**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ**

**Макратов Ербол Сакенович**

**Академия "Қайнар"**

**Магистр**

Физическая культура является важной составной частью в жизни человека, так как спорт улучшает не только физическое состояние, но и психологическое. Учебный процесс создает напряжение сенсорного аппарата, памяти и активизирует мыслительные процессы и эмоциональную сферу. Процесс обучения для студентов представляет собой умственный труд, памяти и стимулирует мыслительные движения и занятие спортом поможет повысить эти процессы.

Работоспособность - положение человека, устанавливаемое возможностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность делать некоторое количество работы установленного качества за требуемый промежуток времени.
Для человека потребность в движении представляется общебиологической потребностью организма, которая составляет базу жизнедеятельности и формирования человека на всех стадиях его эволюционного развития. Развитие человека и активная мышечная работа обладают неразрывную связь.

Общая адаптационная способность организма существенно снижается при уменьшении двигательной активности, что уменьшает и гормональные резервы. За счет этого возможно случится преждевременное формирование «старческого» механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, обладают многочисленные заболевания и сниженный иммунитет. Например, есть сведения, что у людей интеллектуального труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей, функционирующих путем физического труда.

Всем давно известно, что спорт оказывает положительное воздействие, профилактический результат на здоровье человека. регулярные занятия физической культурой самый верный средство устранить неблагоприятные последствия многих факторов окружающей среды, распространённых заболеваний. Если занятия спортом станут обязательной частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения отчетливо увеличится, профессионализм сотрудников, трудоспособность и навыки студентов приобретут новую силу.

Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую сильно воздействует физическое воспитание. Неблагоприятные последствия, патологические изменения в организме развиваются не только при нехватке движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода).

Значимость физических упражнений не ограничивается благоприятным влиянием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. широкая позитивная характеристика спортивных упражнений сориентирована на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. когда уровень здоровья высокий, следовательно и работоспособность человека будет хорошая.

Высокая работоспособность подразумевает соблюдение баланса полноценного качественного питания в сочетании с тренировочным процессом. Физические упражнения являются главным средством оптимизации двигательной активности, но, следует признать, что на современном этапе истинная физическая активность народонаселения не отвечает взросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного увеличения физического состояния населения.

Для повышения физического состояния до оптимального уровня, имеются специальные системы организованных форм мышечной деятельности, получившие название «оздоровительных тренировок». Тренировочные методы различаются по периодичности, нагрузке и объему выполняемых упражнений.

Физическая активность и забота о здоровье играют важную роль в повседневной жизни. Однако, помимо заботы о физическом состоянии, физическая культура также оказывает значительное влияние на требуемую трудоспособность. Это влияние можно охарактеризовать несколькими ключевыми моментами.

Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физической формы и повышению выносливости организма. Это означает, что человек, занимающийся физической культурой, обладает большей энергией и способностью долго выполнять физические задачи без чувства усталости.

Физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов радости и улучшает настроение. Это имеет прямое отношение к психоэмоциональному состоянию и, следовательно, к требуемой трудоспособности. Люди, занимающиеся спортом, часто более уверенно справляются с стрессом и психическим напряжением.

Физическая культура укрепляет иммунную систему и снижает риск различных заболеваний. Здоровый организм более способен к сопротивлению инфекциям, что означает меньшее количество пропущенных рабочих дней и более стабильную трудоспособность.

Одним из основных направлений физической культуры в системе производства является совершенствование функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда. Физическая культура способствует улучшению качества здоровья человека, увеличивает умственную активность и оздоровляет организм в целом. Польза физических упражнений давно доказана. формирование спортивной культуры в обществе помогает обеспечить высокий уровень надежного сохранения здоровья общества.

Физические упражнения помогают уменьшить усталость, упростить труд. делать легкие практические физические упражнения можно на рабочем месте в любых производственных условиях, так как они доступны каждому работнику, подходя уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья. Физическая активность не нарушает трудовой конструкции и сочетается с технологическим процессом.

Физическая культура очень влияет на работоспособность человека, обеспечивая действенное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под воздействием систематических физических нагрузок приводит к увеличению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие кортикальные центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть предельно здоровым и выполнять оперативно свои гуманные функции и задачи, необходимо учиться быть успешным в любой сфере деятельности и обязательно включать в свою жизнь физическую активность.

**Библиографический список:**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс: https://megaobuchalka.ru/1/7444.html