

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/kursovaya-rabota/39375>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

Содержание

Введение 3

1. Работоспособность. Общие вопросы 5

1.1. Виды работоспособности 8

2. Показатели физической работоспособности 14

3. Методы восстановления физической работоспособности 25

Заключение 39

Список литературы 41

Введение

Рассматривая работоспособность человека, можно говорить о том, что она является возможностью к определенной деятельности человека в конкретных условиях времени и установленных параметрах производительности труда. Работоспособность может отражать способность человека быть дееспособным к реализации определенных действий, а также выражать сущность его успеха и итог освоения тех или иных навыков и умений. [8, с. 63]

Все знания и навыки, которыми обладает человек, его психологические и физические качества являются основой для профессиональной деятельности в различных отраслях. Это приводит к тому, что для успеха в какой-либо деятельности важнейшим фактором становятся работоспособность человека, а также его мотивация к достижению поставленных задач и целей, требуемых для достижения поставленных в профессиональном плане действий.

Рассматривая различные факторы, которые оказывают влияние на работоспособность человека, можно говорить о том, что они могут влиять как по-отдельности, так и все вместе. Данные факторы могут быть разделены на три основные категории:

1. физиологические факторы, формируются на основе состояния здоровья человека, его питания, сна и т.д.;
2. физические факторы, связанные с воздействием на организм психологических факторов и состояния окружающей среды;
3. психические факторы, которые обосновываются эмоциональным состоянием, уровнем самомотивации и т.д. [4]

Физическая работоспособность – это важный фактор успешности ежедневной человеческой деятельности, который определяет возможности организма на организацию той или иной деятельности. В связи с чем актуальность работы определяется, как необходимость расширения кругозора по вопросам восстановления физической работоспособности.

Цель работы: рассмотреть методы восстановления физической работоспособности.

Задачи работы:

- рассмотреть общие вопросы, связанные с работоспособностью;
- изучить виды работоспособности;
- ознакомиться с наиболее эффективными способами восстановления физической работоспособности.

1. Работоспособность. Общие вопросы

Факторы, влияющие на работоспособность, могут быть совершенно разными. Начиная с погоды, заканчивая режимом дня.

В каждый момент она определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

- 1-я – физиологического характера – состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и другие;
 - 2-я – физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;
 - 3-я психического характера – самочувствие, настроение, мотивация и др.
- Заключение

В определенной мере работоспособность в любой деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют люди, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют лица с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. При выполнении работы монотонного характера у лиц с сильной нервной системой быстрее наблюдается снижение работоспособности, чем у лиц со слабой нервной системой.

Физическая и интеллектуальная работоспособность считается обратным отображением состояния утомления – чем больше увеличивается переутомление, тем ниже падает работоспособность. Степень физической и интеллектуальной работоспособности обуславливается быстротой и характером утомления, то есть имеется состояние, которое появляется равно как результат деятельности при дефицитности восстановительных процессов в организме. Однако всегда как главный результат утомления считают понижение производительности труда, его эффективности.

Физическое переутомление появляется как при местной, так и при общей физической перегрузке. Это связано с переменной функциональной активности нервных окончаний, с патологией функций передачи нервных импульсов, а кроме того с истощением функциональных запасов в мышце.

Физиотерапевтические процедуры применяют так же для адаптации людей к новым условиям при трансмеридиальных перелетах.

Таким образом, спектр применения физиотерапевтических факторов и методик в системе восстановления физической работоспособности и повышения физического состояния организма широк и разнообразен. Грамотное применение возможно только при глубоком знании механизмов действия физических факторов, с учетом всех особенностей тренировочного процесса и требуют знаний и совместной работы врача-физиотерапевта, врача-терапевта.

Список литературы

1. Физическая работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://medbiol.ru> // Биология и медицина (дата обращения: 12.12.2017)
2. Работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://www.up-pro.ru> // Управление производством (дата обращения: 12.12.2017)
3. Особое состояние студентов во время экзаменов [Электронный ресурс] URL: <http://studopedia.org//> Физическая культура студента и жизнь (дата обращения: 12.12.2017)
4. Физиология человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.booksmed.com/fiziologiya/565-fiziologiya-cheloveka-pokrovskij...> (дата обращения: 12.12.2017).
5. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура и спорт в жизни студента // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования и науки Ульяновской области. – 2010. – С. 171-175.
6. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – С. 145-147.
7. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления

развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 970-973.

8. Николаева И.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. – С. 62-65

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/kurovaya-rabota/39375>