

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://stuservis.ru/statya/290853>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

В современном постиндустриальном обществе умственный труд выступает приоритетным. Данное обстоятельство очевидно доказывается ростом числа разнообразных факультетов и ВУЗов, а также разрастающейся сферой услуг. Научное и техническое совершенствование привело к компьютеризации, автоматизации и робототехнике. Современные люди, особенно молодежь и подростки, ведут по большей части малоподвижный образ жизни, занимаясь работой или учебой, не отходя от компьютеров. Результатом подобного образа жизни представляется негативный вектор состояния здоровья, нарушение осанки, изменение массы тела, ухудшение зрения, различные психические отклонения и др.

Под работоспособностью человека принято понимать его способность поддерживать свой организм в рабочем состоянии, т. е. изменять течение разных физиологических функций (обмена веществ, функций дыхания, кровообращения, а также нервной и мышечной системы) с целью обеспечения достаточно высокого уровня производительности труда.

Работоспособность, подобно работе, подразделяется на физическую и умственную. Исходя из вышеприведенного определения, умственная работоспособность человека — это способность осуществлять определенное количество работы, которая требует существенной активации нервно-психической сферы. Физическая работоспособность человека в свою очередь представляет собой способность выполнять максимально возможное количество физической работы посредством активации опорно-двигательного аппарата.

Учебная деятельность студента выступает характерным примером умственной работоспособности, к которой относятся работы, непосредственно связанные с переработкой и приемом информации и требующие, по большей части, напряжения памяти, сенсорного аппарата, активизации эмоциональной сферы и процессов мышления.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971с.
2. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки — СГУ, 2011,- 320 с.
3. Горелов, А.А. Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. - 2015. - № 6 (77). - С.185-192
4. Чекунова А. А., Калашин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов «Научный Аспект» №1. -2017 - 247с.
5. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова и др. // СИСП. - 2016. - №1. - С.74-77

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://stuservis.ru/statya/290853>