

**Общая психофизиологическая  
характеристика интеллектуальной  
деятельности и учебного труда студента**

**Лекция 1.2.**

## Учебный процесс студентов

- Учебный процесс студентов – это умственный труд, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующей преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, эмоциональной сферы.
- Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы.

# Отрицательное воздействие на организм «сидячего» положения при умственном труде

- В «сидячем» положении кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца.



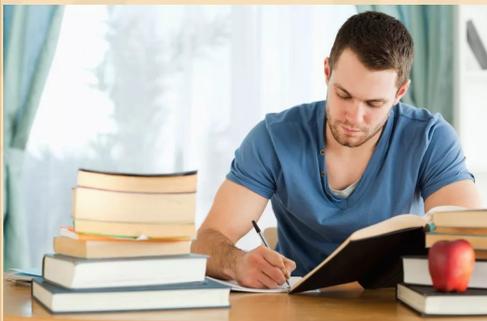
- уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе и мозга.

# Снижение работоспособности

Утомление – это функциональное состояние организма, вызванное умственной и физической работой.

- *Различают местное и общее утомление .*

Процесс утомления может характеризоваться субъективным симптомом – усталостью. Ощущение усталости считается одним из наиболее чувствительных показателей утомления.



# Работоспособность

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

В процессе учебной деятельности работоспособность студента определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов:

- Группа с физиологической характеристикой;
- Группа с физической (внешнего воздействия) характеристикой;
- Группа с психической характеристикой;
- Группа с социальной характеристикой.

# Адаптация

- Адаптация – функциональные резервы, скрытые возможности человеческого организма, которые могут быть реализованы в экстремальных условиях.
- Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные (адаптационные) изменения в организме.



# Общий адаптационный синдром

- Общий адаптационный синдром – совокупность защитных реакций организма человека и животных, возникающих в условиях стрессовых ситуаций.

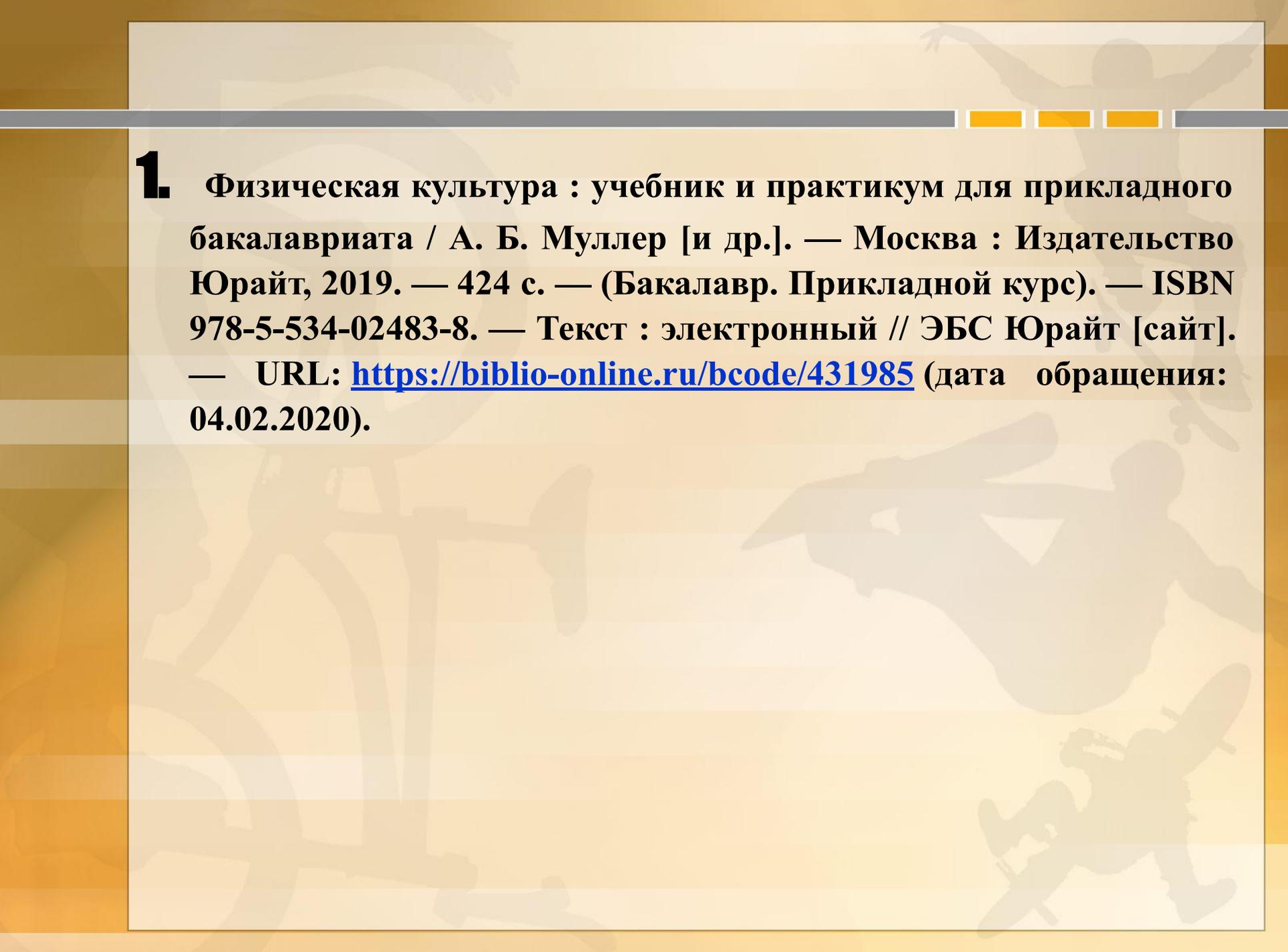
*Ганс Селье 1960*

- В адаптационном синдроме выделяют три стадии:
  - Стадия тревоги;
  - Стадия резистентности;
  - Стадия истощения.

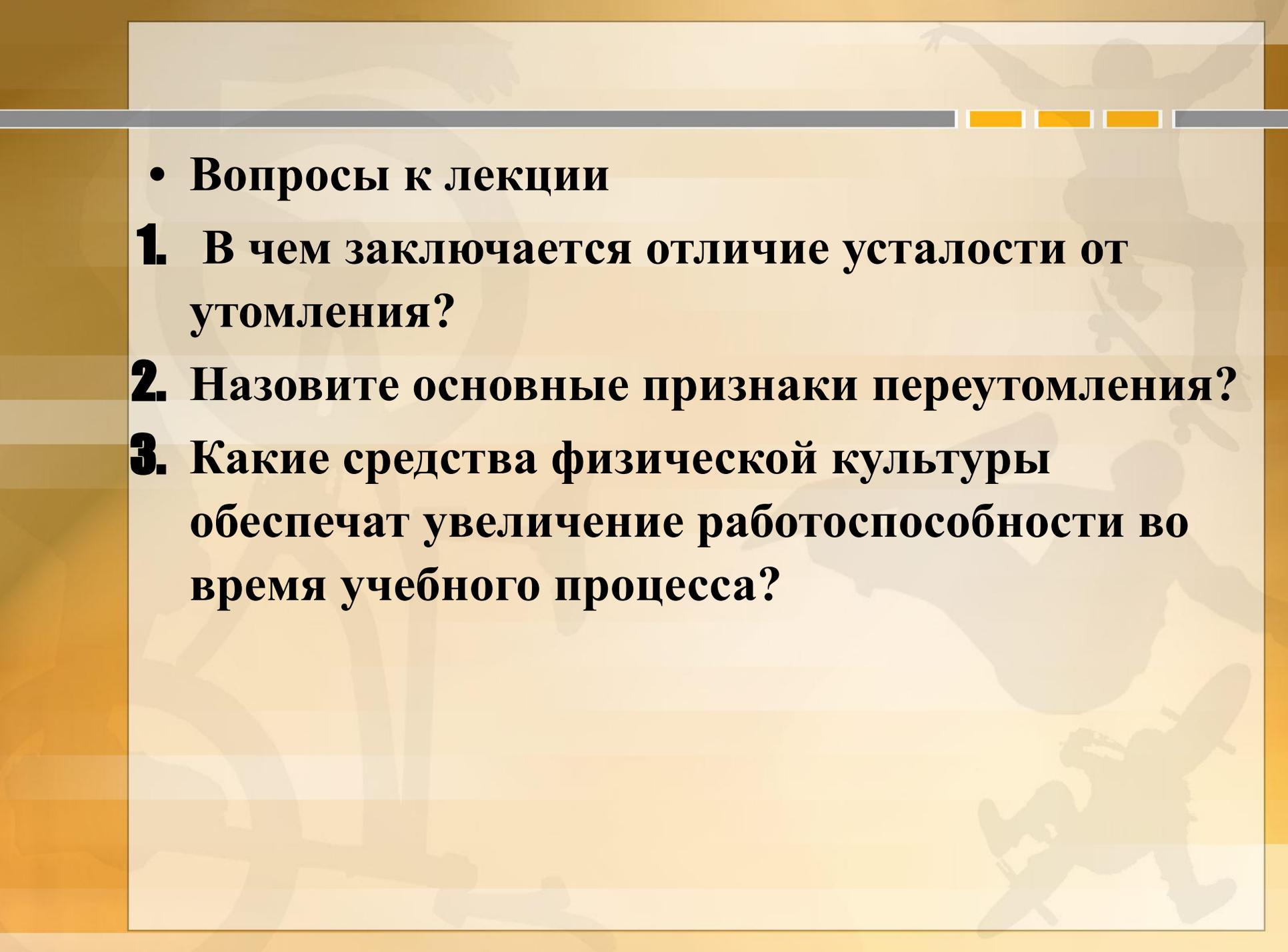
# Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента

Утренняя гигиеническая гимнастика обеспечивает:

- Ускоренный переход к бодрому состоянию;
  - Приводит ЦНС в активное, деятельное состояние;
  - Активизирует работу внутренних органов, обеспечивая повышение работоспособности.
- В целях снятия напряжения рекомендуется в течении дня применять:
    - Физкультминутки и физкультпаузы, пальминг.
  - Учебные занятия по физическому воспитанию 2-3 раза в неделю.
  - Физические упражнения во вне учебное время.



**1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 04.02.2020).**



- **Вопросы к лекции**

- 1. В чем заключается отличие усталости от утомления?**
- 2. Назовите основные признаки переутомления?**
- 3. Какие средства физической культуры обеспечат увеличение работоспособности во время учебного процесса?**