

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Радуга танца 1»**

**Консультация для родителей
«Физическая нагрузка. Признаки утомляемости».**

МБУДО «ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Глушина Т.В.

Цель: формирование у родителей представлений об утомляемости при физических нагрузках.

Задачи:

- рассказать родителям об утомляемости;
- рассказать о признаках утомляемости.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Среди людей, не имеющих отношения к науке, распространено мнение, что утомление является вредным, и крайне негативно влияет на состояние организма. Однако, такой взгляд на данную проблему представляется не верным. Состояние утомления и его неотъемлемая часть – усталость, формируют естественное самочувствие человека, ведущего обычный образ жизни. При этом, надо отметить, что утомление способствует дальнейшему развитию и совершенствованию организма в физическом плане.

Наукой в настоящее время достоверно доказано, что в спорте, такие физические качества, как выносливость и сила, наилучший прирост развития показывают только тогда, когда спортсмен на тренировках постоянно осуществляет большой объем тренировочной работы до утомления. Ухудшающаяся при утомлении работоспособность во время отдыха не только восстанавливается, но, достигнув исходного уровня, продолжает еще некоторое время нарастать. Такое же правило будет распространяться и на хореографию, однако, работ по утомлению в хореографии гораздо меньше, чем по спорту и физкультуре.

Вопрос о точной трактовке процесса утомления и в настоящее время является дискуссионным, и требует дальнейшего изучения. Утомление на современном этапе рассматривается, как состояние организма, возникающее вследствие выполнения физической работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, в ухудшении двигательных и вегетативных функций, их дискоординации и появлении чувства усталости. В физиологии утомление представляется как биологически целесообразная реакция, направленная против истощения функционального потенциала организма. Все вышеизложенное присуще и при занятиях хореографией.

На сегодняшний день ученые при анализе проблемы утомления берут во внимание такие понятия этого процесса, как локализация и механизм. Такой подход основан еще с 60-х годов XX столетия, когда ученые сошлись во мнении о том, что локализация и механизмы утомления определены функциональным состоянием различных органов и систем организма, их координационными взаимоотношениями и обусловлены характером выполняемой работы и другими факторами.

Несмотря на возникший интерес к проблеме утомления, имеющей важное прикладное значение, в том числе и для достижения высоких результатов, в том числе и в хореографии, эта проблема, по мнению ряда ученых, еще далека от своего окончательного решения.

Физическое утомление и переутомление

Этот тип переутомления развивается постепенно – человек сначала чувствует легкую усталость и болевой синдром малой интенсивности в мышечных тканях, но обычно на эти признаки мало кто обращает внимания. Продолжая вести активную работу или заниматься спортивными тренировками, не снижая нагрузок, наступает полноценное физическое переутомление.

Признаки утомляемости:

- чувство усталости присутствует постоянно – его не снимают даже сон и релаксационные процедуры;
- боль в мышцах нарастает;
- сон становится беспокойным – человек часто пробуждается без видимых причин, с трудом засыпает;
- нарушение в эмоциональном фоне – человек становится либо апатичным и вялым, либо нарочито шутливым и раздраженным;
- в области анатомического расположения сердца появляются неприятные ощущения, иногда переходящие в боль;
- артериальное давление поднимается, отмечается тахикардия;
- аппетит у человека с физическим переутомлением значительно снижается, на языке появляется белый налет; в некоторых случаях язык при высовывании дрожит;
- масса тела начинает снижаться.

Лечение

Баня. Это эффективное средство для восстановления после тяжелого физического труда, повышения работоспособности и укрепления иммунитета. Оптимально будет сочетание бани и массажа, но даже без последнего посещение 1-2 раза в неделю бани будет способствовать восстановлению организма даже после сильнейшего физического переутомления.

Ванны. Они могут быть разными – каждая из них оказывает воздействие определенного характера. Наиболее популярными при физическом утомлении являются:

- вибрационная ванна – способна активизировать защитно-восстановительные силы организма, улучшает кровообращение, снижает ощущение усталости в мышцах, стабилизирует обменные процессы. Процедура принятия вибрационной ванны проводится каждый день (можно через день) по 3-5 минут, общее количество процедур – 15;
- кислородная ванна – особенно эффективна при физическом переутомлении после перенесенных травм или болезней опорно-двигательного аппарата. Вода в ванной насыщается кислородом, человек должен находиться в воде не более 7 минут, длительность курса процедур при ежедневном проведении – 15;
- жемчужная ванна – через воду проходят пузырьки воздуха под большим давлением, что способствует расслаблению и снижению нервного напряжения. Температура воды жемчужной ванны должна быть 37 градусов, длительность одной процедуры – 10 минут, проводят их при посещении бани или сауны;
- хвойная ванна – она оказывает успокоительное действие, но необходима при физическом переутомлении. Проводится она в течение 10 минут, курс – не ограничен, некоторые врачи рекомендуют принимать хвойные ванны не менее 2 раз в неделю.

Душ. Мало принимать ежедневно душ в качестве гигиенической процедуры – правильно подобранными воздействиями душа можно помочь организму справиться с физическим переутомлением.

Запомните:

- горячий душ с температурой воды +45 – оказывает тонизирующее действие;
- дождевой душ – освежает и успокаивает, снижает интенсивность болевых ощущений в мышечных тканях;
- каскадный душ (с высоты 2, 5 м на человека падает большое количество холодной воды) – повышает мышечный тонус;

- контрастный душ – помогает поддерживать работоспособность организма во время восстановления.

Массаж. Эта процедура оказывает положительное воздействие на центральную и периферийную нервную систему, работу пищеварительной/сердечно-сосудистой систем, улучшает обменные процессы в организме. При физическом переутомлении очень важно получить квалифицированный массаж, поэтому целесообразно обратиться за помощью к специалистам.

Лучшие варианты быстро избавиться от физического переутомления без специфических процедур:

Ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе. Причем, делать это лучше в парках или скверах и во время таких пеших прогулок не стоит нагружать свой мозг проблемами – приложите все усилия для того, чтобы мысли были только позитивными.

Следует пересмотреть рацион питания. Конечно, на диету садиться нельзя, а вот добавить в ежедневное меню фрукты, овощи и нежирные сорта мяса будет вполне логично. Обязательно пройти курс витаминотерапии. Можно проконсультироваться по поводу выбора конкретных препаратов с врачом, но можно самостоятельно приобрести поливитаминные комплексы. Активность физическую не следует снижать.

В заключение следует подчеркнуть, что напряженная и длительная физическая нагрузка обязательно сопровождается той или иной степенью утомления, которое, в свою очередь, вызывает процессы восстановления, стимулирует адаптационные перестройки в организме. Соотношение утомления и восстановления и есть, по существу, физиологическая основа процесса совершенствования при занятиях хореографией.