

**ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ
ПРИ ПРИМЕНЕНИИ «РЕГРЕССИИ» У
СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ
ВЫСШЕЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

Жетписбаев Б.А., Терликбаева Г.А.,
Аубакирова Э.Т., Есентаев Н.А..

План:

1. Введение;
2. Актуальность;
3. Цель исследования;
4. Материалы и методы исследования;
5. Результаты исследований;
6. Вывод;
7. Литература.

Введение:

- Выполнение различных видов деятельности обеспечивается физиологическими особенностями и качествами человека и требует определенного их сочетания [1-3].
- Эффективность труда зависит от соответствия функциональных возможностей организма требованиям, предъявляемым профессией [3,4].
Профессия врача является востребованной. Высокие требования к функциональным возможностям и качествам врача позволяют предположить, что не каждый человек в силу своих индивидуальных особенностей может овладеть данной профессией.

Актуальность:

- Физиологической основой индивидуальных различий между людьми являются особенности высшей нервной деятельности и свойства нервной системы - сила, подвижность, динамичность, лабильность, уравновешенность процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, на которой формируются и развиваются интеллектуальные особенности.
- Также в системе индивидуальных различий занимает вегетативное обеспечение деятельности организма.
- Это определяет актуальность и необходимость изучения вклада высшей нервной деятельности в повышении интеллектуального уровня у студентов медицинского университета .

Цель:

- Повторение и многократное перечитывание оправдано при чтении учебников, трудных и сложных текстов. Часто наблюдается возвратные движения глаз при чтении назад.
- При сложном тексте возвратные движения необходимы, при легком такой необходимости нет, поэтому это считается одним из основных недостатков традиционного медленного чтения. Иногда с регрессиями при медленном чтении замечены и возвратные движения глаз.
- Регрессия – это привычка, вторая причина – отсутствие внимания. Для преодоления этого О.А. Андреев, Л.Н. Хромов [11-13] предлагают определенные методики.
- Целью данного исследования явилось изучение влияния снижения регрессии на скорость чтения у студентов ГМУ г. Семей с разными типами высшей и вегетативной нервной систем.

Материалы и методы исследования:

- В проведенном нами эксперименте участвовали 138 студентов 2 курса общемедицинского и 26 студентов стоматологического факультетов Государственного медицинского университета г. Семей. У всех определяли интегральный показатель интеллектуального уровня (IQ) по методу Айзенека, скорость чтения по методу Андреева О.А. и Хромова Л.Н., 1991, и освоены рекомендации по устранению регрессии (Андреева О.А. и Хромова Л.Н., 1991, Зюганов, 2000), и М/п – механическую память.
- Оценочное исследование состояния ВНС осуществлялось путем применения простых клинических методик определения вегетативного тонуса и реактивности – вычисления индекса Кердо и проведения пробы Ашнера-Даньини.

1. Расчет вегетативного индекса Кердо:

$$\text{ВИ} = \left(1 - \frac{D}{P}\right) \times 100$$

где D — величина диастолического давления;
 P — частота сердечных сокращений в 1 мин.

2. Глазосердечный рефлекс (Ашнера-Даньини).

Техника проведения пробы: после 15-минутного лежания в покое определяют ЧСС в течение 1 мин (исходный фон). Затем подушечками пальцев надавливают на оба глазных яблока до появления легкого болевого ощущения. Через 15-25 с после начала давления пальпаторно регистрируют ЧСС в течение 10-15 с и пересчитывают на 1 мин.

При определении студентов по вегетативной принадлежности они были подразделены на симпатикотоников (55,5%), ваготоников (27%) и эйтоников (17,5%).

В зависимости от типа ВНД - на художественный (23,5%), мыслительный (21,1%) и смешанные (55,4%) (И.П. Павлову). В определении того, что считать быстрым, а что медленным чтением, мы исходим из шкалы скоростей /12/. У всех студентов проведено анкетирование «Как вы читаете»

Таблица 1- Нормативы скорости чтения

Скорость чтения	Количество знаков в минуту
Очень медленная	900
Медленная	1200
Средняя	1500
Выше средней	1800
Быстрая	3000
Очень быстрая	5000

Результаты исследований:

- Из данных исследования, скорость чтения у всех студентов с разными типами ВНД не дотягивают до шкалы «очень медленная» .
- В таблице 2 представлены основные показатели, характеризующие интеллектуальный уровень студентов в исходном состоянии в зависимости от типов ВНД и при снижении регрессии.

Таблица 2- Скорость чтения при снижении регрессии и в зависимости от типа высшей нервной деятельности.

Типы	%	IQ	V исходное (зн/мин)	V_1 (зн/м)
1. Смешанный	55,4	101+1,3	567+30	$684+33^0$
2. Мыслительный	21,1	98+1,4	587+43	$753+48^0$
3. Художественный	23,5	105+1,5*#	706+45*#	$876+49^0*#$

Примечание: 0- достоверно к V-исходное ($P < 0,05$), * - достоверно к 1 группе, #- достоверно ко 2 группе, IG – интегральный показатель интеллектуального уровня, V - исходная скорость чтения (зн/мин), V_1 – чтение+без регрессии. 1-тип – смешанный, 2- тип – мыслительный, 3- тип – художественный.

- После (устранения/снижения) регрессии при чтении у всех типов ВНД достоверно повышается скорость чтения: у смешанного типа в 1,21 раза, у мыслительного типов в 1,28 раза и художественного типа в 1,24 раза. При сравнении между группами скорость чтения у художественного типа достоверно превышает скорости смешанного и мыслительного типов, соответственно в 1,28 и 1,2 раза. На основании полученных данных можно заключить, что при снижении регрессии при чтении отмечается повышение скорости чтения независимо от типов ВНД.

- Опыт проведения анкетирования «Как вы читаете» дает следующие результаты: профессиональный читатель получает общее число равное 100 баллов, обученный навыкам быстрого чтения – от 70-80, эрудированный (но не обученный быстрому чтению) – от 40-50, большинство получают от 20-30 баллов.
- В наших наблюдениях анализ анкетирования дает следующие результаты: 40-50 баллов набрали 46 студентов, что составляет 33% (эрудированные), остальные – 67% в пределах 20-30 баллов.
- Нами были проведены исследования по зависимости от принадлежности вегетативной нервной системы на скорость чтения, интегральный показатель IG и механическую память М/п. В этой связи студенты были подразделены в зависимости от типа вегетативной нервной системы на симпатикотоников (55,5%), ваготоников (27%) и эйтоников (17,5%).

- В таблице 3 представлены основные показатели, характеризующие интеллектуальный уровень студентов от вегетативной направленности при снижении регрессии при чтении.
- Из таблицы 3 видно, что при исходном тестировании студенты ваготоники имели высокую скорость чтения и высокий интегративный показатель интеллекта IG в сравнении с эйтониками и симпатикотониками. Скорость чтения у ваготоников достоверно превышала скорость чтения симпатикотоников в 1,25 раза и эйтоников в 1,12 раза. Интегральный показатель интеллекта IG у эйтоников был достоверно ниже ваготоников и симпатикотоников.

Таблица 3 - Скорость чтения без регрессии в зависимости от типа ВНС.

Типы	%	IQ	V – исходное (зн/мин)	V ₁ (зн/м)
1.Симпатикотоники	55,5	101+1,2	556+28	680+33 ⁰
2.Ваготоники	27	105+1,5 *	694+44 *	875+47 ⁰ *
3. Эйтоники	17.5	97+1,4* #	617+57	742+54 ⁰

Примечание: 0- достоверно к V-исходное (P<0,05), * - достоверно к 1 группе, #- достоверно ко 2 группе, IQ – интегральный показатель интеллектуального уровня, V - исходная скорость чтения (зн/мин), V₁ – чтение+без регрессии. 1-- симпатикотоник, 2-ваготоник, 3-эйтоник.

- После чтения без регрессии скорость у трех типов ВНД значительно повысилась: у симпатотоников в 1,22 раза, ваготоников в 1,26 раза и у эйтоников в 1,20 раза. Нужно отметить, что скорость чтения у ваготоников остается достоверно высоким по отношению к симпатотоникам.
- Таким образом, нужно отметить, что у ваготоников скорость чтения, интегральный показатель интеллекта IG, как в исходном состоянии, так и при чтении без регрессии остается высоким, в сравнении с симпатикотониками.

- Приведенные результаты показывают, что для повышения интеллектуального уровня возникает необходимость в освоении методов скорочтения студентам обоих факультетов.
- На основании приведенных данных можно сделать заключение, что та или иная скорость и техника чтения должны прежде всего подчиняться целям и задачам и тем установкам, которые читатель ставит перед собой. Именно отработка соответствующих программ умственных действий до автоматизма, умение гибко использовать в нужный момент любую из них и определяет способность быстро читать, что будет отражаться повышением интеллектуального уровня.

Вывод:

1. Уровень интеллекта в исходном состоянии у студентов художественного типа превалирует над уровнем интеллекта смешанного и мыслительного типов.
2. У ваготоников скорость чтения, интегральный показатель интеллекта IG как в исходном состоянии, так и при чтении без регрессии остается высоким, в сравнении с симпатикотониками.
3. На основании полученных данных можно заключить, что при снижении регрессии при чтении отмечается повышение скорости чтения независимо от типов ВНД и ВНС.

Литература:

1. Гора Е. П. Экология человека. М.: Дрофа, 2007. - 540 с.
2. Казин Э.М., Иванов В.И., Литвинова Н.А. и др. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности // Физиология человека. 2002. - Т. 28. - № 3. - С. 23-29.
3. Шверина Т.А., Косарёва Н.П., Амбарцумян Л.Г. Влияние рейтинговой системы обучения на функциональное состояние организма и профессиональное здоровье студентов // Вестник ТвГУ. Серия «Биология и экология». 2005. - Вып. 1. - С. 46-50.
4. Тарасова О.Л. Особенности психофизиологической адаптации у подростков с разным типом вегетативной регуляции: Автореф. . канд. мед. наук. Томск, 1998.
5. Гречнева А.Н. Индивидуальные особенности нервной деятельности и физической возможности будущих учителей. Дисс к.б.н., М., 2009., 214С.
6. Тихомирова С.В. Развитие внимания программированными методиками в процессе обучения скорочтению в юношеском возрасте. Дисс к. псих. н., Алматы 2002, 164 С.
7. Жетписбаев Б.А., Терликбаева Г.А. Типологические особенности ВНД и направленного внимания на скорость чтения у потомков.облученных радиацией родителей.// XII Международная научно-практическая конференция «Экология. Радиация. Здоровье.» 28-29 августа 2016, Семей 2016, с.62-62.
8. Жетписбаев Б.А., Терликбаева Г.А. Типы ВНД в повышении интеллекта от влияния интегрального алгоритма чтения у студентов 2 курса ГМУ г. Семей.// XII Международная научно-практическая конференция «Экология. Радиация. Здоровье.» 28-29 августа 2016, Семей 2016, с.64-64.
9. Жетписбаев Б.А., Терликбаева Г.А. Нетрадиционные методы чтения в развитии интеллекта в зависимости от типа ВНД.// XII Международная научно-практическая конференция «Экология. Радиация. Здоровье.» 28-29 августа 2016, Семей 2016, с.65-65.
10. Жетписбаев Б.А., Терликбаева Г.А. Влияние памяти на интеллект в зависимости от ВНД, у потомков родители, подвергшихся радиационному воздействию. // XII Международная научно-практическая конференция «Экология. Радиация. Здоровье.» 28-29 августа 2016, Семей 2016, с.66-66.
11. О.А. Андреев, Л.Н.Хромов. Учитесь быстро читать.М., 1991
12. О.А. Андреев, Л.Н.Хромов. Техника быстрого чтения, М., 1991.
13. Зюганов Техника рационального чтения.М.2000

*Спасибо за
внимание!*