

A woman with long blonde hair is performing a yoga pose in a grassy field. She is wearing a light blue top and black leggings. Her right arm is raised high, and her left arm is extended downwards. The background is a bright blue sky with scattered white clouds and green grass in the foreground.

Фізична працездатність

Значення працездатності у
житті людини

A young man and a young woman are stretching in a grassy field under a bright blue sky with scattered white clouds. The man, on the left, is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark blue pants with a white stripe down the side. He is leaning forward with his right arm raised and bent at the elbow. The woman, on the right, is wearing a colorful striped long-sleeved shirt and bright red pants with a white stripe down the side. She is leaning forward with her right arm raised and bent at the elbow, mirroring the man's pose. The text is overlaid in the lower-left quadrant of the image.

**Фізична працездатність – потенційні
можливості людини виконувати
максимум фізичного зусилля.**

В осіб з таким рівнем працездатності значно частіше, у порів-нянні з тими, у кого виявлені високі її значення, виявляються ознаки гіпоксії міокарда, порушення серцевого ритму і провідності. У цій групі зростає кількість осіб з масою тіла, що перевищує належні вели-чини, підвищення артеріального тиску, з ознаками ішемічної хвороби серця (ІХС).



Дослідження свідчать, що за мінімальної для практично здорових людей, фізичної працездатності у 58,3 % випадків спостерігається явний, а у 25 % - виражений ступінь ризику ІХС (Пирогова Е.А., 1989). Стан таких людей, як правило, знаходиться на межі норми та патології.