

УДК 796
Шипенко А. О.
асист. ЗНТУ

ВИТРИВАЛІСТЬ, ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Фізична витривалість як рухова якість людини — це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою роботою. Вона розвивається поступово і має три фази:

- а) фаза початкової;

- б) фаза компенсованої втоми;
- в) фаза декомпенсованої втоми.

У залежності від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова, емоційна, сенсорна, фізична.

Витривалість до фізичної роботи має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє:

- виконувати значний обсяг рухової діяльності;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності;
- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

У залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичної втоми:

- локальна (коли активно функціонує 1/3 загальної кількості м'язових груп, напр., багаторазове повторення рухів руками);
- регіональна (коли активно функціонує від 1/3 до 2/3 м'язових груп, напр., у багаторазовому згинанні і розгинанні тулуба в положенні сидячи);
- тотальна (коли в роботі активно бере участь 2/3 усіх м'язових груп, напр., біг на лижах, веслування тощо).

Витривалість як фізичну якість поділяють на загальну і спеціальну. Загальна витривалість – це сукупність функціональних можливостей організму, що обумовлюють здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу без зниження її ефективності.

Покращення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів специфічної витривалості, таких як:

- швидкісна витривалість (здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю);
- силова витривалість (здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір);
- координаційно-рухова витривалість – це витривалість, яка проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей.

При недостатній тренуваності на тлі втоми знижується активність основних (необхідних) м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, погіршення стану здоров'я.