

The background features a dark blue gradient with technical diagrams. On the left, a large circular scale is visible with numerical markings from 140 to 260. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the page, suggesting a technical or scientific context.

ПОНЯТИЕ УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

27ГРУППА ОЮУН ЭНХНАРАН

СОДЕРЖАНИЕ

- ❖ Утомление
- ❖ Умственное и физическое утомление
- ❖ Признаки физического утомления
- ❖ Переутомление
- ❖ Признаки переутомления
- ❖ Предупреждение переутомления
- ❖ Лечение переутомления
- ❖ Список литературы

УТОМЛЕНИЕ

- ❖ Подразумевается физиологическое состояние человека, которое возникает в результате определенного вида деятельности и характеризуется временным снижением работоспособности.



УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ

- ❖ Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослабление внимания
- ❖ Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц



ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЕ

- ❖ Обычно возникает в результате чрезмерной физической нагрузки
- ❖ Происходит временное снижение, снижение работоспособности организма
- ❖ Нарушение функции мышц, снижение согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости их движения

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ

- ❖ Обычно возникает в результате чрезмерной физической нагрузки
Происходит временное снижение работоспособности организма
Нарушение функций мышц, снижением согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости их движений

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

- Чрезмерная физическая нагрузка или недостаточный по времени отдых приводят к переутомлению



ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- ❖ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ТРУДНЫМ
- ❖ ПОСТЕПЕННО ПРОПАДАЕТ ЖЕЛАНИЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ
- ❖ УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕ БИЕНИЕ ОТДЫШКА,
- ❖ УСТАЛОСТЬ И БОЛЬ В МЫШЦАХ
- ❖ БОЛЬШАЯ ПОТЛИВОСТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ
- ❖ НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ И НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- ❖ Необходимо нормализовать режим дня Исключить недосыпание Умело подбирать нагрузку Чередовать занятия и отдых



ЛЕЧЕНИЕ

- ❖ переутомления
Витаминизация организма, особенно витамином С и комплексом витаминов группы В и Е
Седативные и ноотропные средства (настойка валерьяны, новопассит, пирацетама)
Средства улучшающие микроциркуляцию сосудов головного мозга (трентал, циннаризин)
Применение гормонов коры надпочечников и гормоны половых желез

