

Николаева Н.В., Салеев Э.Р. Физическая культура при синдроме хронической усталости // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №5 (май). – АРТ 109-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 7.79

Николаева Наталья Вадимовна,
студентка 3 курса, исторический факультет

Салеев Эльдар Рафаэлевич,
доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета
г. Стерлитамак, Российская Федерация
e-mail: marina.nikolae@lenta.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ**

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены основные причины СХУ, а так же предложены методы решения данного заболевания.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, усталость, синдром, восстановление.

Nikolaeva Natalia Vadimovna
3-year student, historical faculty
Eldar Rafaelievich Saleev
assistant professor
Sterlitamak branch of Bashkir State University
Sterlitamak, Russian Federation

PHYSICAL CULTURE WITH SYNDROME OF CHRONIC FATIGUE

Annotation: In this article, the main causes of CFS will be considered, as well as methods for solving this disease.

Keywords: Physical culture, sports, fatigue, syndrome, recovery.

Всемирная организация здравоохранения предсказывает, что в 2020 году синдром хронической усталости (СХУ) займет второе место по популярности, уступая место только сердечно-сосудистым заболеваниям[1]. Создаётся вопрос, можно ли это отнести к заболеванию, или же это временное стечение обстоятельств, временные трудности? Приходя на приём к врачу, пациенты часто жалуются на такие симптомы как: повышенная утомляемость, усталость, сонливость и апатия к происходящему. Все выше перечисленное можно отнести к главным признакам заболевания, но в этом нужно убедиться, так как присутствует ряд дополнительных признаков, указывающих, что в организме точно происходят сбои. В эту категорию входят:

- 1) Плохая память, снижение уровня концентрации внимания
- 2) фарингит (боль в горле)
- 3) воспаление лимфатических узлов
- 4) чувство усталости после сна, которое со временем только нарастает
- 5) головные боли
- 6) мышечные боли;
- 7) поли артралгии;

8) резкое изматывающее чувство слабость

Диагноз появился в 1988 г, поводом для этого стало неожиданное увеличение количества заболевших с жалобами на постоянную утомленность, сопровождавшуюся комплексом соматических и психических признаков без явной причины болезни. С ростом промышленности, смещения в худшую сторону экологической обстановки, и развития общества были замечены факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на нервную систему человека[2] Люди, гиперэмоциональные по своей индивидуализации более подвержены частым стрессам, депрессиям, из-за которых может возникнуть СХУ. Так же причиной является снижение иммунитета, вирусы, генетическая предрасположенность. Всё это, безусловно, затормаживает человека в его развитии, поступках, мешает полноценно жить.

В качестве практики, мы решили провести небольшое анкетирование с жителями моего города, для того чтобы выявить процент людей, у которых наблюдается СХУ, а так же узнать, как активно население занимается спортом. В опросе принимало участие 35 человек. Им были заданы элементарные вопросы:

- 1) Как часто вы испытываете стрессы, усталость, вялость?
- 2) Насколько эмоционально активно проходит Ваш день?
- 3) Сколько часов в день вы занимаетесь физическими нагрузками?

Подводя итоги анкетирования, были сделаны следующие выводы. Во-первых, как оказалось, 90% из опрошенных очень редко занимаются спортом, у них же были четко выражены признаки СХУ, лишь оставшиеся 10% оптимистично заявили, что данных признаков СХУ у них не наблюдалось на протяжении долгого времени. Из результатов опроса, можно сделать как и общий вывод, так и личностный. Конечно, СХУ – это

заболевание, его необходимо лечить, применяя медикаментные средства, витамины; находиться под наблюдением врачей. Но при желании, человек может облегчить себе жизнь, если элементарно будет уделять несколько часов в день для того, чтобы выполнить физические упражнения. Нагрузка должна быть качественно подобрана индивидуально организму человека, для этого нужно консультироваться со специалистами, так как мы знаем, что при СХУ очень быстро происходит утомляемость. Плюс ко всему, необходим комплексный подход. Нельзя выполнять что-то одно из звена, правильно питаться, но не выполнять упражнения, результата явно не будет при таком раскладе.

Таким образом, данная проблема является довольно-таки актуальной в современном мире, ввиду быстрого темпа жизни, поэтому физические упражнения, правильно подобранные, могли бы исключить выше перечисленные симптомы и многих других заболеваний. Закончить рассмотрение вопроса я хотела бы цитатой Великого философа и врача Авиценна: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни»

Список использованной литературы:

1. Маркин Е.Е., Сапова П.Ф. Физическая культура при синдроме хронической усталости // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 2.;
2. Интернет источник: http://yaneuch.ru/cat_46/fizicheskaya-reabilitaciya-pri-sindrome-hronicheskoy/36345.1249135.page1.html

Дата поступления в редакцию: 28.04.2018 г.

Опубликовано: 02.05.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Николаева Н.В., Салеев Э.Р., 2018