

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХРОНОБИОТИПА УЧАЩИХСЯ

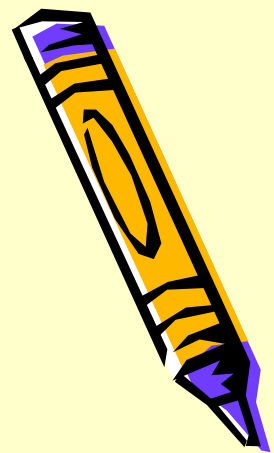
Костоглод А., Костоглод Т. – ученики МБОУ. СОШ №44г.Сургута

Научный руководитель: учитель биологии Гажиу Г.Х.

Сургут – 2013



Хронобиология – это наука,
изучающая ритмические процессы,
изменяющиеся во времени от самого
их зарождения в отдельных живых
клетках до таких сложных явлений,
как лунные и сезонные ритмы в
жизни природы.



Целью работы было определение хронобиотипов учащихся 8-х классов МБОУ.СОШ №44 г. Сургута.

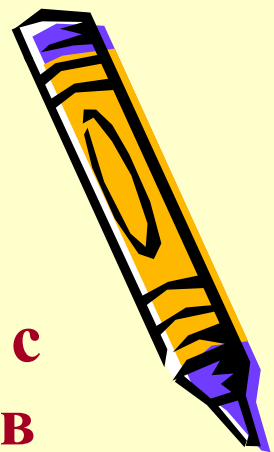
В работе были поставлены следующие **задачи**:

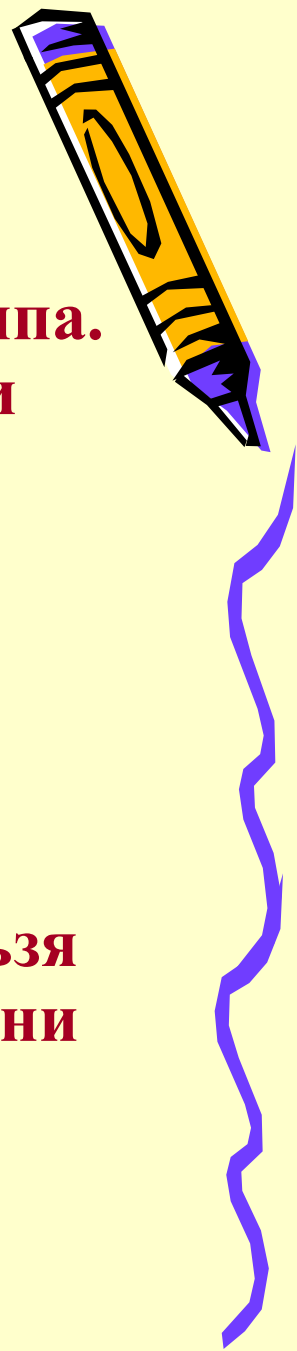
- провести поиск литературы по проблеме хронобиологии
- систематизировать материал в соответствии с планом работы
- освоить методику определения хронобиологического типа
- провести экспериментальное определение хронобиотипа учащихся
- провести анализ полученных результатов и сделать соответствующее заключение



Хронобиологическая норма у каждого человека индивидуальна. Она обусловлена, с одной стороны, внутренними регуляциями в организме, в том числе генетическими механизмами, а с другой – взаимодействием организма со средой.

Хронотип человека чаще всего определяют в зависимости от того, в какое время суток наблюдается активная фаза биологического ритма сон – бодрствование.





Отличия в этом ритме позволили выделить среди людей группы утреннего и вечернего типа. Первые получили название «*жаворонки*», они рано вечером засыпают и рано утром просыпаются.

А вторые – «*совы*», они засыпают поздно и позднее просыпаются. Люди этих типов отличаются по своей работоспособности в утренние и вечерние часы.

Выделяют также группу людей, которых нельзя включить в какой-либо из этих двух типов. Они получили название «*голуби*».



Объект исследования

В эксперименте приняли участие ученики 8А и 8Б классов МБОУ. СОШ. №44 г.Сургута. В 8А классе тестирование прошли 17 учеников, из них 8 мальчиков и 9 девочек.

В 8Б классе было протестировано 23 ученика, из них 12 мальчиков и 11 девочек.

Всего в исследовании приняли участие 40 учеников.

Методика исследования

Для определения хронобиотипа необходимо ответить на специальные вопросы с оценочными тестами.



Результаты тестирования учащихся 8А класса показали, что подавляющее большинство учеников (12 человек) относится к дневному хронобиотипу – «Голуби». Они составляют 70,6% от общего числа учащихся.

К сильно выраженному вечернему типу «Сова» относятся 4 ученика, что составило 23,5%.

И лишь 1 ученик относится к слабо выраженному утреннему типу «Жаворонок», что составило 5,9%.



Сравнение хронобиотипов мальчиков и девочек 8А класса

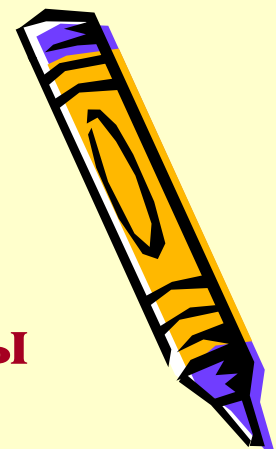
| Учащиеся 8А класса | Хронобиотип | | |
|-----------------------|-------------|----------|-------------|
| | «Сова» | «Голубь» | «Жаворонок» |
| Мальчики – 8 чел. | 2 | 5 | 1 |
| % | 25,0 | 62,5 | 12,5 |
| Девочки – 9 чел. | 2 | 7 | 0 |
| % | 22,2 | 77,8 | 0 |
| Всего: 17 чел. | 4 | 12 | 1 |
| % | 23,5 | 70,6 | 5,9 |



Определение хронобиотипов учащихся 8Б класса показало, что чуть больше половины учеников (12 человек) относится к слабо выраженному вечернему типу – «Сова». Они составляют 52,2% от общего числа учащихся.

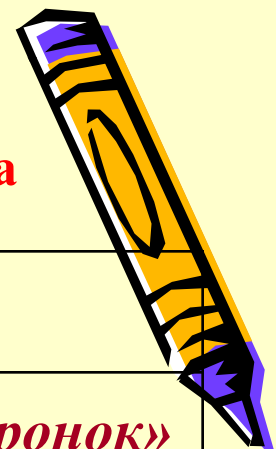
К индифферентному типу «Голубь» относятся 9 учеников, что составило 39,1%.

И лишь 2 ученикам характерен слабо выраженный утренний хронобиотип «Жаворонок», что составило 8,7%.

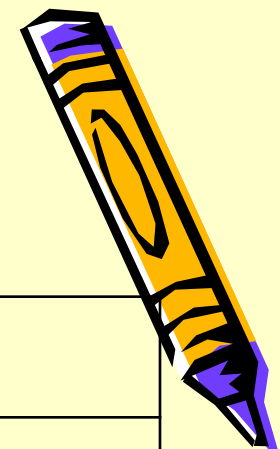


Сравнение хронобиотипов мальчиков и девочек 8Б класса

| Учащиеся 8Б класса | Хронобиотип | | |
|-----------------------|------------------------------|----------|-----------------------------------|
| | «Сова» (слабо выраженный) | «Голубь» | «Жаворонок» (слабо выраженный) |
| Мальчики – 12 чел. | 8 | 3 | 1 |
| % | 66,7 | 25,0 | 8,3 |
| Девочки – 11 чел. | 4 | 6 | 1 |
| % | 36,4 | 54,5 | 9,1 |
| Всего: 23 чел. | 12 | 9 | 2 |
| % | 52,2 | 39,1 | 8,7 |



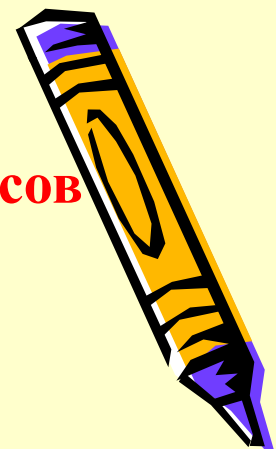
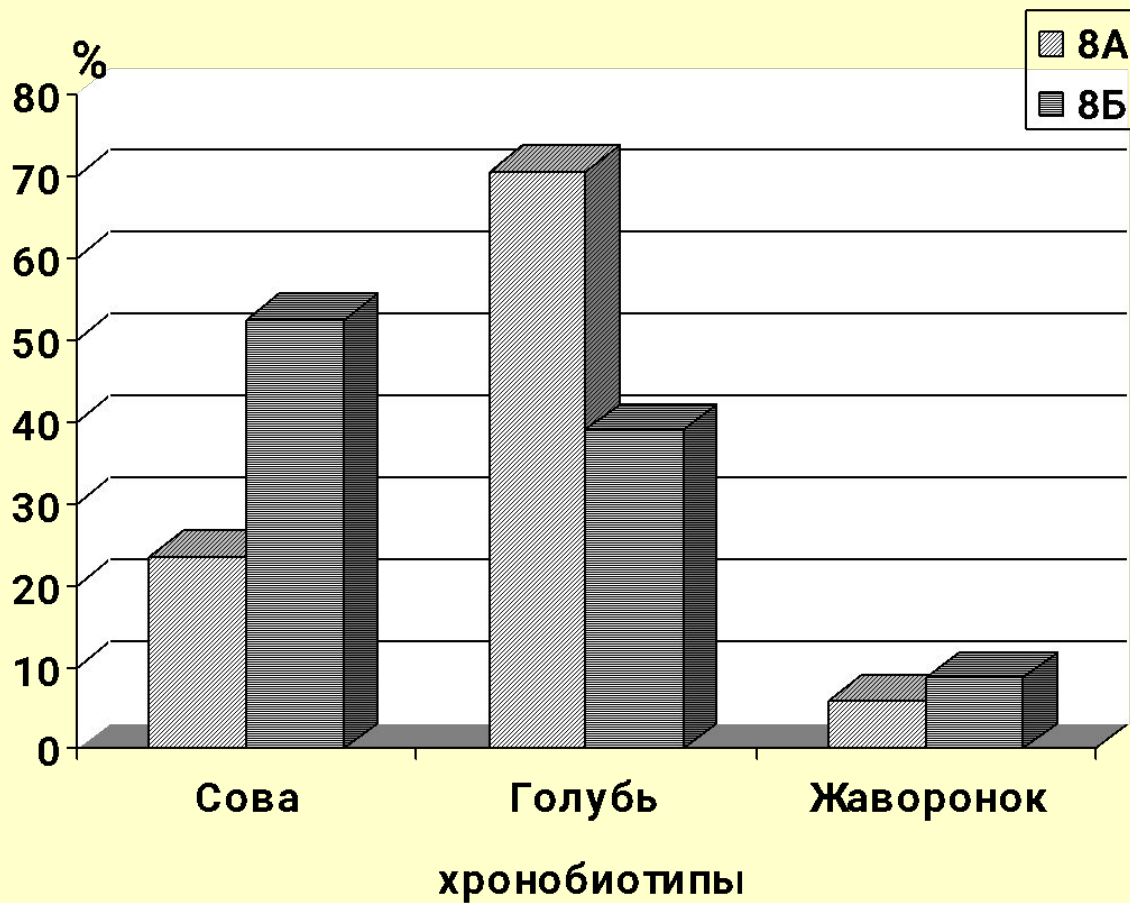
Хронобиологические типы учащихся



| Учащиеся | Хронобиотип | | |
|--------------------|-------------|----------|-------------|
| | «Сова» | «Голубь» | «Жаворонок» |
| 8А класс – 17 чел. | 4 | 12 | 1 |
| % | 23,5 | 70,6 | 5,9 |
| 8Б класс – 23 чел. | 12 | 9 | 2 |
| % | 52,2 | 39,1 | 8,7 |
| Всего: 40 чел. | 16 | 21 | 3 |
| % | 40,0 | 52,5 | 7,5 |



Соотношение хронобиотипов среди учащихся 8-х классов



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



- Полученные в работе данные свидетельствуют о том, что наиболее распространённым хронобиотипом среди учащихся 8А и 8Б классов школы № 44 является индифферентный тип «Голубь».
- Для учащихся с таким хронобиотипом характерна относительно равномерная трудоспособность на всём протяжении периода бодрствования.
- Знание своего хронобиотипа поможет ученику правильно организовать свой день, выделить время для наиболее эффективного выполнения учебных заданий, а также для отдыха и развлечений.
- Всем учащимся даны рекомендации по организации своего режима труда и отдыха в соответствии с их хронобиотипами.



БЛАГОДАРИМ

ЗА

ВНИМАНИЕ!

