

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

© 2021 И. В. Григорьева¹, А. А. Плотников², Е. Г. Волкова¹

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

В статье раскрывается роль физической культуры при формировании работоспособности. Эффективное влияние оказывают тренировки средней интенсивности. Задача тренировок состоит в том, чтобы совокупность физических нагрузок стимулировала процесс восстановления в мышцах и сосудах, обеспечивала успешный обмен веществ в организме для повышения работоспособности человека.

Ключевые слова: работоспособность, производственная физическая культура, физическая активность, здоровье.

Роль физической активности очень сложно переоценить. Она оказывает влияние на все сферы нашей жизни, в особенности на уровень физического и психического здоровья человека.

В современных реалиях начинающие специалисты должны отличаться высоким профессионализмом и быть готовыми к ежедневно изменяющимся и растущим требованиям к рабочим кадрам. Поэтому человеку важно оставаться работоспособным и полным сил для достижения поставленных перед собой целей. Хорошим помощником в этом для каждого может стать именно физическая культура.

Основной целью данной статьи можно считать определение значимости физического воспитания человека при развитии его работоспособности. В данном контексте стоит отметить следующие задачи:

1. Выявление терминологии работоспособности и ее виды.
2. Понимание роли физической культуры при развитии профессиональных качеств человека.
3. Формирование позитивного отношения к физическим упражнениям и здоровому образу жизни.

Для повышения уровня общей работоспособности человека необходимо внимательно

но относиться к своему здоровью, а также грамотно сочетать рабочее время и отдых. Стоит подробнее остановиться на понятии работоспособности и его основных параметрах.

Сам термин «работоспособность» кажется вполне себе понятным. Можно сказать, что это способность человека к выполнению трудовой деятельности. Но, если рассмотреть термин подробнее, то под работоспособностью стоит понимать величину, характеризующую возможность человека выполнять конкретное количество работы определенного качества за установленный промежуток времени.

Данное понятие имеет несколько разновидностей. Так отмечают следующие типы работоспособности:

1. Тотальная – характеризует способность человека совершать разные полезные трудовые действия при стабильном состоянии здоровья работника. Также этот тип называется трудоспособностью.
2. Высокопрофессиональная – представляет собой качественное выполнение профессиональных задач вне зависимости от внешних и биологических факторов.
3. Возможная – способность человека трудиться на пределе своих возможностей без остановки долгое время, вне зависимости от эффективности данной работы.
4. Экстренная – умение человека работать в экстренных ситуациях, используя весь свой потенциал.
5. Актуальная – выполнение работы заданного качества в установленный промежуток времени.
6. Пониженная – осуществление трудовой деятельности при падении трудовых по-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griiua@mail.ru.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

казателей, связанное с ухудшением здоровья работника.

7. Оптимальная – характеризуется возрастанием рабочего ритма и улучшением показателей при стабильной трудовой деятельности, когда работник привыкает к рабочему распорядку.

На работоспособность человека могут влиять различные факторы. В первую очередь стоит отметить биологические факторы. К ним можно отнести следующие параметры: пол, возраст, состояние нервной системы, биоритмы человеческого организма, общее состояние и здоровье человека.

Второй группой факторов, влияющих на работоспособность человека, являются средовые факторы. К ним можно отнести следующие:

- гигиенические факторы рабочей среды – влияют на физическое здоровье индивида и включают в себя параметры рабочего помещения, например, архитектурная планировка, климатические условия, освещение, мебелировка и другие;

- организационные факторы – параметры организации трудового процесса, например, рабочий график, отпуска и перерывы, техническое оснащение рабочего места, условия питания, отдыха и личной гигиены;

- социально-психологические факторы – атмосфера в коллективе, психологический климат на рабочем месте и т. д.

Основной задачей работодателя является создание оптимальных условий для своих работников, при которых человек не будет переутомляться и сможет эффективно исполнять свои рабочие обязанности. При этом каждый должен сам понимать возможности своего организма и подстраиваться под них, чтобы сохранить высокую работоспособность. В данном вопросе человеку могут помочь физические упражнения, которые в оптимальных объемах способны помочь ему эффективно осуществлять свою трудовую деятельность.

Физиологическое состояние организма человека оказывает большое влияние на уровень его работоспособности. В данном вопросе физическая культура может быть очень полезной. Она помогает снизить усталость, облегчить труд, способствует сохранению здоровья.

Физические упражнения могут влиять на работоспособность двумя способами. Первый – оказывает быстрый эффект сразу после

проведения занятий. Второй – осуществляет кумулятивный эффект, накапливая свое действие какое-то время. Важно при использовании физических упражнений не навредить себе и грамотно их использовать для улучшения своих физических показателей.

Роль физической культуры при формировании работоспособности не однозначна. Эффективное влияние оказывают тренировки средней интенсивности. При увеличении активности влияние физических упражнений может быть бесполезным, а иногда даже вредоносным. Задача тренировок состоит в том, чтобы совокупность физических нагрузок стимулировала процесс восстановления в мышцах и сосудах, обеспечивала успешный обмен веществ в организме для повышения работоспособности человека.

Стоит также упомянуть термин производственная физическая культура – это система физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых определяются особенностями трудового процесса. Она нацелена на укрепление здоровья и повышение производительности труда человека.

Производственная физическая культура решает ряд важных задач:

- подготовка организма человека к вовлечению в трудовой процесс;

- поддержание высокого уровня трудоспособности в течение рабочего дня и восстановление организма после окончания трудовой деятельности;

- формирование и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов труда.

Основным принципом производственной физической культуры является теория активного отдыха. Она заключается в том, что после утомительной работы организм восстанавливается быстрее не при полном покое, а при смене работы с одних мышечных групп на другие. То есть переключение с одного вида деятельности на другую, смена умственного труда на физический быстрее устраняет усталость и помогает скорее восстановиться.

Этот принцип служит основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные определенным образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании эффективно влияют на сохранение и повышение умственной работоспособности. Хороший

результат также оказывают ежедневные самостоятельные занятия спортом. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает установка на движение, которая благоприятно влияет на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также активизирует тонус всего организма. Во время активного отдыха эта установка позволяет увеличить скорость протекания восстановительных процессов.

Для повышения работоспособности в течение рабочего дня или учебного процесса целесообразно использовать физкультурные паузы. Совокупность физкультурных минуток вместе с утренней гимнастикой и двигательными паузами относится к “малым” занятиям физическими упражнениями. Они оказывают большое влияние на формирование оптимального физического и функционального состояния организма человека, повышая при этом значимость двигательной активности. Регулярные непродолжительные физические нагрузки являются профилактическими, должны быть доступными, выполняться легко и без перенапряжений. Важность физкультурных минуток заключается в том, что они являются средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивая при этом подготовку организма человека к работе различного вида.

Заключение

Для высокой работоспособности человек должен придерживаться принципов активного образа жизни. При низком уровне физической активности и слабой развитости мышечного аппарата в человеческом организме импульсы передаются с низкой частотой, что ухудшает работу мозга и всех других внутренних органов. При малоподвижном образе жизни у человека снижаются энергетические резервы и уровень иммунной защиты, а также нарушаются обменные процессы и увеличивается жировая масса тела. Все это ведет к снижению уровня работоспособности человека и ухудшению

показателей его трудовой деятельности.

Исходя из вышеизложенного, стоит отметить необходимость подбора оптимального режима труда и отдыха. Если время работы будет совпадать с периодами наивысшей работоспособности, то работник сможет выполнить максимум работы при минимальном расходе энергии и минимальном утомлении. При подборе оптимального режима труда и отдыха стоит использовать комплексный социально-экономический подход. Он заключается в полной и всесторонней оценке оптимизации рабочего процесса с учетом личных и общественных интересов, интересов производства и физиологических возможностей человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бортникова С. А. Физическая культура как пространство самореализации личности / Ю. Ю. Лазарева, С. А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II Международной научно-практ. конф. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – С. 11-20.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Вып. 7. – Воронеж, 2010. – С. 364-366.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество [Текст] / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON FORMATION PERFORMANCE

© 2021 I. V. Grigoreva¹, A. A. Plotnikov², E. G. Volkova¹

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

The article reveals the role of physical culture in the formation of working capacity. Medium intensity workouts are effective. The task of training is that the combination of physical activity stimulates the recovery process in the muscles and blood vessels, ensures a successful metabolism in the body to improve the performance of a person.

Keywords: working capacity, industrial physical culture, physical activity, health.