

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/203272>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физиология

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ 4

1.1. Физиологические особенности юношеского возраста 4

1.2. Влияние умственной и физической нагрузки на функциональное состояние юношеского организма 6

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 10

2.1. Задачи исследования 10

2.2. Методы исследования 11

2.3. Организация исследования 13

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 14

3.1. Результаты исследований, соответствующие первой задаче 14

3.2. Результаты второй задачи 16

3.3. Результаты третьей задачи 18

ВЫВОДЫ 22

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 23

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 24

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время изучение функциональных состояний, в особенности людей молодого возраста, очень актуально, поскольку современные темпы жизни и труда предъявляют молодому поколению особые, высокие требования. Современные эмпирические исследования из области физиологии направлены на изучение причин переутомления, профессиональных заболеваний: ряд исследований, проведенных в группе людей среднего возраста, авторов Сорокина Г.А., Чистякова Н.Д., Сулова В.Л., Гребенькова С.В. [11, 12, 14]. Множество работ российских исследователей посвящено спортивной физиологии и психофизиологии: наиболее интересными для нас оказались труды Н.А. Бернштейна [1], В.Р. Орел, А.Г. Травинской [10], исследование типа работоспособности и психофизиологических особенностей человека О.Е. Сурниной [15] и т.д.

Специфика данных работ в том, что они имеют узконаправленную тематику, исследования проведены на небольшой выборке испытуемых. В настоящее время особенности зависимости функциональных состояний от умственной и физической нагрузки описаны лишь в теоретическом аспекте, практических исчерпывающих сведений по данной теме не найдено. Изучаемая нами тематика освещена на уровне методических пособий к учебным курсам российских вузов, например, в пособии Коваль Л.Н., Алексеевой Л.Н., Ярошенко Е.В. [3].

Таким образом, в связи с высокой актуальностью, целью настоящего исследования является теоретическое и эмпирическое изучение влияния умственной и физической нагрузки на функциональное состояние человека.

Гипотеза исследования заключается в суждении о том, что благоприятное функциональное состояние человека может быть обеспечено при допустимом объеме физической и умственной нагрузки.

1) Бернштейн Н. А. Очерки физиологии двигательной активности. – М.: Наука. – 1966. – 350 с.

2) Метод гипоксической пробы. – [Электронный ресурс] / Режи доступа: <https://mydocx.ru/1-119673.html>

3) Коваль Л.Н., Алексеевой Л.Н., Ярошенко Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Пятигорск.: Изд-во СКФУ. – 2018. – 150 с.

4) Коломейцева Е.Б., Гоberman Н.Х. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями. – Пермь.: ПГНИУ. – 2020. – 147 с.

5) Куликов В.М. Физическая культура в научной организации труда. – Минск. – 2014. – 45 с.

6) Ляксо Е.Е. Возрастная физиология и психофизиология. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://studme.org/298965/meditsina/vozrastnaya\\_fiziologiya\\_i\\_psihofiziologiya](https://studme.org/298965/meditsina/vozrastnaya_fiziologiya_i_psihofiziologiya)

- 7) Макарова Г.А. Определение физической работоспособности. – 2020. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.kemfizkult.ru/book/export/html/32>
- 8) Мухина В.С. Детская психология. – М.: Педагогика. – 1985. – 478 с.
- 9) Определение физической работоспособности – Гарвардский стэп-тест. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.kemfizkult.ru/book/export/html/32>
- 10) Орел В.Р., А.Г. Травинская. Модельные оценки показателей сосудистой нагрузки сократительной способности сердца человека. / Физиология мышечной деятельности: Тезисы докладов международной конференции. – М.: ФОН. – 2000. – С. 109-111.
- 11) Сорокин Г.А. Значение хронических нарушений сна для здоровья работающих и их связь с профессиональным и непрофессиональным нервно-психическим напряжением // Медицина труда и промышленная экология. - №5. - 2018. - С.7-10.
- 12) Сорокин Г.А., Чистяков Н.Д., Суслов В.Л. Влияние усталости и переутомления на общую заболеваемость работников // Медицина труда и промышленная экология. - №8. - 2019. - С. 3-5.
- 13) Сорокин Ю.Г. Энциклопедия МОТ по охране и безопасности труда. – М.: Дрофа. – 2019. – 1090 с.
- 14) Суслов В.Л., Сорокин Г.А., Гребеньков С.В. Анализ и гигиеническая оценка девятилетней динамики заболеваемости с временной утратой трудоспособности судостроителей // Медицина труда и промышленная экология. - №5. - 2018. - С. 15-16.
- 15) Сурнина О.Е. Тип работоспособности и психофизиологические особенности человека // Психофизиология. - №6. - 2016. - С. 7-8.
- 16) Холл С. Дети. Любовь, страх, нравственные недостатки и заблуждения. – М.: Либроком. – 2012. – 570 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/203272>