СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Малинин Павел,
2псо12

- 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).

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.

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).

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.