

(Слайд 1) Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы – **«Влияние физической активности на когнитивные способности людей среднего возраста».**

(Слайд 2) Цель исследования – выявить особенности длительности влияния физической активности на внимание и память людей среднего возраста.

Достижению цели способствовали задачи исследования, представленные на слайде презентации.

(Слайд 3) Периодизация возрастов В. Квинна является одной из наиболее распространенных международных классификаций, она выделяет возраст от 40 до 65 лет как зрелый. Несколько иное деление представляет периодизация Дж. Биррена, которая возрастом зрелости индивида называет период от 50 до 75 лет. Все изменения в этом возрасте можно классифицировать на три сферы:

1. В интеллектуальной – появляются трудности в приобретении новых знаний и представлений, в приспособлении к непредвиденным обстоятельствам.
2. В эмоциональной сфере – неконтролируемое усиление аффективных реакций со склонностью к беспричинной грусти, слезливости.
3. В социальной сфере – потеря привычных социальных контактов, переживание кризиса сужения социальной сферы, поиск новых способов удовлетворить социальные потребности.

(Слайд 4) Также можно говорить и о множестве классификаций психических изменений в старости и типов психологического старения. Все они делятся по разным основаниям.

В общем виде выделяются два типа старения:

- позитивный (пожилой человек уравновешен и спокойно смотрит в будущее; участвует в общественной жизни)
- негативный (разочарование; изоляция от общества по собственной воле; острое переживание процесса старения).

(Слайд 5) В русле теоретических посылок, изложенных в первой главе, из всего многообразия инструментов для психологической диагностики внимания и памяти, рассмотренных во второй главе исследования нами, были выбраны пять методик:

- Методика Шульте, предназначена для диагностики устойчивости, внимания;
- Методика Мюнстерберга, предназначена для диагностики концентрации внимания;
- Методика «Десять слов», предназначена для определения объема внимания;
- Методика «Память на числа», предназначена для диагностики кратковременной зрительной памяти;
- Проба на ассоциативную память.

(Слайд 6) Началом исследования послужил сбор информации о факторах, которые могли бы повлиять на уровень развития внимания и памяти людей старше 50 лет, таких как возраст, продолжительность занятий. Рассмотрим полученные данные в социодемографической характеристике. Из таблицы на слайде видно, что возрастные показатели исследуемой группы преобладают люди с возрастом 54-58 лет (50% от всех испытуемых), гендерные же различия в группе отсутствуют. По показателю продолжительности занятий в исследовательской группе большинство (42%) занимаются от двух до пяти лет, до двух лет занимаются 35% и лишь 23% занимаются более пяти лет.

(Слайд 7) После сбора общей информации о респондентах мы провели несколько психодиагностических тестов на память и внимания у людей среднего возраста и после провели сравнительный анализ данных, полученных на этапе констатирующего эксперимента. Для исследования устойчивости внимания испытуемым была предложена методика Шульте. Исходя из количественных подсчетов следует, что у большей части исследуемой группы характеристика развита на среднем или более высоком уровне. Следующим нашим шагом в первичном сборе данных была диагностика уровня концентрации внимания среди исследуемых групп, для этих целей нами была использована методика Мюнстерберга. Нами были получены данные, исходя из которых можно заключить, что среди испытуемых преобладает средний уровень развития данной характеристики. Высокий уровень показали 25% испытуемых и низкий – 29,8%. При диагностике объема внимания использовалась методика «Десять слов». Результаты показали, что у 75% респондентов данная характеристика развита на среднем уровне, у 21,4% на низком и лишь 3,6% - на высоком. Для определения кратковременной зрительной памяти была использована методика «Память на числа». Исходя из полученных результатов можно заключить, что характеристика развита на среднем уровне у 53,6% тестируемых, на высоком и низком уровне у 26,2% и 20,2% соответственно. После применения пробы на ассоциативную память были получены следующие результаты. Среди группы преобладает высокий (53,6% испытуемых) и средний (41,7%) уровень развития. Низкий уровень показали лишь 4,8% тестируемых. Рассматривая и анализируя полученные данные, можно заключить, что такие характеристики, как концентрация, объем внимания, а также кратковременная зрительная память, у исследуемой группы находится на среднем уровне. Характеристики устойчивости внимания и ассоциативной памяти более развиты и находятся на более высоком уровне.

(Слайд 8) Анализ данных по методике Шульте показывает, что в группе 2 устойчивость внимания находится на более высоком уровне, чем у группы 1, т.к. эффективность работы составляет 39,5, в то время, как этот показатель у второй группы составляет 55,7. После диагностики устойчивости внимания среди исследуемых групп мы провели сравнительный анализ по методике Мюнстерберга. Полученные данные наглядно изображены на графике на слайде. Рассматривая показатели данных на рисунке по показателю производительности

концентрации внимания в исследуемых группах мы можем наблюдать, что во второй группе концентрация внимания колеблется в пределах 80-90%, а в первой группе показатели данных значительно ниже, в пределах 50-60%. Сравнение данных между группами позволяет оценить эффективность применения длительных занятий физическими упражнениями по повышению концентрации внимания в исследуемых группах

(Слайд 9) Далее нами были исследован такой показатель внимания, как его объем. Для этого была применена методика «Десять слов». Полученные данные отображены на графике. Проведя сравнительный анализ исследуемых групп, нами было установлено, что во второй группе показатель объема внимания находится на более высоком уровне (63,5% правильных слов), чем в первой (44%). Это свидетельствует о том, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию достаточного уровня объема внимания. Анализ данных исследования кратковременной зрительной памяти по методике «Память на числа» показывает, что группе 2 эта характеристика памяти так же развита лучше, чем в группе 1. Из этого следует, что кратковременная память так же поддерживается на высоком уровне благодаря применению физической активности.

(Слайд 10) Проведя сравнительный анализ показателей ассоциативной памяти среди исследуемых групп, нами были получены следующие результаты. Показатели второй группы превосходят показатели первой, что также свидетельствует об эффективности применения физической активности для поддержания данных характеристик на высоком уровне. Конечным этапом нашего исследования, являлось обеспечение достоверности исследования, для этого мы использовали метод математической статистики. Итак, мы исходили из предположения, что поддержание высокого уровня характеристик внимания и памяти у людей среднего возраста связано с длительностью их физической активности. По полученным результатам можно достоверно заключить, что длительность физической активности влияет на поддержание высокого уровня развития характеристик внимания и памяти, т.к. как видно из результатов, для выборки объемом $N = 25$, среднее значение переменной в группе 1 (56.52) оказалось статистически значимо выше среднего значения переменной группы 2 (39.26) с уровнем значимости $p < 0,001$. Кроме того, между переменными в группах существует значительная корреляция ($r = 0,0427$, $p < 0,001$), свидетельствующая об эффективности влияния длительной физической активности на когнитивные способности людей среднего возраста.

(Слайд 11) Вопрос о том, как улучшить память и внимание, волнует очень многих. В первую очередь стоит подумать о внимании и памяти логически. Они подобны мышцам, и точно так же их необходимо тренировать — тогда они будут крепкими и здоровыми в любом возрасте.

Рекомендации по развитию внимания и памяти в исследуемой группе:

- Аэробные нагрузки;

- Тренировки на сопротивление;
- Комбинированные тренировки;
- Тренировки умеренной мощности;
- Регулярная нагрузка в виде бега трусцой;
- Физическая активность на природе;
- Краткосрочные программы с физической активностью.

(Слайд 12) Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.