

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/303029>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Физическая работоспособность человека и факторы на неё влияющие 4

Заключение 11

Список литературы 12

Введение

Физическая работоспособности проявляется в различных формах мышечной деятельности. Она зависит от «физической нормы» или готовности человека, его пригодности к физической работе, физической культуре и спортивной деятельности.

Физическая работоспособность – потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе.

В повседневной жизни и в своей профессиональной деятельности человек использует только небольшую долю физической работоспособности. На более высоком уровне она проявляется, например, в спорте, когда квалифицированный спортсмен в условиях соревнований устанавливает личный рекорд. В борьбе за жизнь, в опасных условиях границы физических возможностей человека оказываются еще выше. И, наконец, в медицинской практике встречаются лица с психическим возбуждением, демонстрирующие чрезвычайную силу, далеко превзойдя все «нормы». Таким образом, любое проявление физической работоспособности и даже «максимум усилия» – величина условная и ее следует рассматривать как относительную.

Уровень развития отдельных компонентов физической работоспособности у разных людей различен. Он зависит от наследственности и внешних условий - профессии, характера физической активности, факторов, которые на неё влияют.

Вместе с тем, контроль физической работоспособности в основном реализуется только по показателю внешней механической работы, что позволяет получить некоторую количественную информацию. В то же время оценка факторов, которые определяют и лимитируют работоспособность, предоставляет качественную информацию, на основании которой представляется возможным корректировать целенаправленно рабочий процесс.

Физическая работоспособность человека и факторы на неё влияющие

Работоспособность представляет собой способность организма совершать некоторый объем как физической, так и умственной работы в единицу времени. По итогу совершения любой работы наступает утомление - обратимое нарушение биохимических и физиологических реакций организма. Утомление в качестве физиологического явления компенсируется полностью во время отдыха. Фаза суперкомпенсации наступает после компенсации утомления и в данной фазе суперкомпенсации организм способен уже осуществлять больший объем работы в ту же единицу времени, чем раньше [4].

Работоспособность при относительно постоянном объеме тренировки значительно возрастает уже в начальном периоде. В последующий период времени работоспособность еще в некоторой степени повышается, пока не достигнет устойчивого стабильного уровня (плато), то есть предела работоспособности. И последующее повышение работоспособности возможно только в том случае, если будет нарастать объем тренировок. Стабильный уровень, достигаемый посредством предельного увеличения объема тренировок, непосредственно отражает максимум работоспособности; продолжение тренировки при этом большего эффекта не дает. Данная временная кривая в принципе применима ко всем видам тренировки. Физиологические сдвиги, которые были вызваны в период тренировки адаптацией, могут после ее прекращения изменяться в обратном направлении. Процессы адаптации, напрямую связанные с тренировкой, значительно варьируются в зависимости от ее содержания. Может проходить адаптация скелетных мышц (увеличение площади поперечного сечения или метаболические изменения), сердца или все дыхательной системы (рост максимальной дыхательной способности) или нервной системы (межмышечная и внутримышечная координация). Большая часть данных изменений представляется очень

существенной для повышения работоспособности [2].

Заключение

Физическую работоспособность напрямую связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения, заданного (или установленного на максимальном уровне для данного человека) уровня функционирования организма. При недостаточном уровне физической активности может наступать атрофия мышц, что неизбежно влечет за собой большое число болезней.

Занятия физическими упражнениями представляются очень сильным средством изменения психического и физического состояния человека. Организованные правильным образом занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют все функциональные системы человеческого организма.

Вместе с тем следует понимать, что бесконтрольное и бессистемное применение средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому может быть очень много: переломы, растяжения, ушибы.

Список литературы

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 2010. - 192с.
2. Дядичкин В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности. Минск: Высш. шк., 2014. — 219с.
3. Копаев, В. Здоровье и работоспособность человека / В. Копаев. - М.: Знание, 2015. - 475с.
4. Косилов С.А., Леонова Л.А. - Работоспособность человека и пути ее повышения: Учебник. / Косилов С.А. - М., 2013. - 208с.
5. Лошилов В.Н. - Способы оценки общей работоспособности человека. / Лошилов В.Н. - Перм. Гос. техн. ун - т // Теория т практика, 2013. - 242с.
6. Лукьянов, В. С. Здоровье, работоспособность, долголетие / В.С. Лукьянов. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 368 с.
7. Решетников Н.В. - Физическая культура: Учебное пособие для среднего профессионального образования. - М., - 2012. - 193с.
8. Савченков Ю.И. Нормальная физиология человека: учебное пособие для студ. / Ю.И. Савченков. - Изд. 2-е, испр. и доп. - Ростов н/Д; Красно-ярск: Феникс: Издательские проекты, 2007. - 443с.
9. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: лекция / А.С. Солодков. - Л.: [б. и.], 2018. - 238с.
10. Харабуга С.Г. - Суточный ритм и работоспособность. - М.: Знание, 2010. - 144с.

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/303029>