

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/referat/285863>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Введение.....	3
Профессионально-прикладная физическая культура.....	4
Заключение.....	18
Литература.....	19

Введение

Профессиональное заболевание - это заболевание или патология, которые вызваны работой или условиями труда.

Это означает, что заболевание развивается вследствие воздействия неблагоприятных производственных факторов на рабочем месте, и что связь между их воздействием и возникновением заболевания подтверждена медицинскими исследованиями.

Или, другими словами, не должно быть никакого разумного сомнения, что заболевание было вызвано другими факторами, помимо работы.

Цель работы состоит в изучении профессионально-прикладной физической культуры энергетика на деревообрабатывающем предприятии.

Профессионально-прикладная физическая культура

Турбогенераторы, вращающиеся и движущиеся механизмы, вентиляторы, двигатели и пр. создают повышенный уровень - шума, вибрации, инфразвука. Котлоагрегаты, трубопроводы, сосуды с определенной средой при повышенной температуре - это мощные источники инфракрасного излучения. В производственных помещениях присутствуют и такие вредные производственные факторы, как запыленность, загазованность. Еще один характерный для электроэнергетики вредный производственный фактор, кстати, наименее изученный, - электромагнитные-поля. Прибавьте к этому такие опасные факторы производственной среды, как повышенное напряжение электрического тока в электроустановках, высокое давление и повышенная температура среды в трубопроводах, сосудах и агрегатах, ядовитые, взрыво- и пожароопасные вещества и материалы, высота, движущиеся и вращающиеся механизмы .

Работа энергетиков отличается также высоким уровнем психической нагрузки. Большое количество зрительной и звуковой информации, часто возникающие нештатные ситуации, требующие быстрого принятия решений, повышенная ответственность за свои действия - все это создает значительную нагрузку на нервную систему работников и опорно-двигательный аппарат. При этом факторы производственной среды способствуют развитию утомления нервной системы и, прежде всего, головного мозга. Как известно, нервные клетки головного мозга утомляются значительно быстрее, чем работающие мышцы. В результате этого возникают нарушения в протекании психических процессов, а именно - восприятия, внимания, памяти и мышления.

Кроме того, снижается острота зрения, сужается поле зрения, нарушается точность и координация движений, снижаются быстрота реакции, степень автоматизации навыков, учащается пульс, повышается кровяное давление, теряется чувство скорости, возникает апатия, вялость.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Обратим внимание, что к средствам лечебной гимнастики следует отнести физические упражнения (ФУ). Самую большую группу ФУ составляют ОР упражнения, которые можно применять на определенные мышечные группы.

При составлении различных комплексов ОРУ все внимание сосредотачивается на их подборе для различных мышечных групп.

Анализ работы мышц при выполнении ОРУ представлен в табл. 1.

Таблица 1. Анализ работы мышц при выполнении ОРУ

Не маловажным является использование в работе ОРУ на расслабления. Данные упражнения понижают

тоническое напряжение мышц занимающихся, являются одним из основных физиологических условий в целях приобретения удобного исходного положения.

Широко в лечебной гимнастике применяются корригирующие упражнения. Под корригирующими упражнениями подразумеваются такие ФУ, которые способствуют устранению деформации ОДА. Эффект от использования вышеуказанных ФУ может быть достигнут при помощи подбора исходного положения занимающимся, когда будет происходить распределение мышечного тонуса, который может сохранять принятую позу, и способствовать корректировать имеющуюся деформацию.

Эффективность выражается в усиленном выделении организмом энергии, направляющейся на деятельность мышц.

Одна из задач в лечении нарушений ОДА - восстановление адаптационных возможностей к обычным физнагрузкам.

1. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев. – М.: Дрофа, 2018. – 208 с.
2. Литвинова, О.М. Оздоровительная гимнастика / О.М. Литвинова. – М.: Медицина, 2019. – 137 с.
3. Физиология человека: учеб. Пособие /А.А. Семенович [и др]; под ред. А.А. Семеновича. – Мн.: Выш.шк., 2020. – 544 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/referat/285863>