

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/326768>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Психофизика, как наука 5

Психофизиология 6

Психофизиологическое состояние 7

Психофизическая регуляция организма 8

Способы регулирования психического состояния 12

Заключение 16

Список литературы 18

Введение

Формирование физической культуры личности это целенаправленная, сознательная, планомерная работа над собой. В нее входят виды деятельности и приемы, определяющие и регулирующие эмоциональную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического улучшения и образования. За все это отвечает психофизическая регуляция – процесс воспитания психических и физических качеств организма.

Цель реферата: исследовать особенности психофизической регуляции функций организма

Задачи реферата:

1. Теоретически рассмотреть психофизику, как науку
2. Описать цель психофизической регуляции функций организма
3. Определить методы регулирования психофизического состояния

Актуальность исследуемой темы связана с тем, что на сегодняшний день состояние психофизической работоспособности, как и профессиональной подготовки, является характеристикой человека на рынке труда[1].

Факторы, влияющие на работоспособность, подразделяются на 3 группы:

□ физиологического характера – состояние здоровья, функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и пр.);

□ физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и т.д.;

□ психического характера – самочувствие, настроение, мотивация и прочее.

Во многих современных трудовых процессах требуется общая психофизическая выносливость и ряд других физических способностей.

Изучение регуляторных психических процессов имеет основополагающее научное значение и обладает разнообразными и значительными практическими потенциалами при оптимизации, рациональном построении, формировании любой произвольной активности человека.

Одним из решающих условий хорошей продуктивности является высокий уровень общей работоспособности, основанный на здоровье и нормальном физическом развитии человека. Всегда нужно помнить, что человек является ответственным за свое здоровье сам.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [2].

Среди различных качеств организма одно из ведущих – способность к психофизической саморегуляции, которая используется в целях мобилизации резервных возможностей организма.

Вопросы, которые будут рассмотрены в реферате:

1. Что такое психофизика, как наука
2. Что такое психофизиология и психофизиологическое состояние

3. Взаимодействие психических и физиологических процессов
4. Психофизиологическая регуляция организма
5. Какие существуют способы регулирования психического состояния

Психофизика, как наука

Считается, что психофизика как самостоятельная наука образовалась в 1860 г. после выхода книги «Элементы психофизики», которую написал немецкий философ, психолог и математик Густав Теодор Фехнер (1801–1887).

В своей книге Г.Т. Фехнер четко сформулировал цель и задачи новой науки – это изучение количественных связей и отношений «между телом и душой», материальным и идеальным, физическим и психическим.

Немецкий философ выделил два типа психофизики: внешняя и внутренняя [4].

Внешняя психофизика – представляет собой взаимосвязь между внешним миром (физическим аспектом) и его психическим восприятием (умозаключение, ощущение).

Внутренняя психофизика – взаимоотношения между физиологическим и психическим аспектом.

Как наука, психофизика призвана решить две основные задачи:

1) изучение взаимосвязи между физическим (внешний мир) и психическим (ощущения, восприятие, суждения, умозаключения);

2) изучение взаимоотношений между физиологическим (телесным) и психическим (духовным).

В изучении внешней психофизики Фехнер внес много ценных знаний, основной из которых было создание главного психофизического закона – закона количественной связи между ощущением и раздражением.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – 2-е изд. – М.: КноРус, 2016. – 214 с.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ] / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд. доп. и испр.- Ростов н / Д: Феникс, 2011. 444 с.
4. Ломтатидзе, О. В. Психофизика : учеб.-метод. пособие / О. В. Ломтатидзе, М. В. Улитко, В. И. Лупандин ; [под общ. ред. О. В. Ломтатидзе] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. – 2019. – 99 с.
5. Кизько А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие /А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016 – 128 с.
6. Мостовая, Т.Н. Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014 – 276 с.
7. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 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/326768>