

РЕЦЕНЗІЇ

Особливості змін розумової працездатності у фізично тренуваних і нетренуваних осіб за різних медико-метеорологічних ситуацій (рецензія на монографію: Вадзюк С.Н., Шуган Т.Б. РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ: МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ, ЗМІНИ І КОРЕКЦІЯ / За ред. В.Г.Шевчука. – Тернопіль: Богдан, 2000. – 170 с.)

Підтримка високого рівня розумової працездатності людини залишається в центрі уваги фізіологів і гігієністів упродовж останніх десятиліть. Проте, незважаючи на численні науково-дослідні роботи, в яких вирішувались окремі питання цієї проблеми, повне розв'язання її ще далеко до завершення.

Суттєвим внеском у розширення знань про розумову працездатність людини є монографія С.Н.Вадзюка і Т.Б.Шуган "Розумова працездатність: методики дослідження, зміни і корекція".

Монографія складається з двох розділів. У першому – узагальнені сучасні методики вивчення розумової працездатності людини, які включають обстеження основних властивостей нервових процесів, психічні функції та оцінку психічних станів і особистісних рис індивіда.

Методики викладено в доступній формі та зручні в користуванні.

У другому розділі монографії аналізується розумова працездатність людини під впливом факторів навколишнього середовища. Провідну роль у цих дослідженнях автори надають типам погоди. Складна взаємодія багатьох динамічних елементів, які складають погоду в цілому, не дозволяють нині повністю визначити головного з них, тому вивчення саме типів погоди є цілком виправданим. Авторами встановлено достатню кількість нових фактів, важливих для розвитку сучасних уявлень про фізіологічні механізми впливу різних типів погоди помірних широт на розумову працездатність людини залежно від її фізичної тренуваності, психоемоційного стану та загальної здатності

до успішного навчання. Детальний аналіз змін нейродинамічних показників та показників сприйняття, уваги, пам'яті, мислення за різних типів погоди довів, що розумова працездатність найбільше коливається під впливом несприятливих метеофакторів в емоційно неврівноважених людей та в обстежуваних з низькою здатністю до успішного навчання. Дослідження в секціях футболу, плавання, лижних гонок та греко-римської боротьби за неоднакових метеоситуацій дозволило авторам стверджувати, що особи, спортивні тренування яких спрямовані на розвиток витривалості, краще справляються з тестами для оцінки розумової працездатності за несприятливих погодних умов. Власні дослідження авторів підкреслюють, що найоптимальніша тривалість фізичних навантажень у тижневому циклі для поліпшення розумової працездатності за несприятливого типу погоди становить 6-10 год. Збільшення спортивного стажу позитивно позначається на покращенні показників розумової працездатності за різної погоди, особливо якісний стрибок помітний після 2-х років регулярних занять спортом.

У монографії узагальнено відомі методики вивчення розумової працездатності людини, зроблено ґрунтовний аналіз її змін у віковому аспекті, відображено особливості впливу погоди на інтелектуальну діяльність і розкрито способи коригування її засобами фізичного виховання.

Книга буде корисною для фізіологів, гігієністів, екологів, валеологів, студентів.

М.В.МАКАРЕНКО