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/referat/368169

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Введение 3
1 Представление о резервных возможностях организма. Взаимосвязь со здоровьем 4
2 Физическая работоспособность в тренировке и резервные возможности организма 8
Заключение 12
Список используемой литературы 13

1 Представление о резервных возможностях организма. Взаимосвязь со здоровьем

Представление о резервных возможностях организма берет свое начало с учения К. Бернара, П. Бэра, У. Кеннона. Ученые говорили о сохранении гомеостаза при влиянии на организм разных негативных факторов. В таком случае, происходит усиление функций жизненно важных органов и систем с использованием их резервов.

Сам термин «физиологические резервы организма» был введен Л. А. Орбели в 30-х годах прошлого столетия. Ученый говорил о том, что у каждого человека присутствуют скрытые (резервные) возможности, которые «включаются» в том случае, если организм встречается с неблагоприятными факторами. Этого же подхода придерживались Бресткин М. П. (1968), Сапов И. А. и Солодков А. С. (1970), Загрядский В. П. (1976), Солодков А. С. (1978) и др.

По мнению М. П. Бресткина, резервные возможности организма представляют собой созданную в эволюционном процессе способность органа к адаптации и компенсации, когда системы усиливают в несколько раз
интенсивность своей деятельности, в сравнении с состоянием относительного покоя.

Физиологические резервы могут функционировать при помощи конкретных особенностей строения анатомии, физиологии. Так, это, прежде всего, наличие парных органов в организме, что замещают нарушенные функции (анализаторы, железы внутренней секреции, почки и др.). Это также значительное усиление работы сердца. В состоянии усиления резервных возможностей увеличивается интенсивность кровотока, вентиляция легкий, усиливается работа других систем и органов, клетки начинают обладать высокой резистентностью к различным внешним воздействиям и внутренним изменениям условий их функционирования.

В 1979 году А. С. Мозжухин предложил классифицировать резервные возможности организма на две группы:

1) социальные резервы (психологические и спортивно-технические)
2) биологические резервы (структурные, биохимические и физиологические).

Психические резервы связаны с мотивацией достижения цели, когда человек способен превозмочь утомление, помехи в деятельности, «закрыть глаза» на ощущения боли, может пойти даже на риск получить травму, чтобы достигнуть цели .

Спортивно-технические резервы включают способность к совершенствованию уже имеющихся навыков и получению новых двигательных и тактических.

Биохимические резервы – возможности организма достигать экономичности и интенсивности обмена на энергетическом, клеточном, тканевом уровне, их регуляция.

Физиологические резервы связаны с интенсивностью и длительностью работы органов и систем организма и их нейрогуморальной регуляцией – выражает в себя в повышении работоспособности. 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.

1) Анохин, П. К. Очерки физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 225 с.
2) Веденеева Е. Л., Казбеков Т. Ш., Ермолов П. С. Физическая работоспособность в тренировке и резервные возможности организма//МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 2019. № 3. С. 21-23
3) Чекель А. В. К истории классификации резервных возможностей организма//ЗООЛОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2021. Материалы VI международной научно-практической конференции, посвящённой 130-летию доктора биологических наук, профессора Анатолия Владимировича Федюшина. Редколлегия: О.В. Янчуревич (гл. ред.), А.В. Рыжая, А.Е. Каревский. Гродно, 2021. С. 224-226

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/referat/368169