

*Средства физической
культуры в регулировании
работоспособности*

ГРИБОВА ЛОЛИТА, 2ПСО12

Все мы знаем общеизвестные положения о том, что физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что систематические занятия физической культурой – самый верный способ устранить негативные последствия гиподинамии, что систематические занятия спортом должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека. Однако нечасто мы задумываемся о том, что же могут нам дать регулярные занятия физической культурой в повседневной жизни.

Очевидным является факт, что во многом успешность обучения студентов зависит от их работоспособности. Чем выше работоспособность, тем больший объём знаний в состоянии усвоить студент, причём по самым разным дисциплинам. Так что же

- **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:

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.

- 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.*

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.

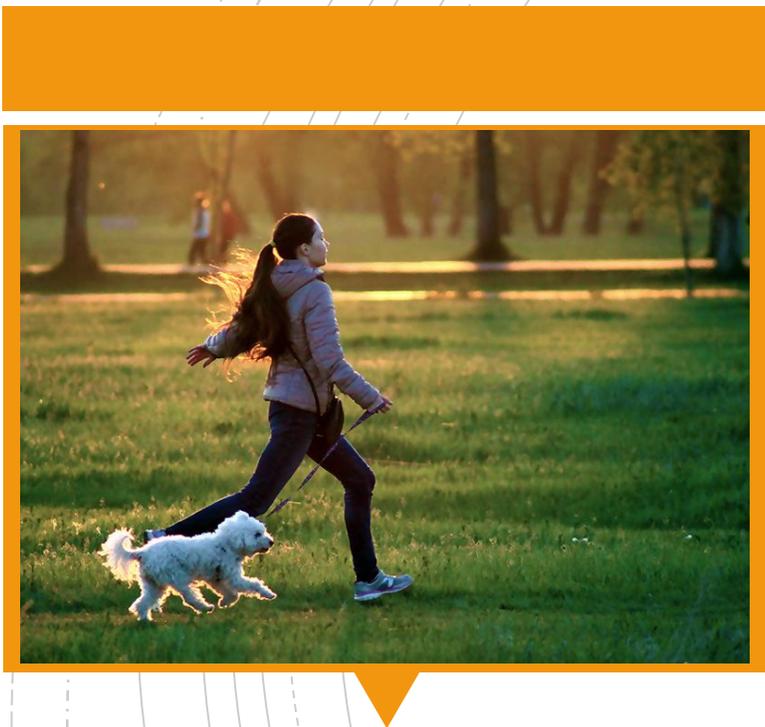
- Физическую работоспособность принято оценивать по величине максимального потребления кислорода, достигаемого при ступенчатом повышении мощности выполняемой работы «до отказа». Для каждого индивида показатель максимального потребления кислорода (его ещё называют «кислородный потолок») – характеристика 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.

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. А.А. Ухтомский считал ощущение усталости одним из наиболее чувствительных показателей снижения работоспособности и развития утомления.
- Однако выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления. Т.е. она не может служить объективным показателем работоспособности. В основе этого несоответствия лежит разная эмоциональная настройка работающего на выполняемую работу. Так, при высокой мотивации работающего, выполняющего приятную и социально значимую работу, усталость не возникает в течение длительного времени. И, напротив, при бесцельной, неинтересной работе усталость может возникнуть, когда объективно утомление или вовсе ещё не наступило, или выраженность его далеко не соответствует степени усталости.



- Для категории населения, у которой преобладают умственные нагрузки (школьники, студенты, научные работники и т.д.) занятия физической культурой приобретают исключительное значение. Учёными доказано, что тренированный человек легко справляется со значительными и физическими, и умственными нагрузками. 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).

**Спасибо за
внимание!!!!**

