независимые исследования в области профилактики усталости и утомления:

- Исследование, опубликованное в журнале "Sleep Health" в 2018 году,

показало, что регулярная физическая активность, особенно в утренние часы, улучшает качество сна и уменьшает усталость и утомление днем.

- Исследование, опубликованное в журнале "Appetite" в 2018 году, показало, что правильное питание, включающее в себя регулярное употребление фруктов и овощей, может уменьшить уровень усталости и утомления.

- Исследование, опубликованное в журнале "Occupational and Environmental Medicine" в 2019 году, показало, что регулярные перерывы в работе и выполнение растяжек и упражнений на рабочем месте могут снизить уровень усталости и утомления у работников.

- Исследование, опубликованное в журнале "Journal of Occupational and Environmental Medicine" в 2020 году, показало, что проведение тренингов по управлению стрессом и психологической разгрузке может снизить уровень усталости и утомления у работников [7].

Выводы. Усталость и утомление могут быть нормальными реакциями организма на физическую или психическую нагрузку, недостаток сна или неправильное питание. Однако, они могут также являться признаками различных заболеваний. В статье были рассмотрены способы профилактики усталости и утомления, выявленные на основе различных исследований. Следуя этим рекомендациям, можно уменьшить риск развития усталости и утомления и сохранить высокую работоспособность и энергичность на протяжении всего дня.

© Хабибуллин Альберт Багъзанурович, 2023

© Елизавета Александровна Кочеткова, 2023

© ЕИФК

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жданова, Е. А. Новые отглагольные существительные со значением отвлеченного действия или состояния / Е. А. Жданова, Л. В. Рацибурская // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. - 2017. - №. 4. - С. 12-19.
2. Кулинский, В. И. Нейротрансмиттеры и головной мозг / В. И. Кулинский // Соросовский образовательный журнал. - 2001. - Т. 7, №. 6. - С. 11-16.
3. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. - М. : Русский язык, 1990. - 944 с.

4. Поликанова, И. С. Психофизиологические и молекулярно-генетические корреляты утомления / И. С. Поликанова, С. В. Леонов // Современная зарубежная психология. - 2016. - Т. 5, №. 4. - С. 24-35.
5. Попова, Т. Н. Словообразовательная семантика имен на-ость в русском диалектном словопроизводстве / Т. Н. Попова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. - 2009. - № 1. - С. 260-267.
6. Поппер, К. Р. Предположения и опровержения: Рост научного знания: Пер. с англ. / К. Р. Поппер.- М. : ООО «Издательство АСТ: ЗАО НЛП «Ермак», 2004. - 638.
 Энциклопедия социологии / А. Антинази. - 2009. -URL: <https://rus-sociologia.slovaronline.com> / (Дата обращения: 25.10.2021

REFERENCES

1. Zhdanova, E. A. New verbal nouns with the meaning of an abstract action or state / E. A. Zhdanova, L. V. Ratsiburskaya // Bulletin of the Baltic Federal University named after I. Kant. Series: Philology, pedagogy, psychology. - 2017. - No. 4. - pp. 12-19.
2. Kulinsky, V. I. Neurotransmitters and the brain / V. I. Kulinsky // Soros Educational Journal. - 2001. - Vol. 7, No. 6. - pp. 11-16.
3. Ozhegov, S. I. Dictionary of the Russian language / S. I. Ozhegov Moscow : Russian Language, 1990. - 944 p.
4. Polikanova, I. S. Psychophysiological and molecular genetic correlates of fatigue / I. S. Polikanova, S. V. Leonov // Modern foreign psychology. - 2016. - Vol. 5, No. 4. - pp. 24-35.
5. Popova, T. N. The word-formation semantics of names in Russian dialect vocabulary / T. N. Popova // Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N. I. Lobachevsky. - 2009. -No. 1. - pp. 260-267.
6. Popper, K. R. Assumptions and refutations: The growth of scientific knowledge: Translated from English / K. R. Popper.- M. : LLC "AST Publishing House: NLP Ermak CJSC, 2004. - 638.
 Encyclopedia of Sociology / A. Antinazi. - 2009. -URL: <https://rus-sociologia.slovaronline.com> / (Accessed: 10/25/2021

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Хабибуллин Альберт Багъзанурович Старший преподаватель ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Россия Вклад в работу 50%	Albert B. Khabibullin Assoc. Prof. Kazan State Power Engineering University Kazan, Russia Contribution to the work 50%
Кочеткова Елизавета Александровна ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Elizaveta A. Kochetkova Kazan State Power Engineering University Kazan, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence