

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 15-17-
ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Работа завершена:

"13" 05 2018 г.

(А.Р.Шаймарданова)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

"24" 05 2018 г.

(А.М.Валеев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

"29" 05 2018 г.

(Н.И.Абзалов)

Казань — 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	5
1.1. Понятие умственной и физической работоспособности.....	5
1.2. Когнитивные функции. Определение и характеристика.....	13
1.3. Специфика различных видов спорта в отношении развития когнитивных функций.....	18
1.4. Влияние систематических занятий спортом на умственную деятельность.....	19
1.5. Методы оценки уровня умственной работоспособности.....	30
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	36
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	40
3.1. Оценка умственного труда исследуемых школьников.....	40
3.2. Показатели умственной работоспособности исследуемых школьников 15-17-летнего возраста.....	42
3.3. Показатели физической работоспособности исследуемых школьников 15-17-летнего возраста (Индекс Руфье-Диксона).....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Основа определения умственной работоспособности – это многостороннее изучение когнитивных процессов в их общей совокупности. Под когнитивным (познавательными) функциями понимаются наиболее сложные функции головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним. Именно умственная работоспособность и когнитивные функции определяют степень овладения профессиональными навыками, в том числе технико-тактическими действиями в спорте, а также имеют большое значение в успешности спортсмена.

Влияют ли систематические занятия спортом на умственную деятельность человека? Каким образом отдельные виды спорта влияют на умственную работоспособность спортсменов? Поиск ответов на поставленные вопросы является актуальной целью исследований, проводимых в сфере физической культуры и спорта в настоящее время. Также интересным становится вопрос: какие виды спорта имеют самое высокое положительное влияние на умственную работоспособность спортсменов? В данном исследовании нами рассматривается влияние систематических занятий легкой атлетикой на показатели умственной работоспособности занимающихся, так как данный вид спорта является одним из самых массовых и популярных в нашей стране и занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему гармоничному развитию человека.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс легкоатлетов 15-17-летнего возраста.

Предмет исследования: показатели умственной работоспособности легкоатлетов 15-17-летнего возраста.

Цель работы: определение уровня умственной работоспособности легкоатлетов 15-17-летнего возраста.

Задачи исследования: ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

1. Определить: количество просмотренных знаков, качество труда – (допущено ошибок) коэффициент умственной продуктивности, объем зрительной информации, устойчивость внимания у исследуемых школьников 15-17 летнего возраста.

2. Осуществить сравнительный анализ показателей умственной работоспособности у лиц, занимающихся легкой атлетикой, систематически не занимающихся спортом и систематически занимающихся баскетболом.

3. Рассмотреть взаимосвязь физической и умственной работоспособности у исследуемых школьников.

Гипотеза: предполагается, что систематические занятия легкой атлетикой способствуют повышению уровня умственной работоспособности детей 15-17-летнего возраста.

В многочисленных исследованиях ряда авторов установлено наличие взаимосвязи в развитии двигательных качеств и психических процессов, проявляющееся на протяжении всего школьного периода. Результаты исследований указывают на тесную взаимосвязь интеллектуального и физического развития: более высокому уровню физического развития соответствует и более высокий уровень развития интеллектуального, что, естественно, определяет и продуктивность умственного труда. У учащихся с низким уровнем физического развития умственная работоспособность не только более низкая, но и менее устойчивая, чем у школьников со средним и хорошим физическим развитием [10, с. 190-192].

В данном исследовании нами была выявлена связь между умственной и физической работоспособностью, а также определено влияние систематических занятий легкой атлетикой на когнитивные функции школьников 15-17-летнего возраста.

По результатам проведенного нами исследования установлено, что систематические занятия легкой атлетикой школьников 15-17-летнего возраста способствуют повышению уровня их умственной работоспособности. Данный факт подтверждается более высокими показателями количества просмотренных знаков, коэффициента умственной продуктивности, объема зрительной информации, устойчивости внимания, зарегистрированными в группе школьников, систематически занимающихся легкой атлетикой. [11, с. 56].

10. Г.А. Берулова. -Бийск, 1993. -56 с.

11. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. -М.: Физкультура и спорт, 1976. -200 с.

12. Бойко, Е.И. Механизмы умственной деятельности / Е.И. Бойко. -М.: Педагогика, 1976. -248с.