**Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности**

Введение

Отсутствие свободного времени, чрезвычайная занятость, постоянная спешка, многочисленные проблемы, частые стрессы, окружающий шум - и так почти каждый день. Как результат - снижение работоспособности, дневная сонливость, частая головная боль... Переутомление представляет собой непреодолимое чувство усталости и слабости. Все так или иначе испытывали такое состояние в обычной жизни после тяжёлой, напряжённой работы и при недосыпании. Обычно утомление проходит после хорошего, полноценного отдыха и сна. Если же симптомы остаются, это означает, что организм хочет дать знать, что он болен. Хроническое переутомление приводит к нервному и физическому ис-тощению, а это – нарушение работы пищеварительного тракта, которое может привести к таким заболеваниям как гастрит или язва желудка, постоянные головные боли, депрессия, истощение иммунитета и легкая подверженность к инфекционным и простудным заболеваниям, а также – потеря или набор веса, сексуальные расстройства, нарушение менструального цикла, понижение половой потенции, дисфункция яичников, диабет и т.п. Случаются еще более серьезные последствия, в частности при интеллектуальном переутомлении в то время, когда человек получает удар, нервный срыв или даже сумасшествие. Отравление организма чаще всего поражает тех, кто страдает от переутомления, и протекает в тяжелом виде, нередко заканчиваясь летальным исходом. Переутомление негативно сказывается на всех сферах жизни человека, поглощая радостный настрой, состояние подъема и желания что-либо делать, портит рабочий процесс и личную жизнь. Актуальность темы обусловлена тем, что переутомление – это опасный сбой в работе человеческого организма с истощением его ресурсов, сопровождающийся хроническим психологическим и физическим перенапряжениями. Психическое и физическое здоровье напрямую взаимозависимо: при подрыве одного, непременно страдает другое, и наоборот. Следовательно профилактика переутомления и борьба с ним является очень важным вопросом в современном мире. Целью работы является изучение методик применения средств физической культуры для борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью. Задачи: 1. Определить понятие и сущность работоспособности. 2. Выявить причины и последствия переутомления. 3. Изучить комплекс средств физической культуры для борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.

Заключение

Напряженный график работы, постоянные перегрузки и стрессы при-водят к тому, что многие люди страдают переутомлением. Сегодня термин «переутомление» используется очень широко и применяется в различных сферах человеческой деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. В основе физической работоспособности и подготовленности лежит развитие выносливости. Наилучшие средства развития выносливости - ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт и др. По мере повышения уровня физической подготовленности организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилом уровня физической подготовленности. Если выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека возрастает, его пульс в состоянии покоя падает. Следует отметить, что отдых как обязательная составная часть трени-ровки необходим не только для восстановления потраченных сил, ликвидации последствий утомления, но и для дальнейшего роста сил, подъема уровня тренированности организма на большую высоту. Применяя активный отдых (в виде определенного набора физических упражнений средней интенсивности), можно повысить умственную работо-способность или отдалить период наступления утомления и, таким образом, снижения работоспособности при напряженной умственной работе. Повышение эмоционального фона во время занятий физическими упражнениями под музыку, в условиях приятного климата, введения элементов игры и соревнований способствует ослаблению чувства усталости.