



**Психологические основы
учебного труда
и интеллектуальной
деятельности.**

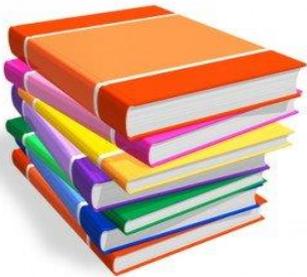
**Средства физической
культуры в регулировании
работоспособности**

План лекции



- 1.** Психофизиологическая характеристика труда студентов.
- 2.** Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
- 3.** Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности профилактике утомления.

Литература



- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М.: КНОРУС, 2013. — 240 с
- Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.
- Физическая культура: учеб.пособие для вузов. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
- Физическая культура: учебно-метод. комплекс/БГУ им. акад. И.Г. Петровского, каф. физ. воспитания и основ мед. знаний; сост. О. Н. Шкитырь, В.В. Сысоев, И.М. Поставнев, О.В. Верхорубова, Е.А. Цыбина, Л.С. Коржевина, Л. С. Ануфриева, Н.А. Лобанова - Брянск : б.и., 2013. - 134 с.
- 5. Научный портал www.teoriya.ru

Адаптации студентов способствуют:



- активные средства физической культуры

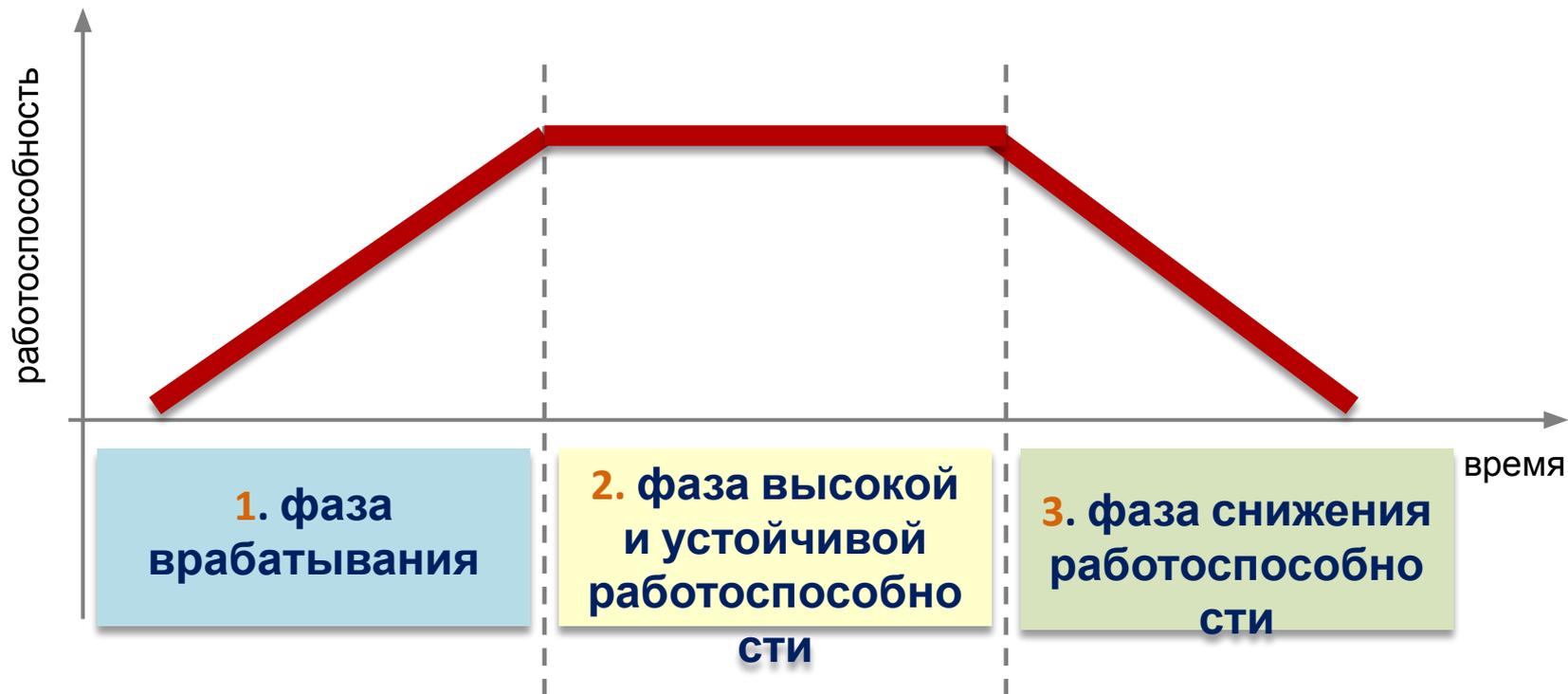


- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия



- разумное планирование своей жизни в виде реально обоснованной программы самосовершенствования

Фазы работоспособности



Основные положения продуктивной работы

- мерность и ритм работы

→ ежедневная работа в одни и те же часы и чередование ее с перерывами для отдыха

- последовательность и систематичность деятельности

→ четкая фиксация времени занятий, их характер, перерывы на обед, ужин, дорогу, активный отдых, сон, культурные и спортивные мероприятия и т.д.

- правильное чередование труда и отдыха

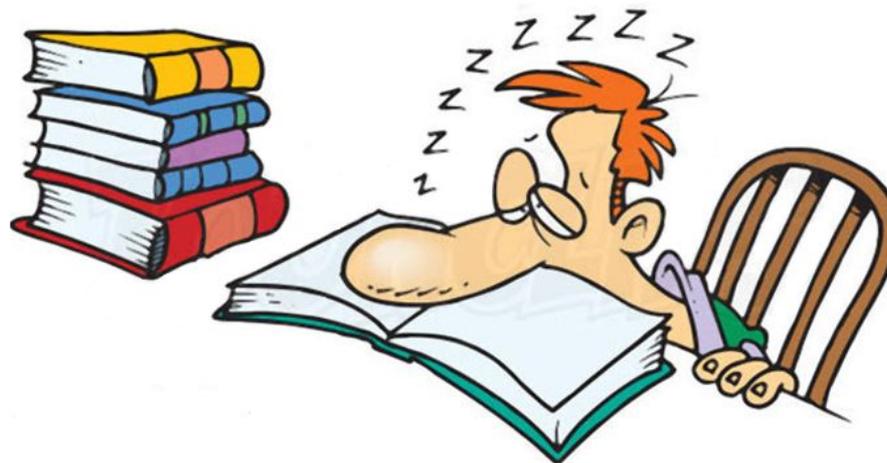
→ при умственной работе отдых должен быть активным и сочетаться с физическими упражнениями

- систематическое (ежедневное) выполнение учебной работы в одни и те же часы суток

→ укрепляется навык, позволяющий выполнять умственную деятельность продуктивнее и в большом объеме

Признаки утомления

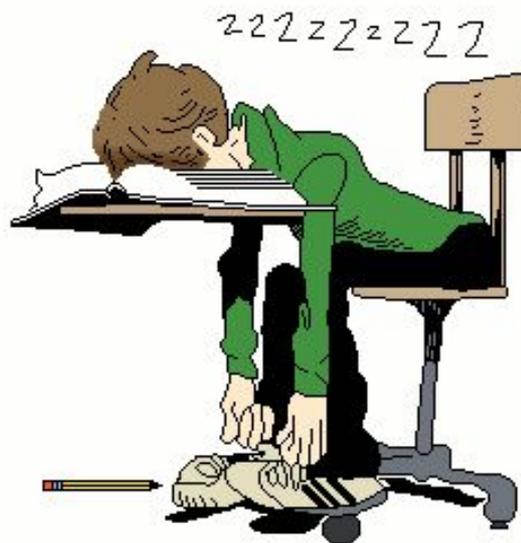
- расстройство внимания,
- ухудшением памяти и мышления,
- частая смена положения тела,
- ослабление воли,
- усталость,
- СОНЛИВОСТЬ



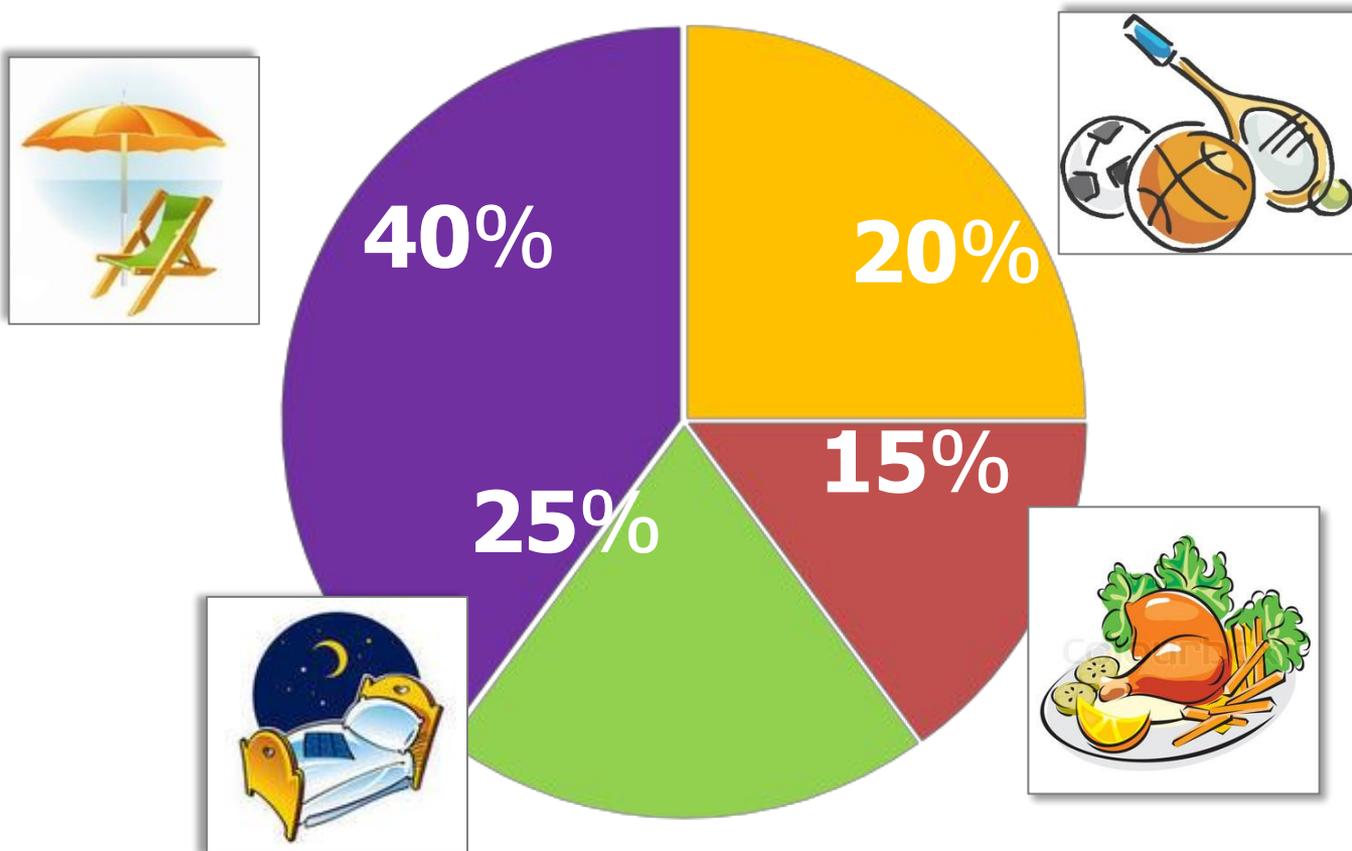
- Утомление является стимулятором процессов суперкомпенсации. Без утомления фазы суперкомпенсации не бывает.
- Умелое чередование периодов труда и отдыха не приводит к значительному утомлению , а следовательно к переутомлению.
- Переутомление – это систематическое перенапряжение нервной системы.

Признаки переутомления

- чувство усталости до начала работы,
- отсутствие интереса к учебе, работе,
- повышенная раздражительность,
- головокружение и головная боль,
- апатия и т. д.



Основные факторы, сохраняющие здоровье и работоспособность

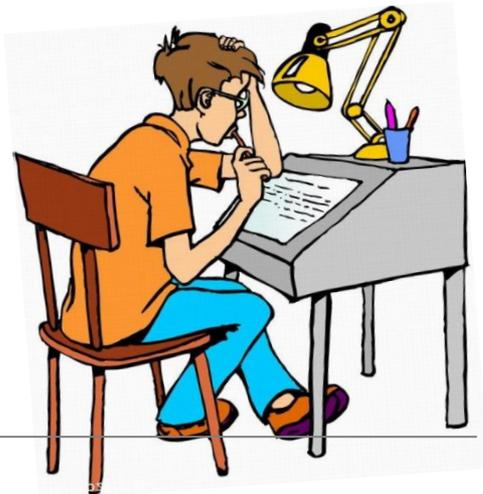


Условия нарастания утомления

- **индивидуальные особенности**
(выносливость, толерантность к стресс-факторам),
- **обстоятельства протекания работы**
(психическая и физическая нагрузка),
- **состояние предшествующей работоспособности,**
- **состояние здоровья,**
- **профессионализм**

Упражнения для повышения двигательной активности в период экзаменационной сессии в течение трудового дня

- Ежедневная утренняя гимнастика в течение 25-30 минут.
- Выполнение физкультпаузы через каждый час работы.
- Ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе по 30-40 мин, дозированная ходьба – 6 км в час.
- Самостоятельные занятия не реже 2-3 раз в неделю по 40-90 минут.



- Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях (походы, спортивные игры, соревнования и др., продолжительностью до 2-4 часов).
- Занятия в секциях и группах здоровья не должны прерываться.