

ИЗУЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ХРОНОТИПОВ УЧЕНИКОВ 3Г КЛАССА МОУ "ЛИЦЕЙ №7" Г. САРАНСКА

Уланов Я.А.

Окружающий мир

3 класс, МОУ «Лицей № 7» г. Саранск, Республика Мордовия

Научный руководитель: Никишина С.В., МОУ «Лицей № 7» г. Саранск, Республика Мордовия

Введение. Согласно биоритмологии, науки, которая занимается изучением ритмов активности и пассивности нашего организма, большинство процессов, происходящих в нем, синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными, а также космическими влияниями. Важными достижениями биоритмологии является то, что:

1. Биологические ритмы признаны важнейшим механизмом регуляции функций организма.
2. Сформулированы положения о временной организации живых систем.
3. Обнаружены биологические ритмы чувствительности организмов к действию факторов химической и физической природы.
4. Биоритмы имеют эндогенную природу и генетическую регуляцию, но их осуществление тесно связано с модифицирующим фактором внешней среды.

Современная классификация хронотипов человека, которую я использовал в своей работе, принята еще в 1970 году, предусматривает три категории людей, имеющих отличительные поведенческие признаки и разницу в генетическом коде биоритмов:

«Жаворонки». Данный тип людей предпочитает ложиться с наступлением темноты, вставая при этом с восходом солнца. «Жаворонки» лучше работают утром, на «свежую» голову, испытывая пик физической активности с первыми лучами солнца. Однако, в вечерние часы требовать от них совершения ответственных поступков – безрезультатно. Если вдруг «Жаворонкам» приходится ночью бодрствовать, то утром наблюдается резкое снижение

умственной и физической активности. Они крайне тяжело возвращаются к привычному режиму дня, испытывая сильный дискомфорт и впадая в депрессию.

«Совы». В темное время суток люди, относящиеся к данному хронотипу не могут заснуть, ведь у них отмечается состояние повышенной эмоциональной и физической активности. Они систематически ложатся спать после полуночи, поэтому раннее пробуждение очень проблематично. В условиях современной действительности, «Совы» стараются выбирать профессии, предполагающие трудовую деятельность ночью. Если им придется работать в традиционном режиме труда и отдыха, то подобный режим может привести к серьезным нарушениям в организме.

«Голуби». Промежуточный вариант хронотипа, к которому относятся люди дневного склада. Они становятся обобщенным видом, предпочитающим вставать позже «Жаворонков», но ложиться раньше «Сов». «Голуби» без проблем адаптируются к смене света и темноты, сохраняя оптимальный уровень физической активности на протяжении всего периода бодрствования. Большинство людей ошибочно относят себя к категориям «Сов» или «Жаворонков», не подозревая, что их хронотип – «Птица Мира». Данный тип наиболее легко приспосабливается к различному режиму труда и отдыха.

Актуальность данной темы. Людям, начиная со школьного возраста, важно не только знать свой биологический профиль – хронотип, но и научиться управлять данным процессом с целью улучшения состояния обучающегося в тот или иной временной промежуток и для повышения умственной активности и работоспособности.

Объект исследования - учащиеся 3Г класса, МОУ «Лицей № 7» г. Саранска, Республики Мордовия.

Цель исследования: определить биологический хронотип («сова», «голубь», «жаворонок») учащихся 3Г класса, МОУ «Лицей № 7» г. Саранска, Республики Мордовия.

Методы исследования: Исследование проведено с использованием упрощенной методики В.А. Доскина. Учащимся были предложены тестовые вопросы, на которые они выбирали наиболее близкие для них ответы в спокойной обстановке в течение 40 минут. Результаты обрабатывались вручную.

Результаты и обсуждения: Всего в исследовании участвовали 25 человек, мальчики и девочки, возраст которых 8-9 лет. Большая часть учеников данного класса оказались «голубями» (14 человек), «жаворонков» 9 человек. Меньше всего «сов» - 2 человека. Таким образом, учитывая, что большая часть учащихся данного класса относится к промежуточному хронотипу, занятия в первую смену для них не противопоказаны. Даны общие рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха: полноценный сон не менее 8-10 часов, прогулки на свежем воздухе, грамотное планирование своего времени. «Жаворонкам» было рекомендовано, по-возможности перенести занятия в кружках и секциях с вечернего времени на более ранние часы, включая выходные дни, что позволит им максимально проявить себя и во внеурочной деятельности. «Совам» необходимо заранее подумать о выборе будущей профессии с возможностью планировать максимальную нагрузку вечером и отдыха утром. Для них является целесообразным обучение во вторую смену. Но учитывая, что большая часть учеников нашего класса «жаворонки» и «голуби» единственная первая смена в нашей школе является оптимальной.

Список литературы:

1. Антропова М. В. Работоспособность студентов и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1997. – 215 с.
2. Бюннинг Э. Ритмы физиологических процессов. – М.: Мир, 1989. – 75 с.
3. Голиков А. П. Сезонные ритмы в физиологии и патологии – М.: Медицина, 1993. – 120 с.
4. Доскин В. А. Биологические ритмы растущего организма / В. А. Доскин, Н. Н. Куинджи. – М.: Медицина, 1989. – 224 с.

5. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
6. Куприянович Л. И. Биологические ритмы и биологические хроно типы человека. – М.: Наука, 2006. – 66 с..
7. Харабуга С.Г., Сергеев В.С. Суточный ритм и работоспособность. – М.: Знание, 1996. – 144 с.
<http://www.zvezda-zd.ru/chronotype.php> - Биоритмология (хронобиология).
Хронотип человека.
8. http://nbazanovainfo.narod.ru/info_cherepaha_bioritmi.htm - Следующим биоритмам. Ритмы часа рождения: "жаворонки", "голуби" и "совы".