

УДК 796.37.037

В. Луців

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Спорт і фізична культура зміцнюють здоров'я людини і тим самим підвищують її працездатність. Багатьма дослідженнями доведено позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом на трудову діяльність. При цьому покращується не тільки фізична але й розумова працездатність. Потік наукової інформації, який постійно збільшується, призводить до інтенсифікації навчального процесу і збільшенню психічного навантаження студентів.

В цих умовах зростає значення наукової організації праці, яка б забезпечувала високу працездатність студентів та збереження їх здоров'я. В літературі є праці, які за своєю більшістю присвячені вивченню стану здоров'я студентів за соматичним компонентом їх захворювання. Особливий інтерес представляють дослідження зростання нервово-психічних захворювань у студентів в зв'язку з великим інтелектуальним навантаженням.

У зв'язку з цим оптимізація емоціонального стану в цілях профілактики виникнення нервово-психічних напружень – одне з важливіших завдань збереження здоров'я студентів. Досягти вище вказаного можна тільки шляхом створення раціональної системи фізичного виховання, зорієнтованої на єдині організаційні форми і методичні прийоми, які можуть врахувати умови кожного вузу. Разом з тим, рішення цього завдання неможливе без певного педагогічного, психологічного та медико-біологічного обґрунтування.

Основною метою нашої роботи було: дослідити вплив дозованого фізичного навантаження на розумову працездатність соматично хворих студентів за умов систематичних занять в спеціальній медичній групі і у студентів електромеханічного факультету університету.

Для оцінки параметрів розумової працездатності використовували спосіб визначення швидкості опрацювання зорової інформації (ШОЗІ) по М.О. Зикову.

В кінці навчального року (травень) відмічається позитивна реакція на стандартне навантаження в більшості показників швидкості переробки зорової інформації. В І-й групі достовірно збільшується кількість опрацьованих знаків $N - 75,44 \pm 84,22 \pm 1,65$ $P < 0,001$, і правильно закреслених знаків $A - 7,28 \pm 0,19$ і $8,00 \pm 0,01$ $P < 0,001$; суттєво збільшується і пропускну здатність обробки зорової інформації $S (1,77 \pm 0,02$ і $1,91 \pm 0,08$ од.). В другій групі достовірно збільшується коефіцієнт працездатності $KП 55,73 \pm 6,19$ і $66,64 \pm 3,4$ $P < 0,01$.

Слід відмітити, що у спортсменів, на відміну від студентів, з соматичним захворюванням, фоновий показник і показник після навантаження, як на початку так і в кінці року, вищий. Так ШПЗІ у студентів достовірно вищий ніж в першій групі і складає: $3,82 \pm 0,7$ і $3,36 \pm 0,23$, а в І-й групі $2,78 \pm 0,17$ і $2,54 \pm 0,07$ $P < 0,05$; S , KT і $KП$ мають чітку тенденцію до збільшення.

Отже, отримані результати досліджень показали, що в кінці навчального року стандартне фізичне навантаження в більшості показниках розумової працездатності призводить до їх покращення, але лімітуючими показниками розумової працездатності виявлені такі: N , ШПЗІ, KT і S .