

*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/312291>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура (другое)

Введение 3

1 Сущность работоспособности 5

2 Физическая и умственная работоспособности: сущность, методы повышения. Измерение физической работоспособности 10

Заключение 17

Список используемой литературы 18

Введение

При организации процесса физического развития личности огромная роль принадлежит знаниям комплекса медико-биологических, социально-психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и других наук.

Нельзя организовать процесс создания здорового образа жизни, спортивную подготовку без знания того, как устроено тело человека, без знания закономерностей функционирования отдельных органов и функциональных систем, без знания того, как протекают сложные процессы жизнедеятельности.

Работоспособность представляет собой человеческое качество в течение определенного временного промежутка и с конкретной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы.

Работоспособность зависит от совокупности профессиональных, психологических и физиологических качеств субъекта труда.

Если говорить про рабочую работоспособность, она снижается, когда у работника появляется утомление, то есть когда он не может выполнять свои задачи в нужный и обозначенный срок и качество работы начинает страдать .

Выделяют четыре различных видов работоспособности:

- 1) общая,
- 2) профессиональная,
- 3) потенциальная
- 4) актуальная.

Профессиональная работоспособность является отражением тех человеческих систем и функций, которые важны для выполнения профессиональных задач.

Любая активность в мышцах увеличивает процессы метаболизма, поддерживает механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии, что положительно влияет на умственную и физическую человеческую активность. Но если эти нагрузки растут, увеличивается объем информации, развивается состояние утомления.

Целью данной работы является рассмотрение физической и умственной работоспособности как физиологической составляющей человека.

## 1 Сущность работоспособности

В различных источниках существует множество определений дефиниции «работоспособность».

В психологическом словаре под работоспособностью понимается «потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени» .

Российская энциклопедия по охране труда рассматривает работоспособность как состояние человека, определяемое возможностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность выполнять конкретное количество работы заданного качества за требуемый интервал времени.

Таким образом, работоспособность можно рассматривать как:

- функциональное состояние организма, то есть способность человека выполнять конкретно заданную работу на конкретном уровне качества;
- производительность труда, то есть способность человека обеспечить заданную эффективность труда;
- степень предельных физиологических и психических возможностей организма для выполнения определенной работы.

Исходя из приведенных определений, можно говорить, что работоспособность определяется как величина физиологических и психических резервов организма, необходимых для выполнения определенного объема работы заданного качества без ущерба состоянию здоровья. Из этого следует, что работоспособность человека зависит от множества физиологических и психологических факторов.

Необходимо отметить, что понятие «работоспособность» нельзя отождествлять с понятием «трудоспособность», так как под трудоспособностью понимается способность человека к труду, зависящая от состояния здоровья человека, то есть, физиологическая возможность к труду. Мы рассматриваем дефиницию «работоспособность» как один из факторов, влияющий на эффективность деятельности работников организации, который включает в себя такие критерии как: условия труда, организацию деятельности, психогигиену труда, индивидуальный стиль, режим труда и отдыха, подготовленность сотрудника к определенному виду деятельности и другие.

В зависимости от спектра рассмотрения дефиниции, можно выделить несколько классификаций работоспособности. По степени проявления, работоспособность может потенциальной и фактической. Под потенциальной работоспособностью понимается максимально возможная работоспособность человека, которую он мог бы проявить при создании максимально благоприятных к труду внешних условий и мобилизации всех резервов организма. Фактическая же работоспособность зависит от физического и психического состояния человека, от понимания работником значимости и целесообразности определенной деятельности, от организации рабочего места и режима труда. Уровень фактической работоспособности всегда ниже уровня потенциальной, в силу влияния на нее внешних факторов и способности человека абстрагироваться от факторов, негативно влияющих на работоспособность.

По отношению к выполняемой работе, выделяются высокая и сниженная работоспособности. В ходе выполнения работы, человек, как правило, достаточно быстро «вработывается», увлекается работой. При этом он проявляет высокую работоспособность. Затем, в процессе деятельности происходит изменение уровня работоспособности за счет появления «утомления», которое является защитной реакцией организма, предохраняющей от перегрузки отдельные физиологические системы. При продолжении производства труда в таком состоянии, работоспособность снижается.

В зависимости от спектра выполняемых работ, различаются такие виды работоспособности как:

- 1) общая, то есть способность человека к выполнению работы в условиях обычной жизнедеятельности;
- 2) профессиональная, то есть способность человека к выполнению работы по определенной специальности;
- 3) специальная, то есть способность человека выполнять работу в условиях, значительно отличающихся от обычной жизнедеятельности (в сложных производственных или климатических условиях: под водой, в высокогорных районах и т. д.).

В зависимости от непосредственности проявления, выделяются еще два уровня работоспособности:

- а) актуальная – та, которая проявляется данный момент времени;
- б) резервная, состоящая из двух частей: тренируемый резерв, который может стать частью актуальной работоспособности, и защитный резерв, который проявляется человеком в экстремальных ситуациях при стрессе. При этом, считается, что защитный резерв работоспособности значительно больше тренируемого.

В зависимости от степени вовлечения в трудовую деятельность различных органов и систем человека, некоторые авторы выделяют зрительную работоспособность (например, работа редакторов, чья деятельность связана с просмотром большого числа документов), ораторскую работоспособность (лектор в

университете или диктор на радио, чья работа связана с говорением в течение длительного времени) и так далее.

Работоспособность человека зависит от множества факторов, взаимодействующих друг с другом и действующих совместно. Эти факторы разделяются на внешние и внутренние

К внешним факторам можно отнести следующие:

- физические усилия (поддержание грузов, переноска тяжестей, нажатие на органы управления);

- 1) Абрамова Т. В., Особенности нормирования физической нагрузки юных спортсменов в тренировочной подготовке // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 7. — С. 75-77
- 2) Булычева Е. В., Физиолого-гигиеническое обоснование способа повышения умственной работоспособности учащихся старшего школьного возраста // Гигиена и санитария. — 2022. — Т. 101, № 2. — С. 186-193
- 3) Крикунов Г. А. Физическая работоспособность и влияние занятий физической культурой на ее повышение//ИННОВАЦИИ. НАУКА. ОБРАЗОВАНИЕ. 2021. № 8. С. 747-751
- 4) Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2020
- 5) Новожилова А. А., Особенности исследования профессионального утомления в физиологии труда // Медицина труда и промышленная экология. — 2022. — Т. 62, № 4. — С. 238-246
- 6) Похачевский А. Л., Адаптационные механизмы предельной работоспособности // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 8. — С. 17-19
- 7) Сафонова Ж. Б., Физическая работоспособность студентов в условиях смешанного формата обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт" // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 106-108
- 8) Спирин В. К., Спортсизация уроков физической культуры в качестве ведущего условия реализации здоровьесформирующей функции отечественной системы физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 2. — С. 49-55
- 9) Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие. / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2020

*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/312291>