

A woman with long blonde hair is performing a yoga pose in a grassy field. She is wearing a light blue top and black leggings. Her right arm is raised high, and her left arm is extended downwards. The background is a clear blue sky with some light clouds and green grass in the foreground.

Фізична працездатність

Значення працездатності у
житті людини

A young man and woman are performing a side-body stretch in a grassy field under a blue sky with clouds. The man is on the left, wearing a light blue shirt and dark pants, leaning to his right with his right arm raised. The woman is on the right, wearing a colorful striped long-sleeve shirt and red pants with a white stripe, leaning to her left with her left arm raised. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**Фізична працездатність – потенційні
можливості людини виконувати
максимум фізичного зусилля.**

В осіб з таким рівнем працездатності значно частіше, у порів-нянні з тими, у кого виявлені високі її значення, виявляються ознаки гіпоксії міокарда, порушення серцевого ритму і провідності. У цій групі зростає кількість осіб з масою тіла, що перевищує належні вели-чини, підвищення артеріального тиску, з ознаками ішемічної хвороби серця (ІХС).



Дослідження свідчать, що за мінімальної для практично здорових людей, фізичної працездатності у 58,3 % випадків спостерігається явний, а у 25 % - виражений ступінь ризику ІХС (Пирогова Е.А., 1989). Стан таких людей, як правило, знаходиться на межі норми та патології.