

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/302589>

Тип работы: Реферат

Предмет: Медицина

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	5
ГЛАВА II. РЕЗЕРВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	7
ГЛАВА III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О РЕЗЕРВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

ВВЕДЕНИЕ

Человеческий организм - надежная биосоциальная система с безграничными возможностями адаптации к окружающей среде. Человек может адаптироваться к значительным физическим нагрузкам, изменившимся условиям газовой среды, высоким и низким температурам, повышенной влажности, слабому и большому освещению. Хорошо известно, что адаптированный организм может легче переносить воздействие различных неблагоприятных факторов окружающей среды, чем неадаптированный организм, а под воздействием экстремальных условий, эмоционального напряжения или высокой мотивации к активности человеческий организм способен проявлять функциональную активность, недоступную ему в спокойном состоянии. Все это говорит о том, что у человеческого организма есть скрытые возможности (резервы) Работоспособность - это способность человека выполнять определенную деятельность в пределах заданных временных ограничений и параметров эффективности. С одной стороны, он отражает возможности биологической природы человека, является показателем его способностей, с другой стороны, он выражает свою социальную природу, что свидетельствует об успешности освоения требований той или иной деятельности. Основа работоспособности - особые знания, способности, умения, определенные умственные, физиологические, физические характеристики. Кроме того, такие черты личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность и т. д., очень важны для успеха деятельности; набор особых качеств, необходимых в конкретной деятельности. Результативность также зависит от уровня мотивации, поставленной цели, достаточной для способностей человека.

Под физической работоспособностью понимается потенциальная способность человека проявлять максимальные физические усилия в статической, динамической или смешанной работе. Физическая работоспособность зависит от морфологического и функционального состояния различных систем организма.

Основными резервами физической работоспособности являются функциональность центральной нервной системы (ЦНС), нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной системы, метаболических и биоэнергетических процессов. Для различных мощностей работы степень участия этих систем не одинакова.

Ограничивающими факторами физической работоспособности являются индивидуальные ограничения на использование структурно-функциональных резервов различных органов и систем.

ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

К факторам физической работоспособности относятся: строение тела и антропометрические показатели; мощность, возможности и эффективность механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным способом; мышечная сила и выносливость, нервно-мышечная координация; состояние опорно-двигательного аппарата; нейроэндокринная регуляция процессов энергетического образования, а также использования энергетических ресурсов, имеющихся в организме; психическое состояние. Количественной мерой физической работоспособности считаются единицы труда. Максимальное проявление физической работоспособности во многом зависит от мотивации индивида .

В любой момент работоспособность определяется воздействием различных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и их сочетанием.

Эти факторы можно разделить на три основные группы:

1. физиологический характер - состояние здоровья, сердечно - сосудистой системы, дыхательной и др.;
2. физический характер - степень и характер освещения помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;
3. психический характер - благополучие, настроение, мотивация и др.

В определенной степени работоспособность зависит от особенностей личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, у лиц с хорошей работоспособностью наблюдается подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность деятельности может быть обусловлена такой типологической чертой, как "упорство", которой в большей степени обладают индивиды с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Точность и сдержанность связаны с инерцией процессов возбуждения и торможения. Работа, требующая большой концентрации внимания, более успешно выполняется людьми со слабой нервной системой, где преобладает внешнее торможение или равновесие, а также инерция нервных процессов. Задачи, не требующие интенсивного внимания, лучше выполняются людьми с инерцией возбуждения, высокой силой нервной системы, преобладанием внутреннего торможения. При однообразной работе у людей с сильной нервной системой снижение работоспособности происходит быстрее, чем у людей со слабой нервной системой.

1. Васильева В. В. Физиология человека: учебник. для окружающей среды. и выше. учеба. власти / В. В. Васильева. - М.: ФиС, 1973. - 192 стр.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология: учебник. для окружающей среды. и выше. учеба. власти / В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 462 стр.
3. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 стр.
4. Холодов Ж. К. Теория и методология физического воспитания и спорта: учебник. Руководство / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004. - 480 стр.
5. Агаджанян Н. А. Экология и здоровье человека: Экологические проблемы эпидемиологии / Н. А. Агаджанян, М. Ю. Бяхов, А. К. Токмалаев. - М.: Просветитель.- 2001.- 128 стр.
6. Айзман Р. И. Здоровье педагогов и обучающихся – ключевая задача современной школы // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2012. - № 3. - Стр. 24-35.
7. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Соматическое здоровье и максимальная анаэробная способность индивида // Теория и практика физкультуры. - 1988. № 4. - Стр. 29-31.
8. Войтенко В. П., Токарь А. В., Полюхов А. М. Методика определения биологического возраста человека // Геронтология и гериатрия. - 1984. - Стр. 133-137.
9. Михайлов В. М. Оценка адаптационных возможностей организма и задачи повышения эффективности здравоохранения // Экология человека. - 2004. - № 6. - Стр. 25-29.

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/302589>