

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Физическая культура
Студентки 1ПСО-13
Дудина Анастасия

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).

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).