

Министерство сельского хозяйства РФ ФГОУ ВПО Самарская  
государственная сельскохозяйственная академия

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**В.А.Мезенцева, С.Е. Бородачева, О.П. Бочкарева.**

**Психофизиологические основы учебного труда и  
интеллектуальной деятельности студентов.  
Средства физической культуры в регулировании  
работоспособности**

**Методические указания для самостоятельной работы  
студентов высших учебных заведений по общефизической  
подготовке**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2011

УДК 378.172  
ББК 75  
К-43

Мезенцева В.А.

**К-43 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.**

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности:** методические указания / В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева, О.П. Бочкарева – Кинель : РИЦ СГСХА, 2011. – 111 с.

Данные методические указания могут использовать студенты для самостоятельных занятий. Правильно выбирать средства физической культуры, для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

© ФГОУ ВПО Самарская ГСХА, 2011

© Мезенцева В.А., Бородачева С.Е., Бочкарева О.П. 2011

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Учебный труд студента.....	6
Глава 2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения .....	8
Глава 3. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности .....	11
Глава 4. Реакция организма на различные физические нагрузки .....	13
Глава 5. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма .....	15
Глава 6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления после физической и умственной деятельности человека.....	17
Глава 7. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме .....	21
Глава 8. Восстановление работоспособности .....	24
Глава 9. Структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры .....	26
Глава 10. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов .....	36
Глава 11. Производственная гимнастика .....	41
Глава 12. Применение корригирующей гимнастики для глаз.....	47
Глава 13. Основные методики самомассажа при умственном и физическом утомлении .....	49
Рекомендуемая литература.....	54

## Введение

Физическая культура как феномен общей культуры, будучи первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке, является естественным мостиком, соединяющим социальное и биологическое в развитии человека. Значение физической культуры и спорта заключено не только в приоритетности влияния занятий физическими упражнениями, физической тренировки на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств, но и на духовную сферу, как на одно из действенных средств интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания.

Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности и проявлением активности жизненной и профессиональной позиции. Лица, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и волей, более устойчивой психикой, серьезнее относятся к учебе и работе, активнее других включены в жизнь школьного, вузовского и рабочего коллектива.

Руководители государств не могут не понимать, что высший смысл и цель жизни человечества состоят в воспроизводстве и воспитании как можно более качественного в духовно-нравственном, интеллектуальном и физическом отношении молодого поколения. Одним из основных средств в достижении этих жизненных целей является физическая культура, спорт и туризм. В силу этого обстоятельства важной составной частью государственной социально-экономической политики России является развитие физической культуры, спорта и туризма.

В среде наиболее видных современных мировых и российских политиков преобладают люди, имеющие спортивный характер, необходимую общую подготовленность и, что важно, ориентацию на занятия физкультурой всю жизнь. Многие из них прошли школу спорта (В.В. Путин, С.Н. Федоров, В.А. Фетисов и др.).

К занятиям физической культурой и спортом призывает россиян руководство страны. Президент России В.В. Путин на заседании Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту 15 декабря 2002 г. говорил: «Абсолютно убежден, что одна из главных наших задач и в масштабах государства, и в ходе работы Совета — это возрождение массового спорта, массовой физической культуры. Думаю, что это задача номер один» и далее «... нам нужно, чтобы граждане страны, вне зависимости от материального благосостояния, имели возможность и доступ к спортивным учреждениям, могли свободно заниматься физической культурой и спортом».