

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Г. С. Сковороди



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 9

Харків
2016

Розділ 1. АНАТОМІЯ

Возовик Кристина

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ІНДЕКСУ РУФ'Є У ДІТЕЙ ВЕЧІРНЬОГО БІОРИТМОЛОГІЧНОГО ТИПУ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Науковий керівник - . к.б.н., доц. Коц С.Н.

Кожна людина, яка свідомо підходить до проблеми збереження власного здоров'я, повинна прагнути максимально враховувати свої індивідуальні біоритмологічні особливості під час формування способу життя. Однак на практиці таке погодження не завжди можливе. Адже час фактори навколишнього середовища, обставини змушують пристосовуватись до них. Динаміка життєвого розкладу (а відповідно і приналежність до того чи іншого біоритмологічного типу) залежить від віку. Дослідження «сов» проводили за такими критеріями: до «сов» зараховували людей, які засинають після дванадцяти і встають після десятої ранку. Також досліджували поведінку людей в умовах відпочинку, коли на «сов» не тиснуть зовнішні обставини, змушуючи рано вставати. Вийшло, що серед тих, кому від 20 до 29 років, майже половина «сов». У віковій групі від 30 до 49 років «сов» приблизно 20%.

«Жайворонки» – люди, у яких циркадний ритм зсувається вперед, тобто мають синдром випереджаючої фази сну. У них період коливання колодобових ритмів менше 24 годин. Люди «жайворонки» сплять стільки ж часу, скільки й інші, але їх ритм відходу до сну зсувається на більш ранній вечір. Найкраще їм працюється вранці, а до кінця дня їх працездатність знижується [Комаров Ф.И., 2000, Хільдебрандт Г., 2006]

«Сови» – люди, у яких спостерігається відставання фази сну. У них відзначається період коливань циркадних ритмів більше, ніж 24 години, або так званий синдром відставленої фази сну. Сови краще контролюють ритм сон-неспання у порівнянні з іншими людьми. Вони воліють лягати спати пізніше 23-24 годин, але натомість їм важче вставати в ранні ранкові години.

Завданням нашої роботи було дослідити показники індексу Руф'є у осіб із вечірнім біоритмологічним типом старшого шкільного віку. Дослідження проводилась у групі дітей 16 років у кількості 24. Методи, що використовувались для вирішення завдань: фізіометрія, функціональні проби (проба Руф'є), статистичні методи (за Т-критерієм Ст'юдента).

Перед дослідженнями нами проводилось опитування за методикою Осбранда та Хільдебранда. Як показали дослідження серед старшокласників у досліджуваній віковій групі 16 років реакція організму у досліджуваних на дозоване фізичне навантаження (30 присідань за 45 с) характеризувалося високим значенням показника індексу Руф'є ($9,1 \pm 0,88$ ум.од.), що свідчило про достатні функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

На нашу думку, дані результати говорять проте, що у даному віці вечірній біоритмологічний тип мають ті, у кого протягом попередніх років в умовах школи не змінився біоритмологічний тип під впливом обставин та способу життя..