

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

**«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И.
Лобачевского»**

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

на тему:

**«Влияние физической активности на когнитивные
способности людей среднего возраста»**

Выполнил:

фио

Научный руководитель:

фио

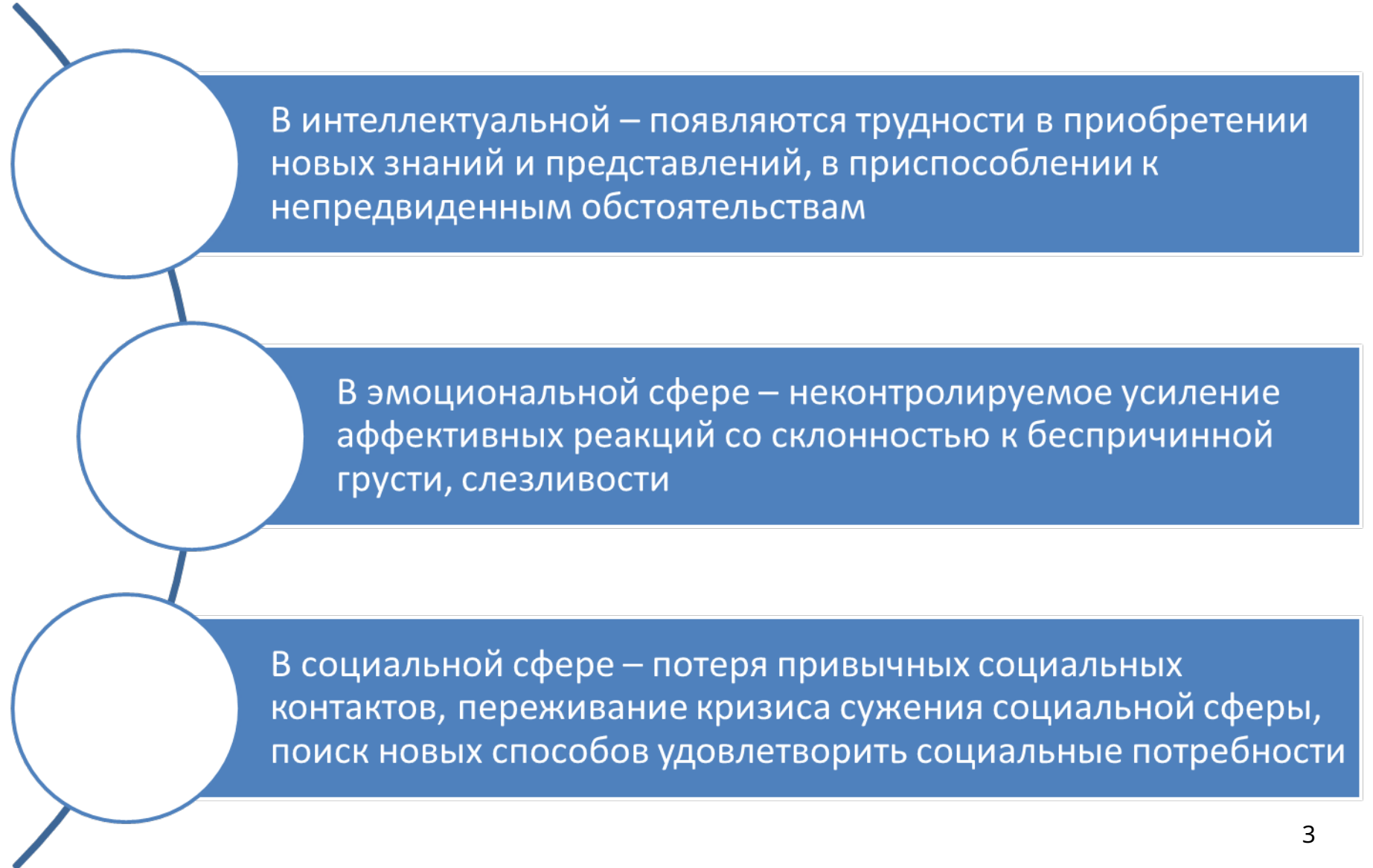
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ

Цель – выявить особенности длительности влияния физической активности на внимание и память людей среднего возраста.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по данной тематике;
2. Разработать экспериментальную программу исследования;
3. Выявить особенности влияния физической активности на когнитивные способности людей среднего возраста.

Классификация сфер изменений в возрасте от 50 до 75 лет



В интеллектуальной – появляются трудности в приобретении новых знаний и представлений, в приспособлении к непредвиденным обстоятельствам

В эмоциональной сфере – неконтролируемое усиление аффективных реакций со склонностью к беспричинной грусти, слезливости

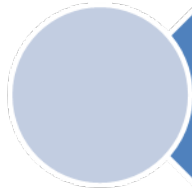
В социальной сфере – потеря привычных социальных контактов, переживание кризиса сужения социальной сферы, поиск новых способов удовлетворить социальные потребности

Типы старения

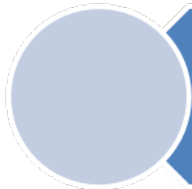
Позитивный (пожилой человек уравновешен и спокойно смотрит в будущее; участвует в общественной жизни)

Негативный
(разочарование;
изоляция от общества по
собственной воле;
острое переживание
процесса старения)

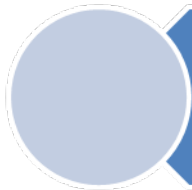
Выбранные для дипломной работы методики исследования памяти



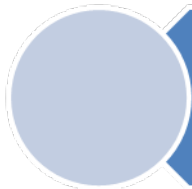
Методика Шульте, предназначена для диагностики устойчивости, внимания



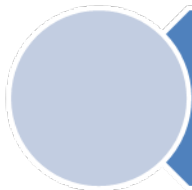
Методика Мюнстерберга, предназначена для диагностики концентрации внимания



Методика «Десять слов», предназначена для определения объема внимания



Методика «Память на числа», предназначена для диагностики кратковременной зрительной памяти



Проба на ассоциативную память

Социодемографическая характеристика выборки (общие сведения)

Показатель	Доля, в %
Возраст	
54-58 лет	50%
59-62 года	35%
63-65 лет	15%
Пол	
Женщины	100%
Мужчины	0%
Продолжительность занятий	
до двух лет	35%
от двух до пяти лет	42%
более пяти лет	23%

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 ⁷ высокий (53,6% испытуемых) и средний (41,7%) уровень развития

Сравнение показателей устойчивости внимания в исследуемых

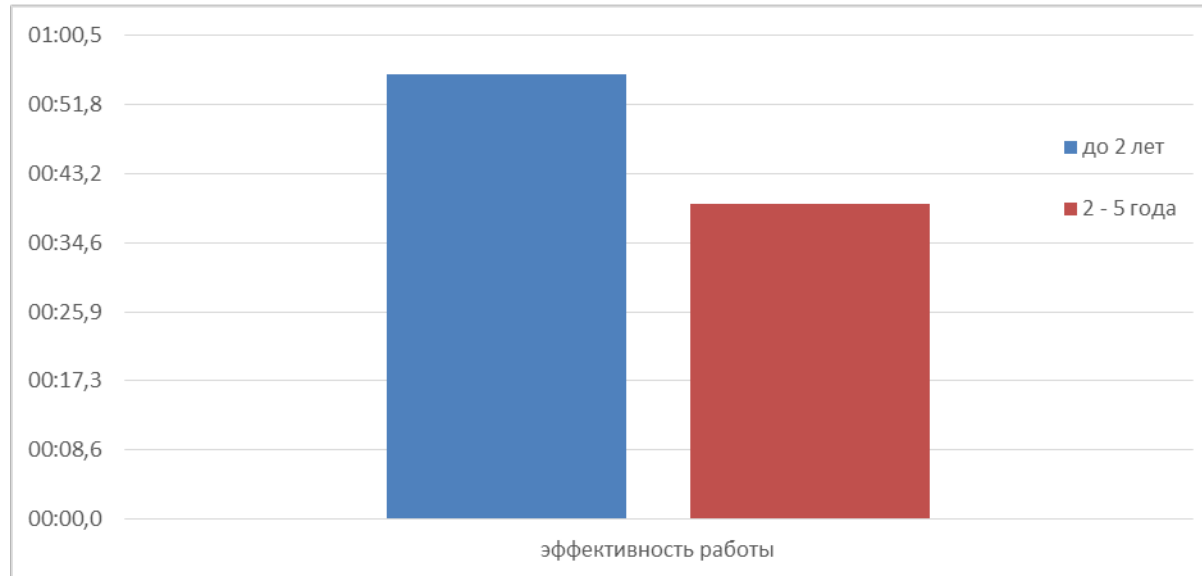


График концентрации внимания в исследуемых группах

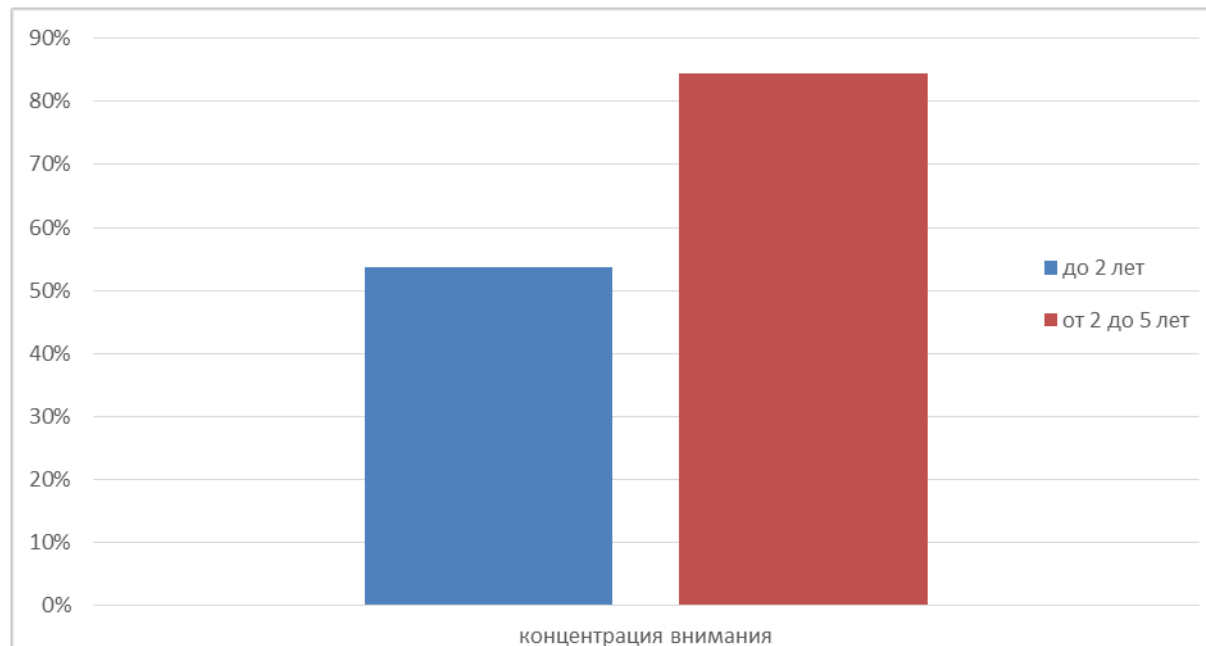
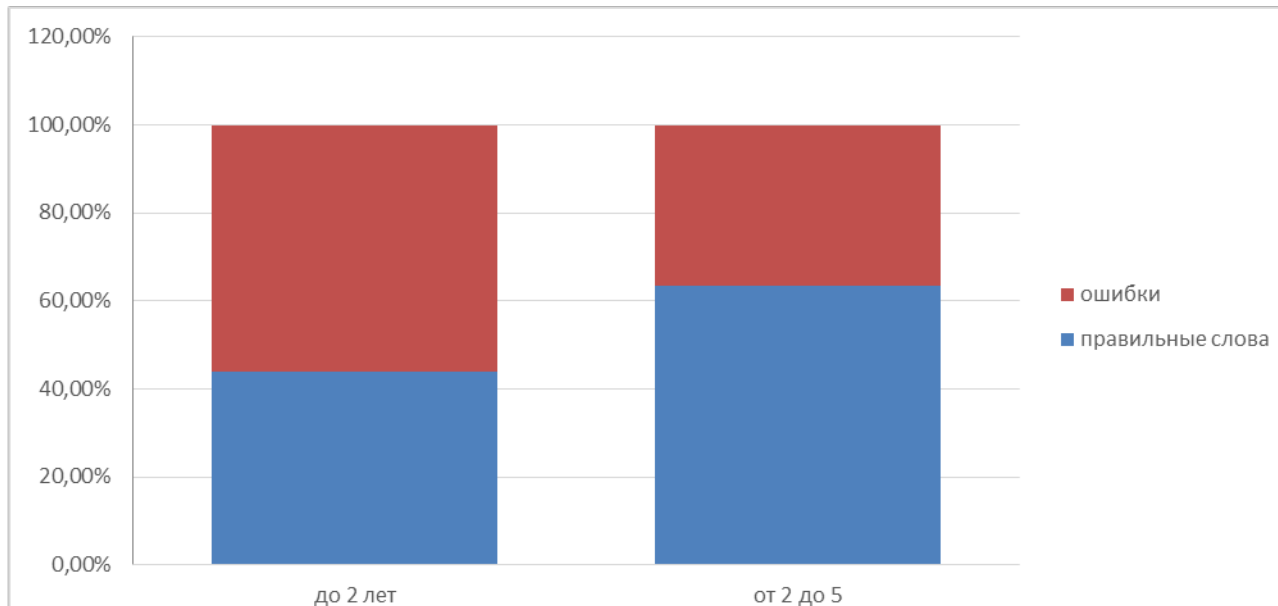
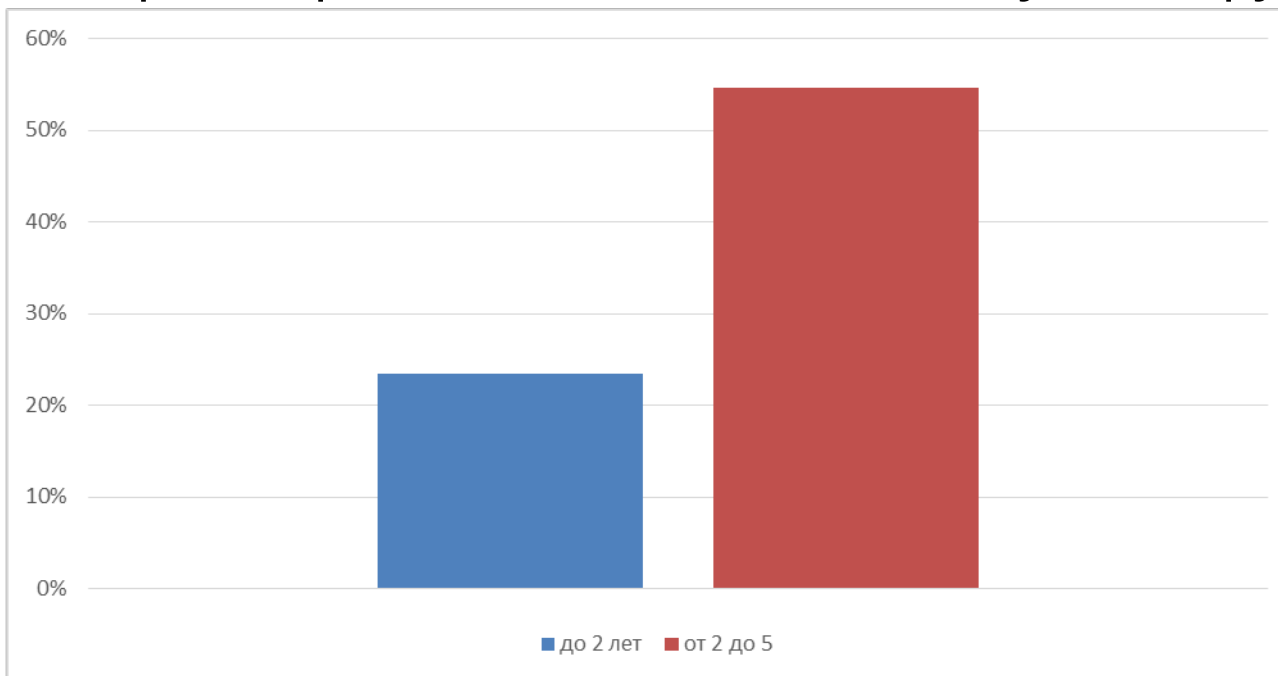


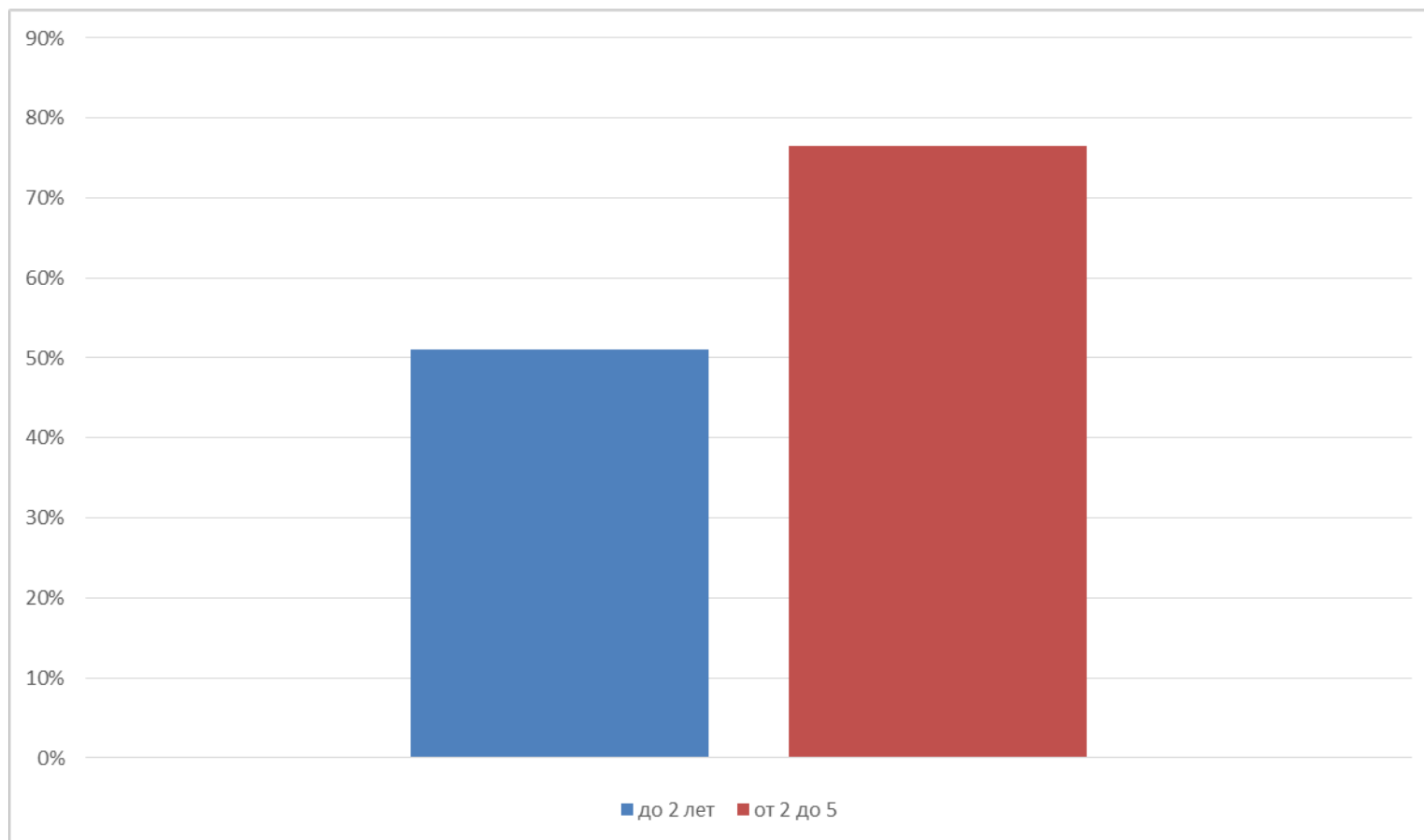
График показателей объема внимания (в %)



Показатели кратковременной памяти в исследуемых группах (в %)



Проба на ассоциативную память (в %)



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

«Влияние физической активности на когнитивные способности людей среднего возраста»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!