

*Масюк Д. М., Савилина Е. О.*

## **ЗАВИСИМОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

*Научный руководитель магистр. Анисимов А. А.*

*Кафедра нормальной физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Многие люди сталкиваются с проблемой грамотного планирования распорядка дня. При этом является актуальным вопрос о чередовании умственной и физической деятельности, находящихся в тесной взаимосвязи на уровне нервных центров и влияющих на эффективность друг друга. Знание закономерностей такого влияния предоставляет возможности для рационально построения режима дня и достижения максимальной эффективности в сфере умственной деятельности.

**Цель:** изучить влияние интенсивной физической нагрузки на показатели умственной деятельности группы испытуемых.

**Задачи:**

- 1 Посредством тестов установить изменения показателей умственной работоспособности до и после интенсивной физической нагрузки.
- 2 Установить зависимость между полученными показателями.
- 3 Провести статистическую обработку и анализ результатов исследования.

**Материал и методы.** Для проведения исследования была сформирована выборка здоровых испытуемых (средний возраст 18 лет). Для выявления динамики состояния испытуемых была создана оригинальная методика тестирования, в ходе которого проверялись слуховая память (СП), зрительная память (ЗП), а также определялся коэффициент умственной деятельности (КУД) до и после интенсивной физической нагрузки. Оценка полученных данных производилась в программе Microsoft Office Excel 2007.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование показало, что у испытуемых после интенсивной физической нагрузки ЗП, СП и КУД достоверно снизились на 26,8%, 15,4%, 13,5% соответственно по сравнению с начальными данными.

**Выводы:**

- 1 Полученные данные подтверждают отрицательное влияние интенсивной физической нагрузки на умственную деятельность.
- 2 Исследование показало, что физическая нагрузка в большей степени сказывается на зрительном восприятии.
- 3 Полученные данные могут быть внедрены в сферу планирования учебного процесса в учреждениях образования.