

УДК 796.01:612

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук (БГПУ г. Минск);
В.В. Ераховец, нач. кафедры физической подготовки
(Военная академия Республики Беларусь, г. Минск);
Г.Г. Ярец, преп. (БГПУ г. Минск)

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

В процессе своей жизнедеятельности человек находится во взаимосвязи со всеми элементами своей среды обитания, которая включает в основном следующие виды деятельности: двигательную, самообслуживание, семейно-бытовую, воспитательную, учебную (учеба является сложным умственным трудом), трудовую (общую и специализированную) культурно-досуговую, сексуально-половую, общественно-коллективную, волонтерскую, а также три специфических деятельности музыкально театральную художественную, спортивную, научно-исследовательскую, которые связаны с врожденной предрасположенностью и специфическим трудом для раскрытия природного таланта.

Жизнедеятельность организма поддерживается биологическими процессами, составленными из некоторого числа химических, физико-химических и электрохимических реакций, обуславливающих трансформацию их элементов.

Индивидуальный успех в жизнедеятельности человека, в первую очередь, зависит от его жизнеспособности, которая определяется общей и специальной работоспособностью, адаптацией к окружающей среде (социальной, психологической, физической) и способностью восстановлением после нагрузок (умственной, физической, эмоциональной), т.е. полноценным здоровьем.

Работоспособность – возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов:

1) физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность (тренированность), половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.;

2) физические – воздействующие на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум, освещенность рабочего места и др.;

3) психологические – 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.

В любом случае итогом утомления является снижение эффективности работы, ее продуктивности. Известно, что человек, имеющий более высокую разностороннюю физическую подготовленность, может более продолжительное время, более интенсивно выполнять одно и то же учебное или производственное задание.

Работоспособность развивается в первую очередь под влиянием двигательных воздействий. Если последние дозируются так, что дают тренировочный эффект, т.е. способствуют развитию, укреплению или сохранению двигательной подготовленности, то мы говорим о тренировочной нагрузке.

Основой роста уровня двигательной подготовленности является тренирующий эффект физических упражнений и адаптация организма у занимающихся к двигательной нагрузке.

Специалисты в области двигательной активности считают, что для того чтобы знать, как эффективно строить учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию, надо знать, что и как следует тренировать. В этом и заключается основа двигательной подготовленности человека. Из множества факторов, влияющих на конечный результат уровня психофизического состояния, следует выделить четыре взаимно обуславливающих факторов.

1) факторы, от которых зависят результаты улучшения психофизического состояния студентов;

2) степень важности каждого из факторов, характеризующих психофизическое состояние;

3) динамика двигательной подготовленности за время занятий в вузе с учетом направленности учебно-тренировочного процесса и исходного уровня психофизического состояния изучаемого контингента;

4) материал, включаемый в учебно-тренировочный процесс (средства, методы, нагрузка и режимы ее выполнения).

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Это имеет важное значение для формирования и поддержания полноценного здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта формирования полноценного здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта – повышение общей работоспособности и улучшение физического состояния в целом. Это положение является отправным, обязывает планировать и регулировать функциональную нагрузку в строгом соответствии с возможностями организма каждого занимающегося, способствовать развитию у них высокого уровня адаптации к мышечным напряжениям.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта, занимаясь физическими упражнениями, можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: учеб. пособие/. Коледа и др.; общ. Ред. В.А. Коледа. – Мн.: БГУ, 2005. – 211 с.

2. О. В. Хижевский. Основные факторы, определяющие особенности силовой подготовки студенток. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун–т физ. культуры; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 129–132.

3. О. В. Хижевский, Е.Н. Гайсенкович. Факторы, снижающие активность студенток на занятиях по физической культуре с преимущественно силовой направленностью. // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики: сб. науч. ст. /редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2019. – С. 76-78.

4. О. В. Хижевский, А.Ю. Новик. Воспитание курсантов в учебно-тренировочном процессе. // Общественные и гуманитарные науки : материалы 84-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 3–14 февраля 2020г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И.В. Войтов; УО БГТУ.–Минск: БГТУ, 2020. – 479 с.