

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Выполнила студентка 2ПСО-12

Назарова Елизавета

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).



Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления, т.е. состоянием, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов в организме. Итогом утомления является снижение эффективности работы, её продуктивности.

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 возрастающей 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.



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).



К косвенным критериям работоспособности относят различные физиологические, биохимические, психофизиологические показатели, характеризующие изменения функций организма в процессе работы. Иными словами, косвенные показатели – это реакции организма на определённую нагрузку. Они указывают на то, какой физиологической ценой для человека обходится эта работа, т.е. чем, например, организм спортсмена расплачивается за достигнутые секунды, метры, килограммы и т.д.

Установлено, что косвенные показатели работоспособности в процессе труда ухудшаются значительно раньше, чем прямые критерии. Это даёт основание использовать различные физиологические методики для прогнозирования работоспособности человека, а также для выяснения механизмов адаптации.



При оценке работоспособности и функционального состояния человека необходимо учитывать его субъективное состояние (усталость), являющееся довольно информативным показателем. Ощущая усталость, человек снижает темп работы или вовсе её прекращает. Этим самым предотвращается функциональное истощение различных органов и систем и обеспечивается возможность быстрого восстановления работоспособности человека.



Правильно подобранный объём физической нагрузки способствует не только оздоровлению организма, повышению жизненного тонуса, но и повышению работоспособности, причём не только при выполнении физических упражнений, но и в процессе интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры могут быть самыми различными: любые виды двигательной активности в спортивном зале, бассейне, прогулки на свежем воздухе, бег, езда на велосипеде, лыжный спорт и т.д. Каждый должен выбирать вид занятий, исходя из собственных предпочтений и состояния здоровья. Оптимальное количество занятий – 3 раза в неделю. Самый эффективный вид нагрузки – средний, т.к. именно он является самым сбалансированным (при недостаточной нагрузке будет полностью отсутствовать тренировочный эффект; при чрезмерной нагрузке будет иметь место переутомление).