

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.