

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Н.Т. Станский, Д.А. Венкович

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

Быстрое развитие науки и техники, наблюдающееся в наше время, увеличило долю умственного труда в производстве и, следовательно, потребность в большем числе высококвалифицированных специалистов. В вузах значительно увеличился поток научной информации, которую необходимо проработать в более сжатые сроки, широко стали применяться технические средства обучения. Все это ведет к интенсификации учебного процесса и требует рациональной организации гигиены умственного труда.

Умственное воспитание приобретает все большее значение как одна из основ всестороннего развития личности. Без глубоких знаний и широты кругозора человек сегодня не может полностью проявить себя как социально активная личность. В соответствии с нынешними требованиями к духовному миру людей возрастает роль умственного воспитания и в процессе занятий спортом.

Цель статьи – определить влияние занятий спортом на умственную работоспособность студентов в современных условиях.

Материал и методы. *Исследование проходило среди студентов III курсов художественно-графического и юридического факультетов ВГУ имени П.М. Машерова, не привлекались студенты специальной медицинской группы и освобожденные от занятий физической культурой. Студенты, занимающиеся спортом, посещали спортивные секции по баскетболу, волейболу, мини-футболу, гиревому спорту, кикбоксингу и другие, выступали на соревнованиях за сборные своих факультетов в круглогодичной вузовской универсиаде. Исследование проводилось посредством методики корректурных проб в модификации НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР (1978) в течение недели: до занятий, после второго, четвертого и шестого часов занятий. Также использовался метод математической статистики.*

Результаты и их обсуждение. *Анализ полученных данных показал, что между студентами художественно-графического и студентами юридического факультетов имелись различия как в скорости, точности и продуктивности умственной работы, так и в динамике работоспособности в течение учебного дня и учебной недели. Однако эти различия были не ярко выражены, а по некоторым параметрам умственной работоспособности статически не существенны.*

Различия же в работоспособности студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом, не зависимо от того, на каком факультете они учились, оказались значительными.

Заключение. *Поскольку уменьшение показателя суточной адаптивности отражает напряжение функциональных систем, а его повышение положительную динамику в сторону адаптации к новым условиям функционирования, постольку большие величины показателя суточной адаптивности у студентов, занимающихся спортом, можно рассматривать как результат положительного влияния повышенной двигательной активности на адаптационные реакции центральной нервной системы и нейтрализацию неблагоприятного статического компонента учебной деятельности студентов.*

Ключевые слова: спорт, студенты, ум, работоспособность.

RESEARCH ON THE IMPACT OF SPORTS ON STUDENTS' MENTAL PERFORMANCE

N.T. Stansky, D.A. Venskovich

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The rapid development of science and technology observed in our time has increased the share of intellectual labor in production and, consequently, the need for more highly qualified specialists. Universities have significantly increased the flow of scientific information that needs to be worked out in a shorter time; technical training tools have become widely used. All this leads to the intensification of the academic process in higher education establishments and requires rational organization of mental health.

Mental education is becoming increasingly important as one of the foundations of comprehensive personal development. Without deep knowledge and broad horizons, a contemporary person cannot fully express himself as a socially active individual. In accordance with the increased requirements for the spiritual world of people, the role of mental education in the process of sports also increases.

The purpose of the article is to determine the impact of sports on the mental performance of students in contemporary conditions.

Materials and methods. *In order to study the impact of sports on students' performance, we conducted a study of the mental performance of third-year students of Art and Law Faculties of Vitebsk State P.M. Masherov University. Students of the special medical group and those who were exempt from physical training were not involved in the research. Students, who did sports, attended sports sections in basketball, volleyball, mini-football, kettle bell lifting, kickboxing and others; they competed for the teams of their Faculties in the year-round University Universiade. The research was carried out using the Method of Correction Samples modified by the Institute of Physiology of Children and Adolescents APN USSR (1978) for a week: before classes, after the second, fourth and sixth hours. The method of mathematical statistics was also used.*

Findings and their discussion. *Analysis of the data obtained showed that there were differences between students of Art and students of Law Faculties both in the speed, accuracy and productivity of mental work, and in the dynamics of performance during the school day and school week. However, these differences were not pronounced, and in some parameters of mental performance were not statically significant.*

The differences in the performance of students involved in sports and those who were not involved in sports, regardless of what faculty they studied, were significant.

Conclusion. *The reduction in the daily adaptivity reflects the tension of functional systems, and its increasing positive dynamic in the direction of adaptation to new conditions of functioning, since the large value of the daily adaptability indicator of students involved in sports, can be seen as a result of the positive impact of high physical activity on the adaptive response of the central nervous system, to offset the adverse static component of the academic activities of students.*

Key words: sport, students, mind, performance.