



РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА
Уфимский институт (филиал)
Факультет очного обучения
Кафедра «Экономики и управления на
предприятиях
торговли и общественного питания»

Доклад
на тему:

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ
УСТОЙЧИВОСТЬ К
УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

Выполнила: студентка 2 курса
направления Менеджмент
Стретинская Екатерина

Содержание

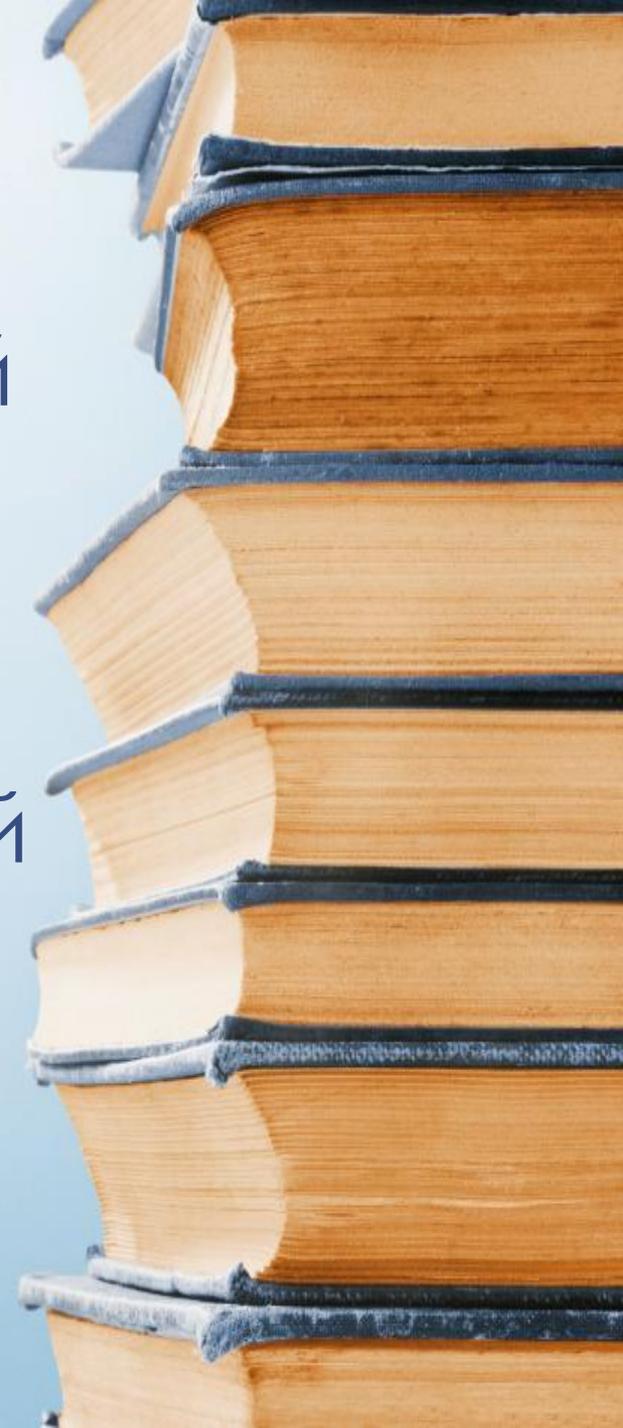
1. Введение

2. Теоретические аспекты умственной и физической работоспособности

3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

4. Заключение

5. Список используемой литературы



1. Введение

Физическое развитие человека - это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни.



Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.



Цель: определение средств физической культуры, обеспечивающих устойчивость к умственной и физической работоспособности

Задача 1. Изучить теоретические аспекты умственной и физической работоспособности

Задача 2.
Рассмотреть средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к работоспособности

2. Теоретические аспекты умственной и физической работоспособности

Умственная работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности, в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.



Основу
работоспособности
составляют

Уровень
специальных
знаний, умений,
НАВЫКОВ

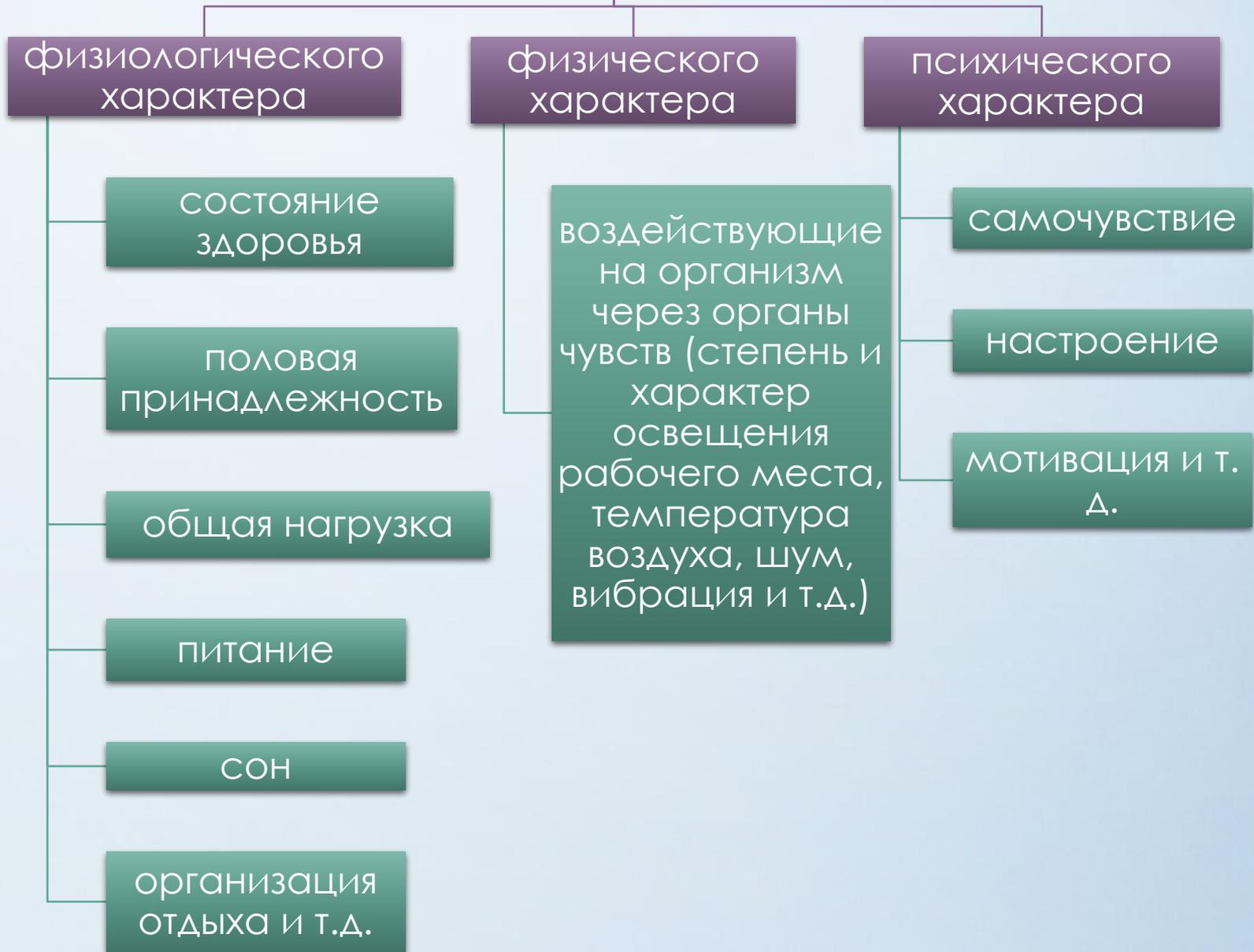
Уровень
психофизиологических
качеств (память,
внимание, восприятие
и др)

Психологические
особенности
(сообразительность,
добросовестность и т.
д.)

Физиологические
функции (особенности
ССС, эндокринной,
мышечной систем)



Работоспособность определяется тремя группами факторов

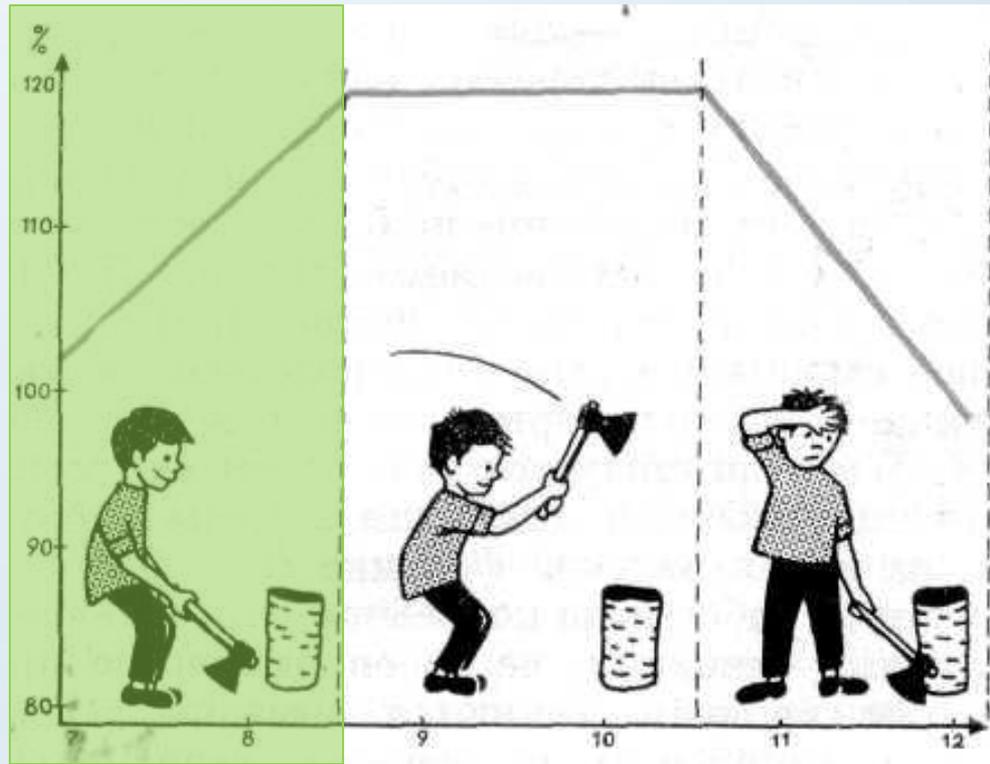




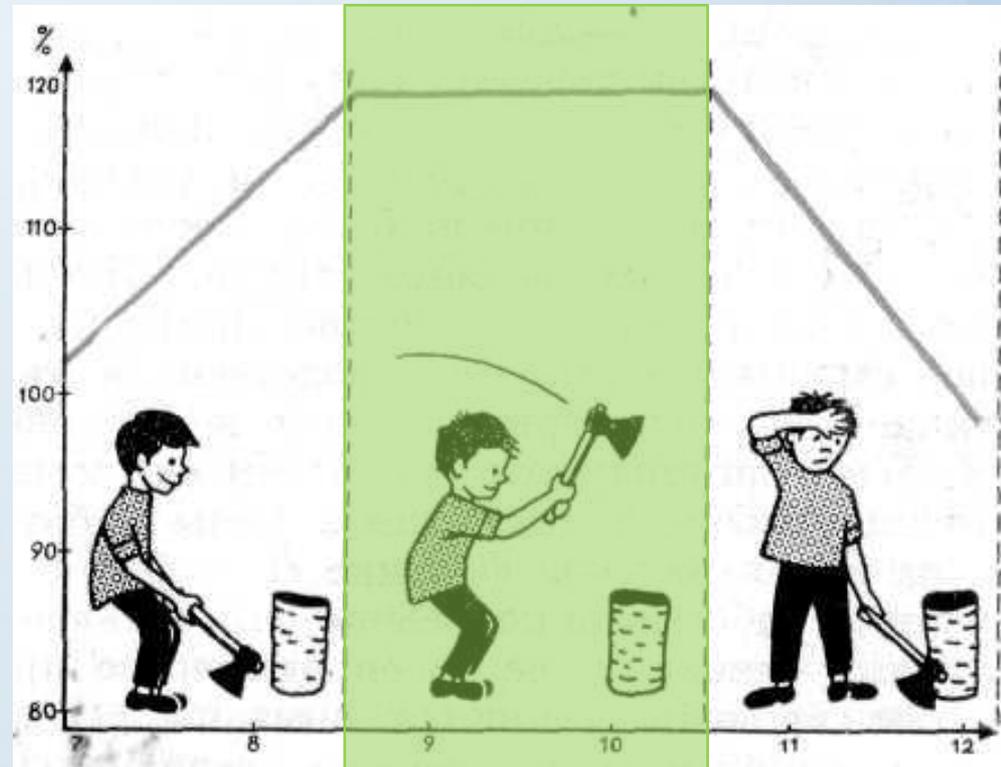
Исследованиями установлено, что умственная работоспособность на протяжении трудового дня отличается колебаниями продуктивности работы. На основе выявленных колебаний были выделены периоды работы, которые последовательно сменяют один другого.

1. Период вработываемости

продолжительностью от нескольких минут до часа. Выражается он в постепенном повышении работоспособности с определенными колебаниями продуктивности работы. Эти колебания в начале работы связаны с поисками адекватных способов действий, выработкой и усвоением оптимального ритма работы и механизмов ее нервной регуляции.



2. Период оптимальной работоспособности отличается стабильными показателями качества работы. Все изменения показателей функций организма адекватны той нагрузке, которую испытывает человек, и находятся в пределах физиологической нормы.



3. Период полной компенсации отличается оптимальной работоспособностью. Особенность этого периода в том, что в нем начинают появляться первые признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием человека и положительной мотивацией его к выполняемой работе. Снижение работоспособности внешне не наблюдается. Поскольку волевое усилие реализуется через физиологические механизмы усиления деятельности вегетативных функций, то по мере нарастания нервно-психического напряжения увеличиваются сдвиги со стороны внутренних органов.

Второй и третий периоды отличаются по наибольшей продолжительности во времени по сравнению с другими периодами.

4. Период неустойчивой

компенсации характеризуется

нарастанием утомления, когда человек волевым усилием какое-то время еще может поддерживать умственную

работоспособность на необходимом уровне. Степень снижения

работоспособности и ее компенсации во

многом зависит от индивидуальных

особенностей человека, его физического

состояния и диапазона компенсаторных

возможностей организма, а также типа

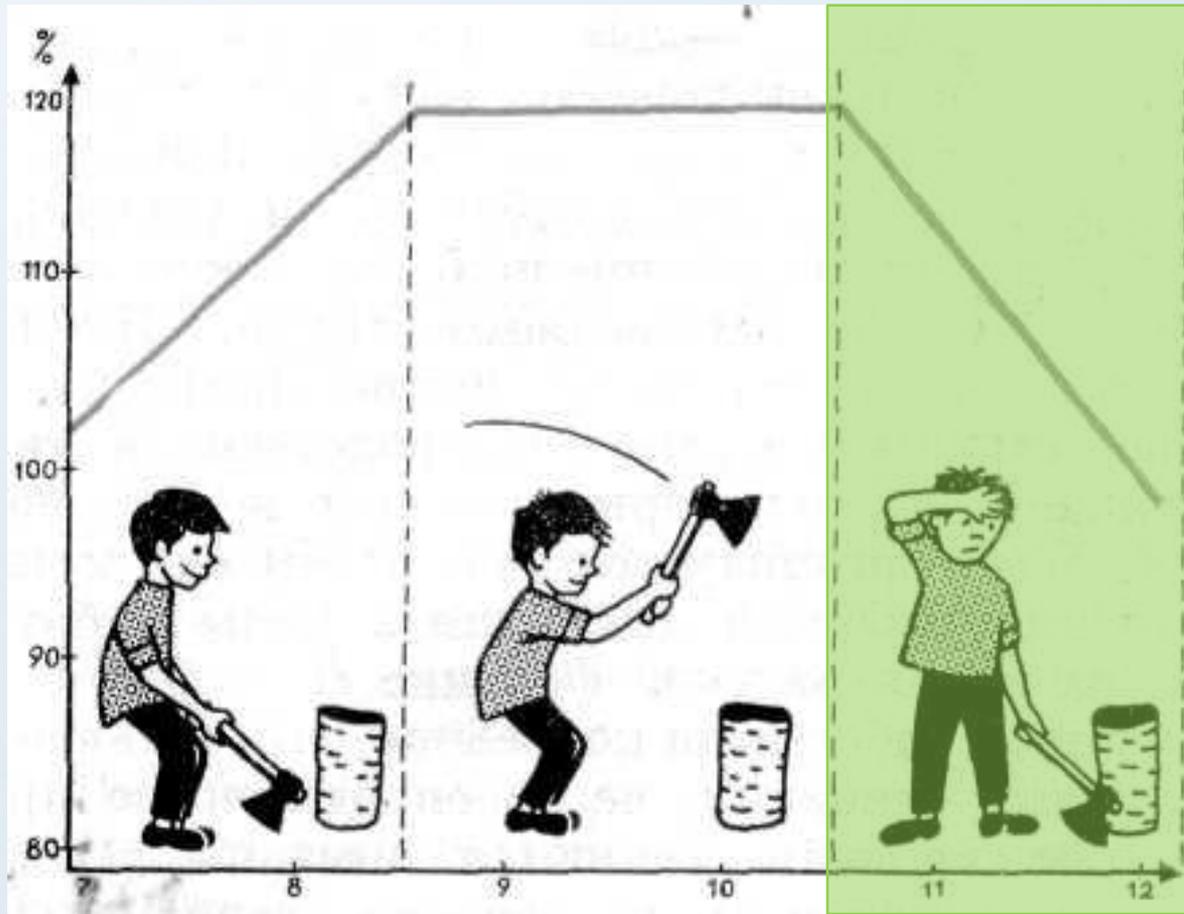
нервной системы. В этот период

отмечается выраженное чувство

усталости, разнообразие в показателях

изменения функций различных систем.

5. Период прогрессивного снижения работоспособности характеризуется быстрым нарастанием утомления, а человек не в состоянии волевым усилием компенсировать утрачиваемую продуктивность умственной деятельности.



Важным условием оптимальной работоспособности является то, насколько жизненный ритм человека согласуется с его биологическим ритмом. Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее он осуществляется.

БИОРИТМЫ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА



Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его наивысшей активности.

Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды.

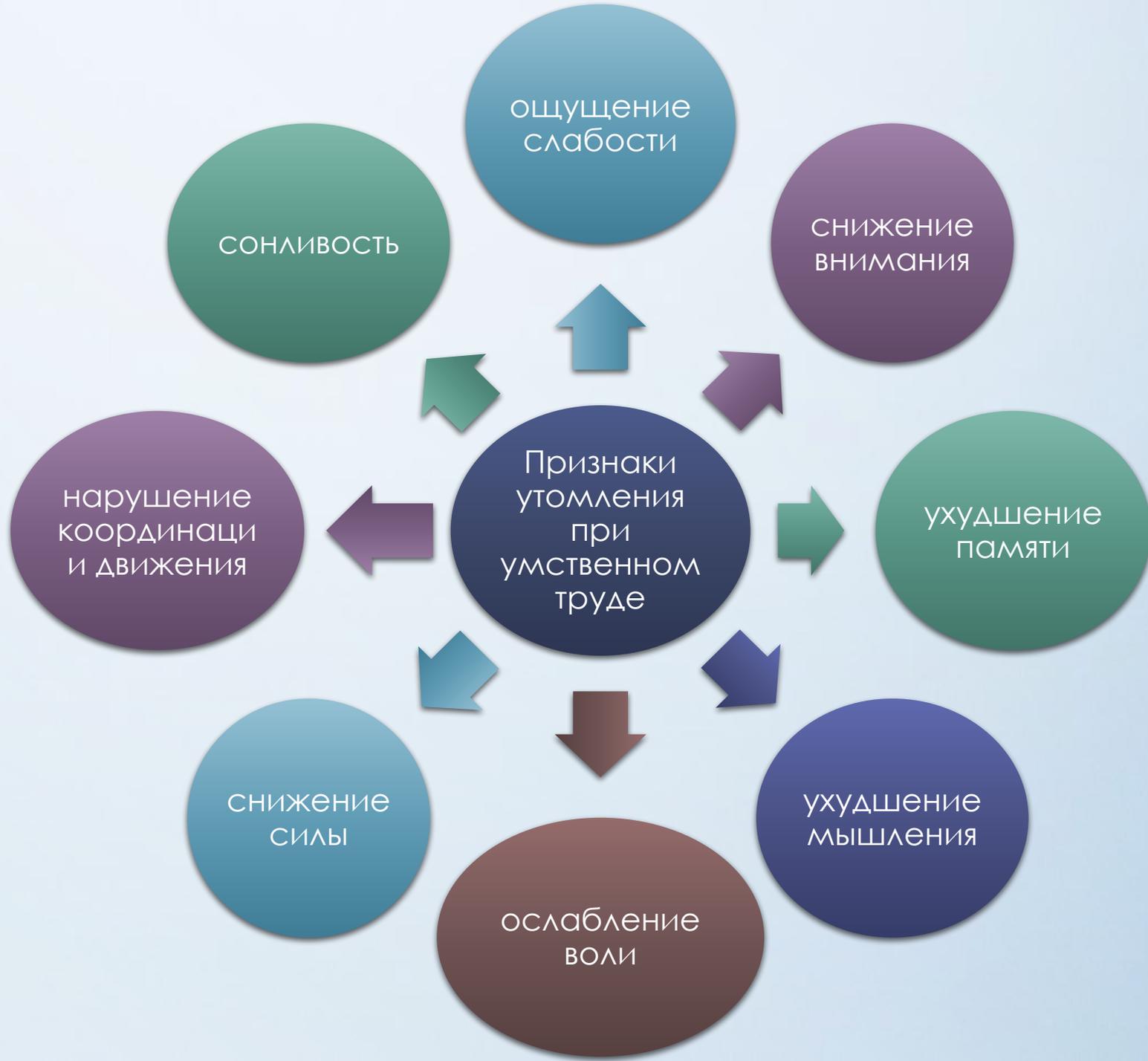
Очищение или восстановления органов проводите в самые активные для них периоды.

Никогда не стимулируйте сильный от природы орган – по закону антагонизма, он будет еще более угнетать противоположный, слабый.

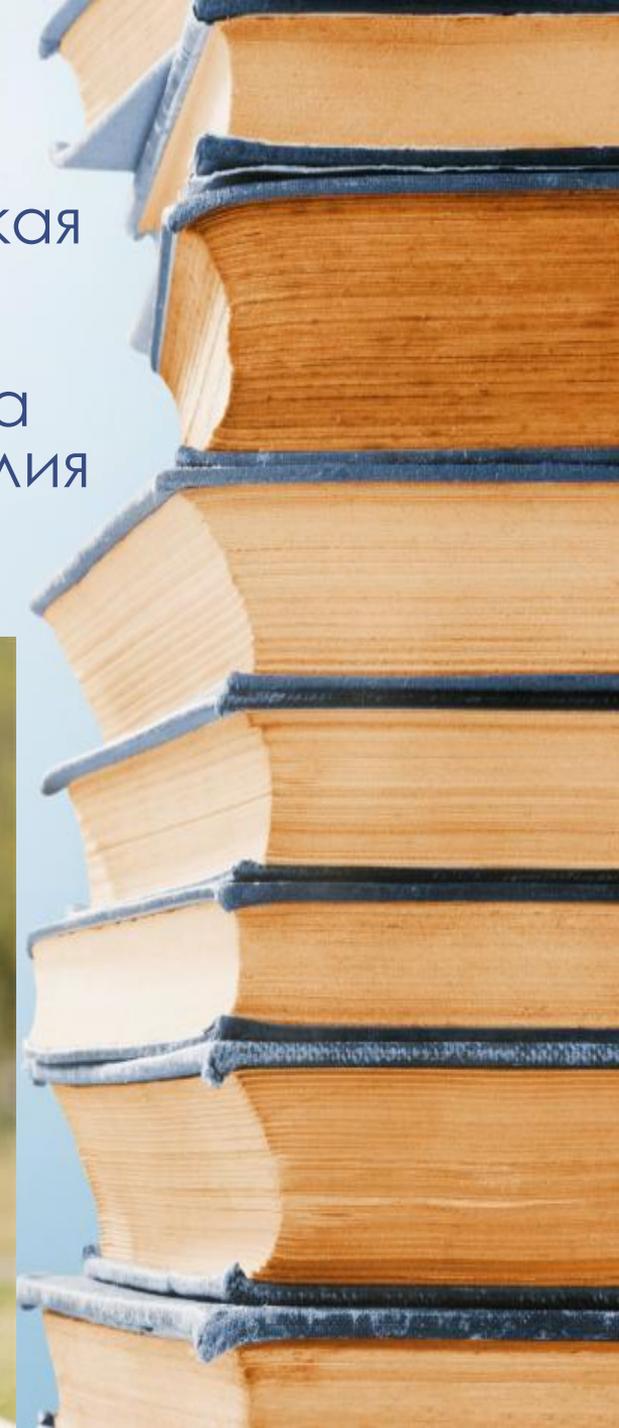
***Тройной обогреватель** – это общее название для верхнего, среднего и нижнего обогревателей. То, что выше диафрагмы, есть верхний обогреватель, он включает в себя **сердце** и **легкие**: от диафрагмы и вниз до пупка находится средний обогреватель, в котором размещаются **селезенка** и **желудок**: ниже пупка расположен нижний обогреватель, содержащий **печень**, **почки**, **толстый** и **тонкий** **кишечник**, **мочевой пузырь**.

№ п/п	Тип	Критерии	Показатели
1	Голуби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение 2. Работа 3. Спорт 4. Сон 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не испытывают особых трудностей с пробуждением, средний показатель. 2. Основной пик работоспособности приходится на первую половину дня, активны практически в любое время дня. 3. Физическая активность - в 11- 12 часов утра 4. Засыпают легко, особой усталости и сонливости как правило не испытывают
2	Совы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение 2. Работа 3. Спорт 4. Сон 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Засыпают и просыпаются очень поздно 2. Три пика интеллектуальной активности: с 13.00 до 14.00, с 18 до 20.00, с 23.00 до 01.00 (последний - самый плодотворный) 3. Физическая активность нарастает с 14.00, достигает пика к 19.00 и продолжается до 23.00 4. Испытывают проблем с засыпанием
3	Жаворонки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробуждение 2. Работа 3. Спорт 4. Сон 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет проблем с ранним утренним пробуждением 2. Два пика интеллектуальной активности: с 8 до 13, с 16 до 18 часов 3. Физическая активность - 10-11 часов утра 4. Легко засыпают, однако чувствуют сонливость в середине и под конец рабочего дня

Естественные для человека природные биоритмы функционирования организма - это наибольшая активность утром (8-12 часов), затем некоторый спад в середине дня (12-16 часов), снова некоторый подъем вечером (16-22 часа) и резкое снижение ночью (22-8 часов).



Под **физической работоспособностью** понимается способность к физическому труду, просто способность к труду, физическая выносливость и т. п.; часто под работоспособностью понимается потенциальная способность человека проявлять максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе.





В самом общем виде **физическая работоспособность** прямо пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнить с требуемым качеством. Наиболее полно физическая работоспособность проявляется в различных видах мышечной деятельности.

При **физической работе** возрастают частота сердечных сокращений, ударный объем сердца, артериальное давление, потребление организмом кислорода.



Виды нагрузок

При легкой и умеренной физической работе

с постоянной нагрузкой в течение 5-10 мин частота сердечных сокращений увеличивается, после чего достигает постоянного уровня, или стационарного состояния, которое не приводит к утомлению человека в течение нескольких часов. Через 3-5 мин после завершения такой работы частота сердечных сокращений нормализуется.

При тяжелой физической нагрузке

стационарное состояние не наступает, развивается утомление, частота сердечных сокращений увеличивается, а после прекращения тяжелой работы период восстановления нормальной частоты сердечных сокращений длится несколько часов.

Восстановление - это процесс постепенного возвращения функций организма к исходному состоянию после прекращения работы.





3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

Основное средство физической культуры - физические упражнения.



Устойчивость
организма к
неблагоприятным
факторам зависит от

врожденных свойств

приобретенных
свойств

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.





Значительная группа физических упражнений выполняется в строго **ПОСТОЯННЫХ** (**СТАНДАРТНЫХ**) условиях как на тренировках, так и на соревнованиях; двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой концентрации при их выполнении.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в **нестандартности**, непостоянстве условий их выполнения в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры)



Физические упражнения

циклического характера

ходьба, бег, плавание,
гребля, передвижения на
коньках, лыжах,
велосипеде и т.п.



ациклического характера
(упражнения без обязательной
слитной повторяемости
определенных циклов, имеющих
четко выраженные начало и
завершение движения)

прыжки, метания,
гимнастические и
акробатические
элементы, поднятие
тяжестей



Средства физической культуры

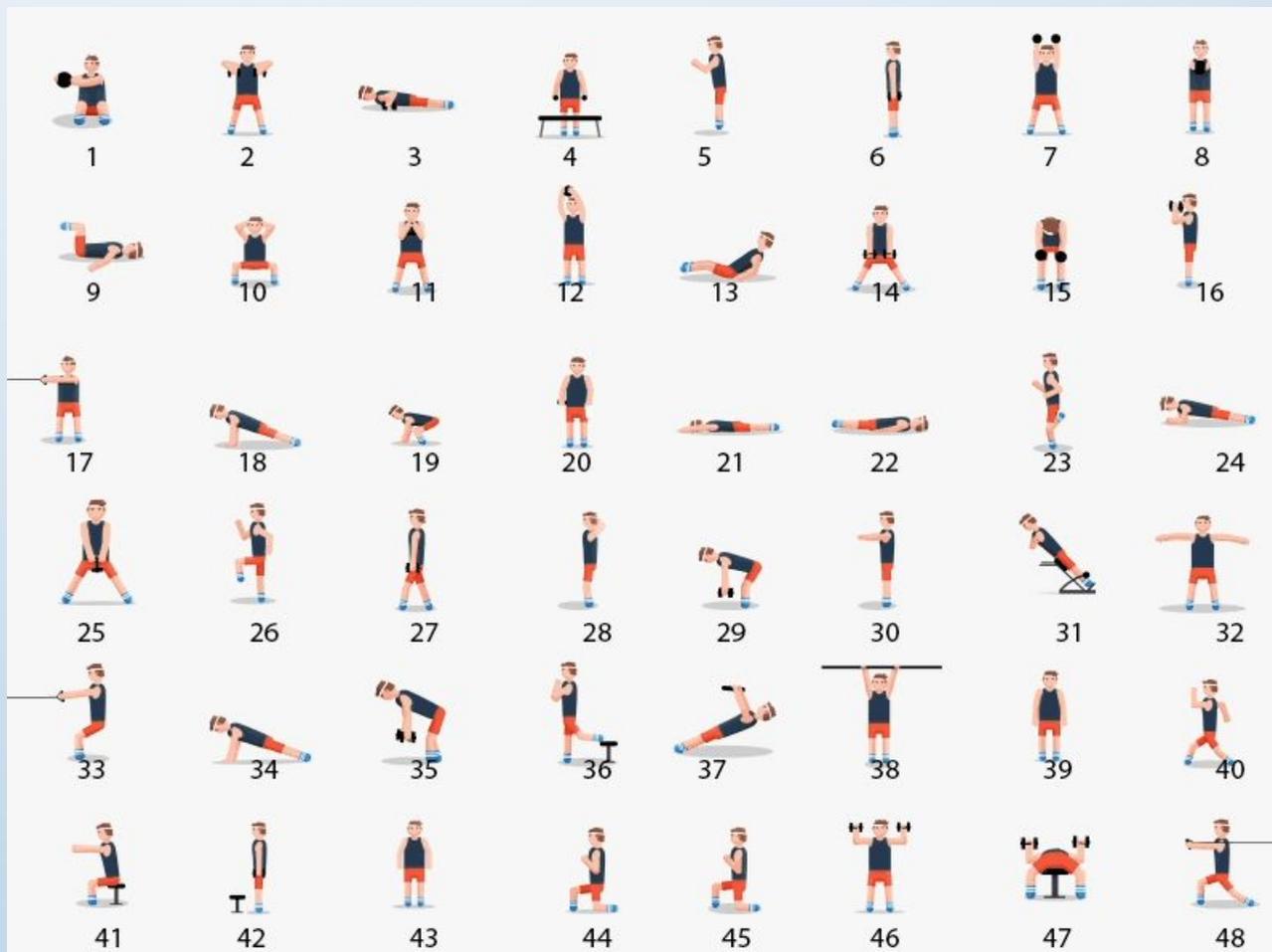


Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов.

Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.



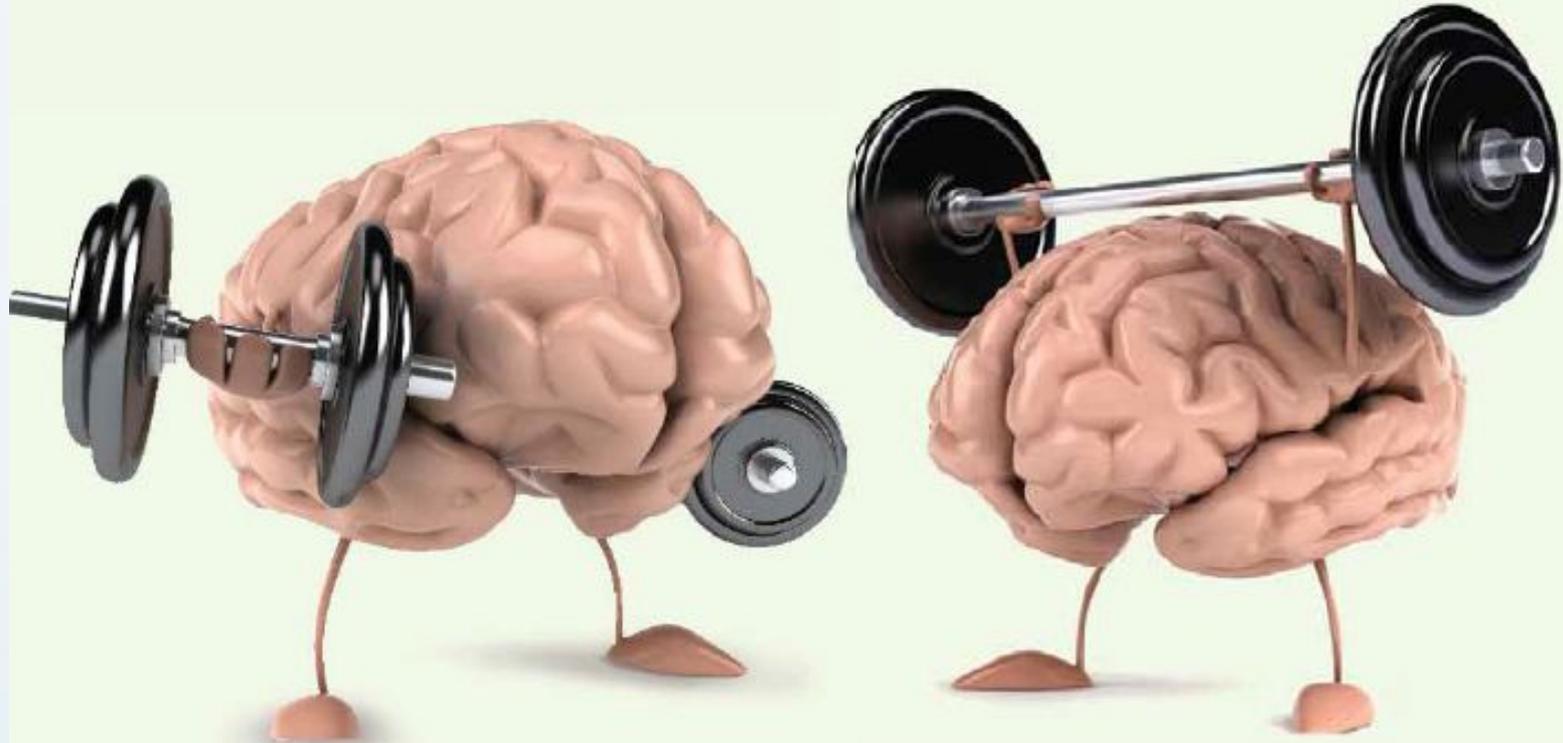
Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.



4. Заключение

Наш век — век значительных социальных, технических и биологических преобразований. ИТР внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п.





Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

5. Список используемой литературы.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента

2. Свободная Энциклопедия «Википедия»

<https://ru.wikipedia.org>

3. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

