

# средства физической культуры в регуливировании работоспособности

---



ВЫПОЛНИЛ: ЛЕОНОВ Н.В. 2ПСО-12



Работоспособность – это способность человека в течение определённого времени выполнять определённый род деятельности, не снижая эффективности.

Различают потенциальную и реальную работоспособность. Потенциальная работоспособность – та, которая присуща конкретному человеку (определяется на основании ряда показателей – см. ниже). Реальная – та, которая реализуется в процессе выполнения какой-либо деятельности. Она зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.



# Определение работоспособности базируется на трёх группах факторов:

---

1. Физиологические (состояние здоровья, тренированность, половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха);
2. Физические или внешние (эти факторы воздействуют на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум, освещённость рабочего места и т.д.);
3. Психические (самочувствие, настроение, мотивация).

---

В настоящее время единственной точной мерой работоспособности является количество (объём) работы, которое может быть выполнено. Когда снижается количество предельной работы, т.е. работы, выполняемой «до отказа», автоматически снижается и работоспособность. При возрастании работоспособности увеличивается и количество предельной работы.



Физическую работоспособность принято оценивать по величине максимального потребления кислорода, достигаемого при ступенчатом повышении мощности выполняемой работы «до отказа». Для каждого индивида показатель максимального потребления кислорода (его ещё называют «кислородный потолок») – характеристика функциональных возможностей его организма, степени совершенства и координации функций центральной нервной системы, дыхания, кровообращения, крови, мышечной системы, гормональной и т.д. Однако прямое измерение величины максимального потребления кислорода – довольно сложная и тяжёлая процедура для исследуемых лиц. Поэтому широкое распространение получили косвенные (непрямые) методики определения этого показателя, например, путём регистрации мощности нагрузки и частоты сердечных сокращений.

Физическая работоспособность является одной из важнейших составляющих спортивного успеха. Она проявляется в различных формах мышечной активности и зависит от способности и готовности человека к физической работе.

Работоспособность оценивается на основании критериев работоспособности. Они делятся на прямые и косвенные. Прямые критерии работоспособности включают количественно-качественные показатели. Т.е. спортивная деятельность оценивается:

1. количественно (метры, секунды, килограммы, очки, баллы и т.д.);
2. качественно (точность, надёжность, правильность выполнения конкретных физических упражнений).

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

---