

# 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 реализовывается 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 *критерииов работоспособности*. Они делятся на *прямые и косвенные*.

Прямые критерии работоспособности включают количественно-качественные показатели.

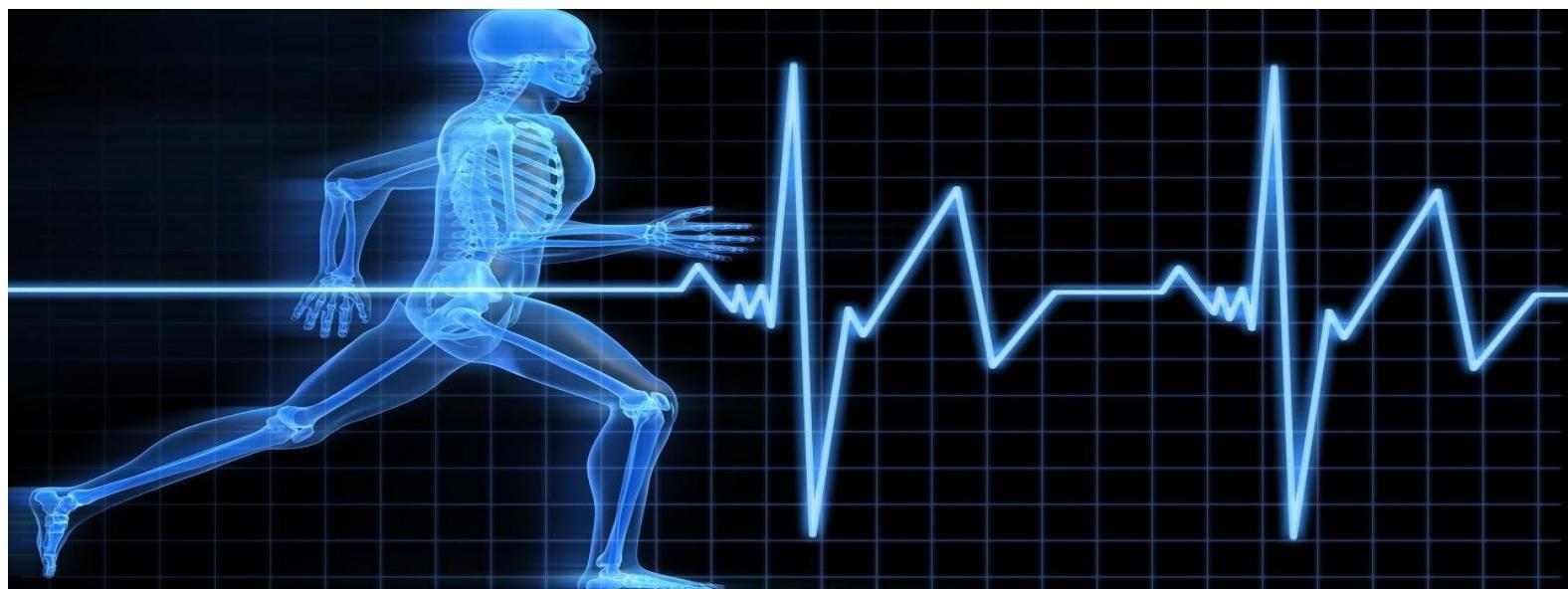
Т.е. спортивная деятельность оценивается:

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).