

# Средства физической культуры в регуливировании работоспособности



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).





- 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).



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.

