

## ПРОФИЛАКТИКА УСТАЛОСТИ

**Будакова Д.П.** студентка 3 курса агрономического факультета  
**Научный руководитель – Ишкина О.А.,** старший преподаватель,  
**ФГБОУ ВО Самарский ГАУ**

***Ключевые слова:** тяжелый день, усталость, физическая активность, спорт, стрессоустойчивость.*

*Способы снятия усталости после трудного дня является очень актуальной, поскольку каждый из нас сталкивался с такой проблемой, когда, придя домой чувствуешь усталость либо моральное истощение.*

Тяжелый насыщенный учебный день для студента, физическая, умственная, нагрузка могут привести к тому, что к концу дня появляется сильная напряжённость в теле или моральная и психологическая усталость. Продолжительная работа за компьютером, большое количество учебных занятий, или длительная активность ног могут привести к болям в спине, области шеи или суставов, а также к появлению головных болей. Если перенапряжение появляется на постоянной основе, то в конечном итоге могут образовываться хронические заболевания. Поэтому очень важно найти способы расслабления после учебно-трудо-вого дня.

Усталость бывает физическая и моральная. Физическая усталость – при появлении слабости в теле, боли в мышцах, становится тяжело двигаться, появляются головные боли, нарушается нормальное сердцебиение [1,2].

Моральная усталость – у человека появляется желание побыть в одиночестве, появляется апатия или эмоциональное выгорание от накопившихся проблем. Моральная усталость намного чаще встречается среди обучающейся молодежи, поскольку на протяжении дня они подвергаются усиленной умственной работе или длительном стрессе. Также могут появляться оба вида усталости одновременно. Также бывает информационная перегрузка, когда поступает огромное

количество информации, ее необходимо обработать и обдумать, мозг попросту не справляется с таким объемом.

Существует несколько способов расслабиться после насыщенного активного дня. Лучше всего избавляет от всех видов усталости спорт и физические упражнения, поскольку при выполнении упражнений идет отвлечение от насущных проблем, появляется настроение, эмоциональный подъем, приток сил, а также начинают работать различные группы мышц, которые способствуют физическому расслаблению всего тела [3,4].

Одни из самых простых видов физических упражнений:

1. Прогулки по парку. Важное условие: отдыхать обязательно на свежем воздухе в окружении зелени. Можно разбавить обычные прогулки и попробовать быструю ходьбу, выполнять легкие физические упражнения – взмахи руками, повороты, наклоны, подъем ног.

2. Плавание в бассейне. Было доказано неоднократно, что плавание – отличный способ снять стресс и усталость. Эффект от регулярных занятий плаванием очень велик. Плавание улучшает работу сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательных систем, способствует укреплению иммунитета, снимает стресс и нервное напряжение, расслабляет и тонизирует. К тому же, плавание – прекрасно помогает в борьбе с лишним весом и формировании красивой подтянутой фигуры.

3. Фитнес. Активная нагрузка способствует хорошему обмену веществ, улучшает кровообращение, полезна для сердечно-сосудистой системы. Фитнес – клубы позволяют подобрать каждому человеку занятия, которые ему больше по душе.

4. Танцы. Помимо физической нагрузки этот вид физической активности добавляет хорошего настроения. Танцы доставляют удовольствие [5].

Спорт и физические упражнения – очень хорошо повышают стрессоустойчивость. Но важно соблюдать одно условие – нужно делать только те упражнения, которые нравятся человеку, и не вредят здоровью. Лучше заниматься со своими одноклассниками, друзьями или в присутствии других людей, ведь так намного интереснее и гораздо легче справиться с физической и моральной усталостью.

**Библиографический список:**

1. Бородачева, С. Е. Факторы риска здоровья студентов / С. Е. Бородачева, Е. Ф. Соцков, В. А. Мезенцева // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : Сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27 ноября 2013 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2013. – С. 34-35.

2. Мезенцева, В. А. Факторы риска здоровья современной молодежи / В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : Сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27 ноября 2013 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2013. – С. 119.

3. Мезенцева, В. А. Стресс и психическая напряженность в спорте / В. А. Мезенцева // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе : Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции: в 2- томах, Иркутск, 22–24 апреля 2014 года / Под редакцией М.М. Колокольцева; Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2014. – С. 450-451.

4. Мякоткина, Л. С. Стресс и пути его преодоления / Л. С. Мякоткина, В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 127-131.

5. Жукова, Е. И. Особенности воздействия занятий аэробикой на организм занимающихся / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 130-132.

**FATIGUE PREVENTION**

**Budakova D.P.**

**Keywords:** *hard day, fatigue, physical activity, sports, stress resistance.*

*Ways to relieve fatigue after a hard day is very relevant, as each of us has faced this problem when we come home feeling tired or mentally exhausted.*