

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХРОНОБИОТИПА УЧАЩИХСЯ**

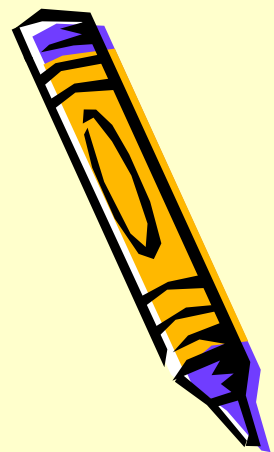
**Костоглод А., Костоглод Т. – ученики МБОУ. СОШ №44г.Сургута**

**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.

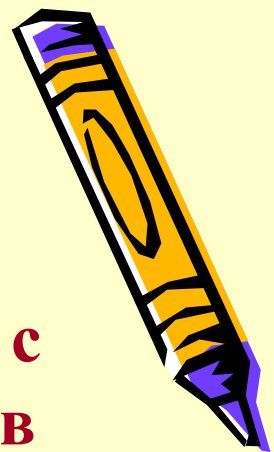
В работе были поставлены следующие **задачи**:

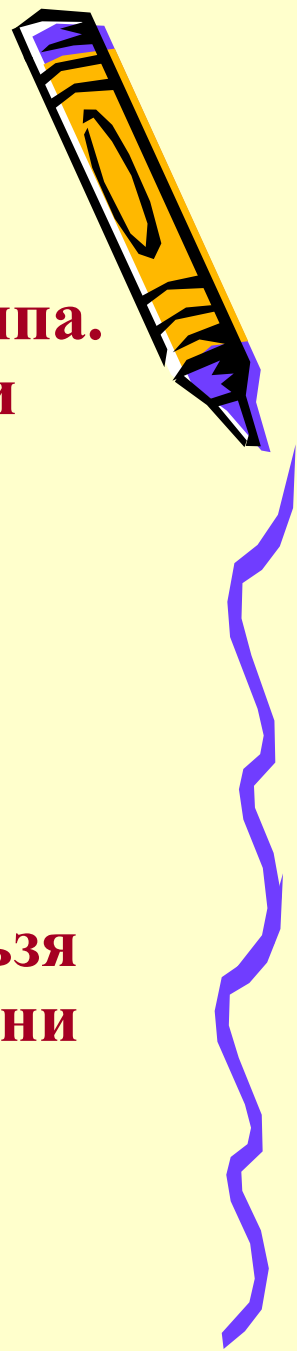
- провести поиск литературы по проблеме хронобиологии
- систематизировать материал в соответствии с планом работы
- освоить методику определения хронобиологического типа
- провести экспериментальное определение хронобиотипа учащихся
- провести анализ полученных результатов и сделать соответствующее заключение



***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.



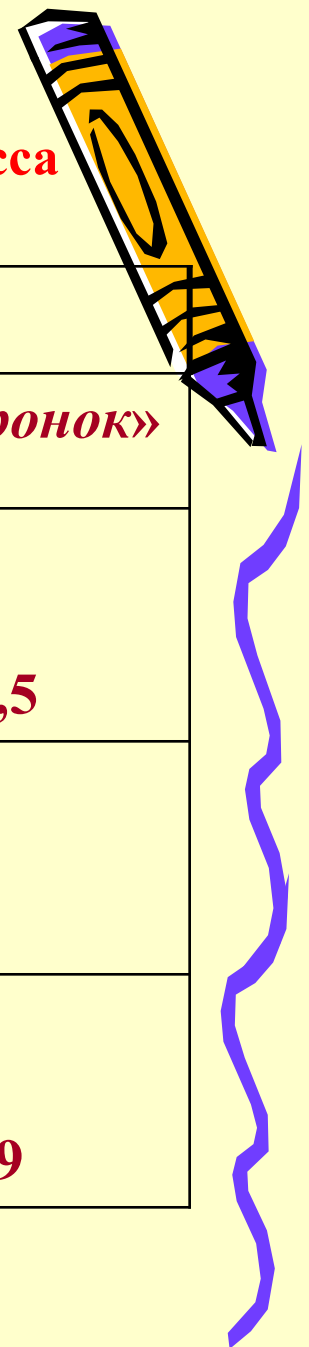
Результаты тестирования учащихся 8А класса показали, что подавляющее большинство учеников (12 человек) относится к дневному хронобиотипу – «Голуби». Они составляют 70,6% от общего числа учащихся.

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

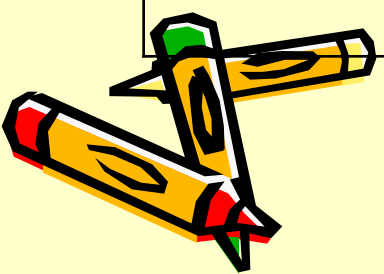
И лишь 1 ученик относится к слабо выраженному утреннему типу «Жаворонок», что составило 5,9%.



## Сравнение хронобиотипов мальчиков и девочек 8А класса

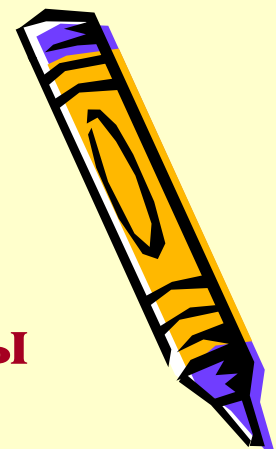


Учащиеся 8А класса	Хронобиотип		
	«Сова»	«Голубь»	«Жаворонок»
Мальчики – 8 чел.	2	5	1
%	25,0	62,5	12,5
Девочки – 9 чел.	2	7	0
%	22,2	77,8	0
Всего: 17 чел.	4	12	1
%	23,5	70,6	5,9



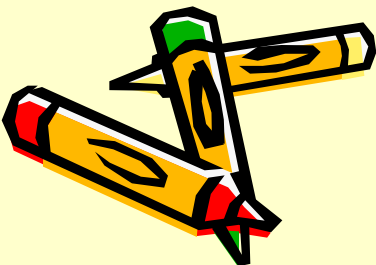
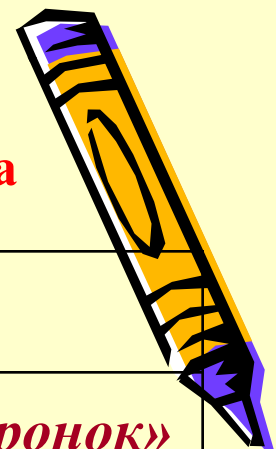


Определение хронобиотипов учащихся 8Б класса показало, что чуть больше половины учеников (12 человек) относится к слабо выраженному вечернему типу – «Сова». Они составляют 52,2% от общего числа учащихся. К индифферентному типу «Голубь» относятся 9 учеников, что составило 39,1%. И лишь 2 ученикам характерен слабо выраженный утренний хронобиотип «Жаворонок», что составило 8,7%.

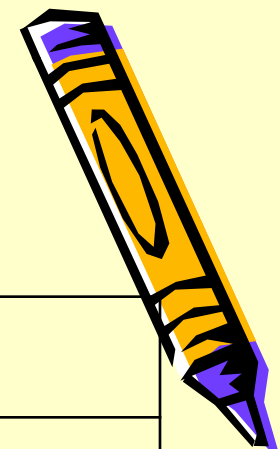


## Сравнение хронобиотипов мальчиков и девочек 8Б класса

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



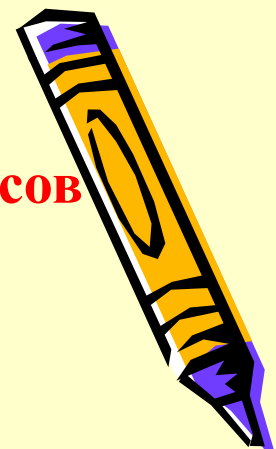
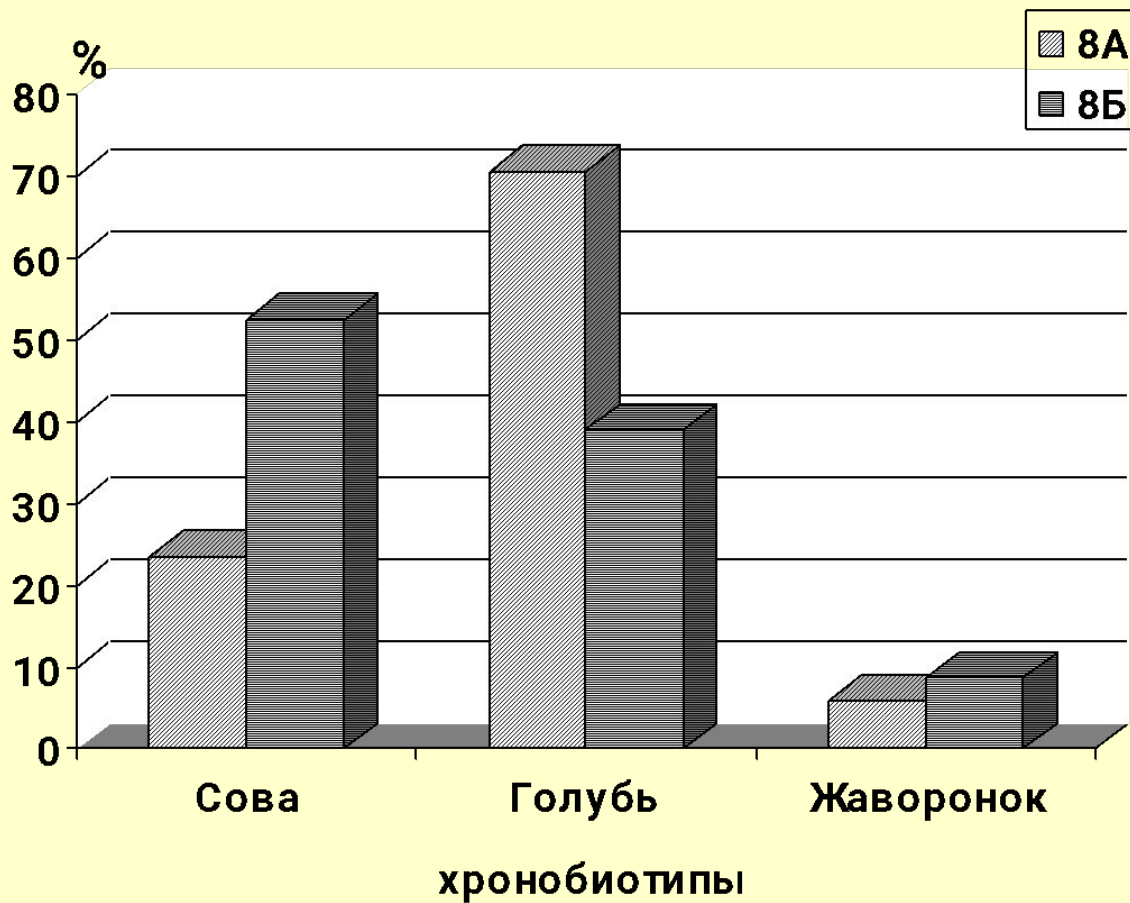
## Хронобиологические типы учащихся



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!***

