

Хронотипы школьников республиканской физико-математической школы лицей-интерната

Научный руководитель – Ханды Мария Васильевна

Старостина Л.А.¹, Неустроев В.П.²

1 - Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Медицинский институт, Кафедра Пропедевтика детских болезней, Якутск, Россия; 2 - Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Медицинский институт, Якутск, Россия

В начале прошлого века было замечено, что не все люди одинаково активны утром и вечером. Одни легко справляются с нагрузками в утренние часы, другие предпочитают вечернее время для осуществления той или иной деятельности, а третьи не имеют четких суточных предпочтений. Условно выделяют 3 основных хронотипа: утренний ("жаворонок"), вечерний ("сова") и индифферентный ("голубь") [Adan, Natale, 2002; Drennan and other, 1991; Giannotti and other, 2002; Home, Ostberg, 1976].

Нельзя недооценивать важность биоритмов для человека, поскольку они являются частью процесса адаптации, ключевого понятия в экологии человека [Прохоров Л.Ю., 1999; Коннова С.С., 2010].

Исследование хронотипа среди школьников в пределах Республики Саха (Якутия) в доступной нам литературе найти не удалось.

Цель: выявить хронотип и зависимость успеваемости от хронотипов школьников с 5 по 10 классы РФМШ ЛИ г. Якутска.

Выводы:

Проведенное исследование показало, что среди школьников РФМШ ЛИ 25% жаворонков (утренний тип), 54% голубей (дневной тип) и 21% сов (вечерний тип). Полученные данные позволяют проследить уменьшение и увеличение отдельных видов хронотипа по мере взросления детей. Также установлена достоверная связь между хронотипами и их успеваемостью.

Литература

1. Коннова С.С. Экологическая оценка адаптивных реакций первокурсников с учетом хронотипов: автореф. дис. канд. биол.наук. - Омск, 2010. - 142с.
2. Попов С.В. Валеология в школе и дома: о физическом благополучии школьников/. - Санкт-Петербург: Союз, 1997. - 256с.
3. Adan, A., Natale, V., Gender differences in morningness eveningness preference, text.// Chronobiol. Int. - 2002. - V. 19. - P. 709.

Иллюстрации

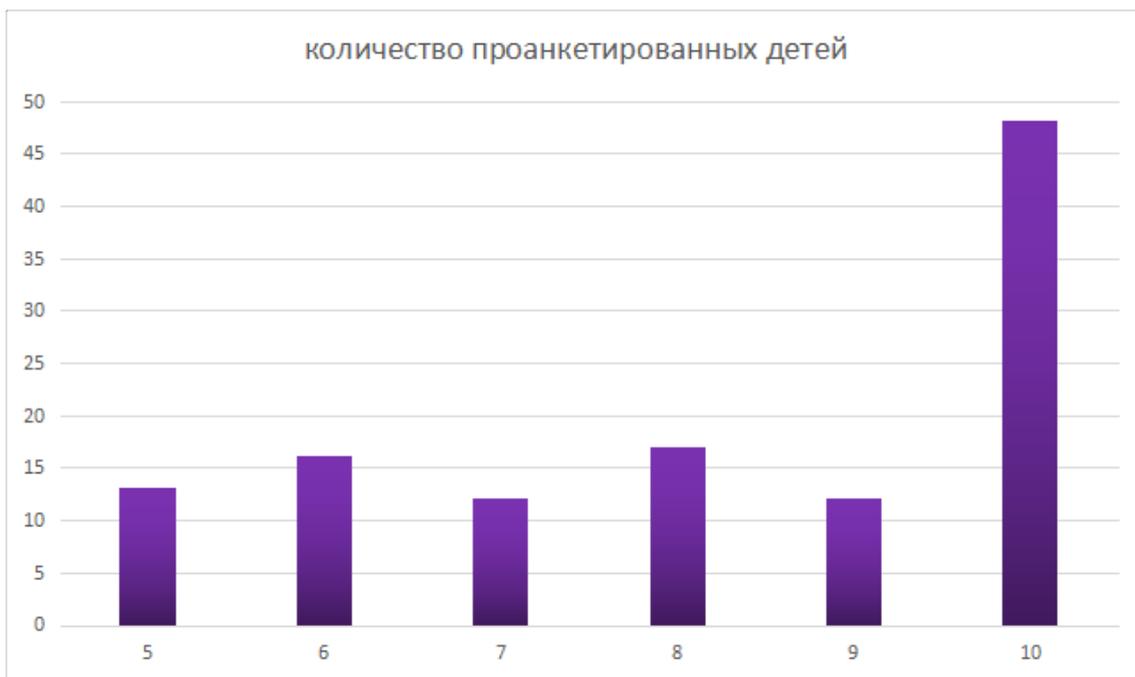


Рис. 1. Количество проанкетированных детей

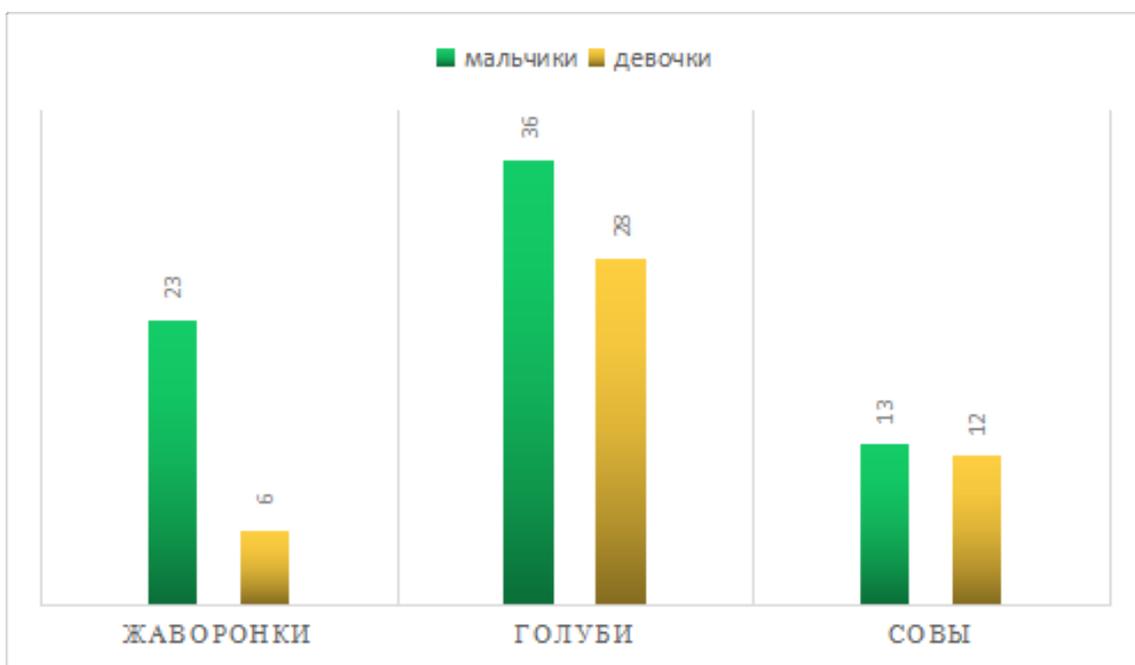


Рис. 2. Распределение хронотипов по полу

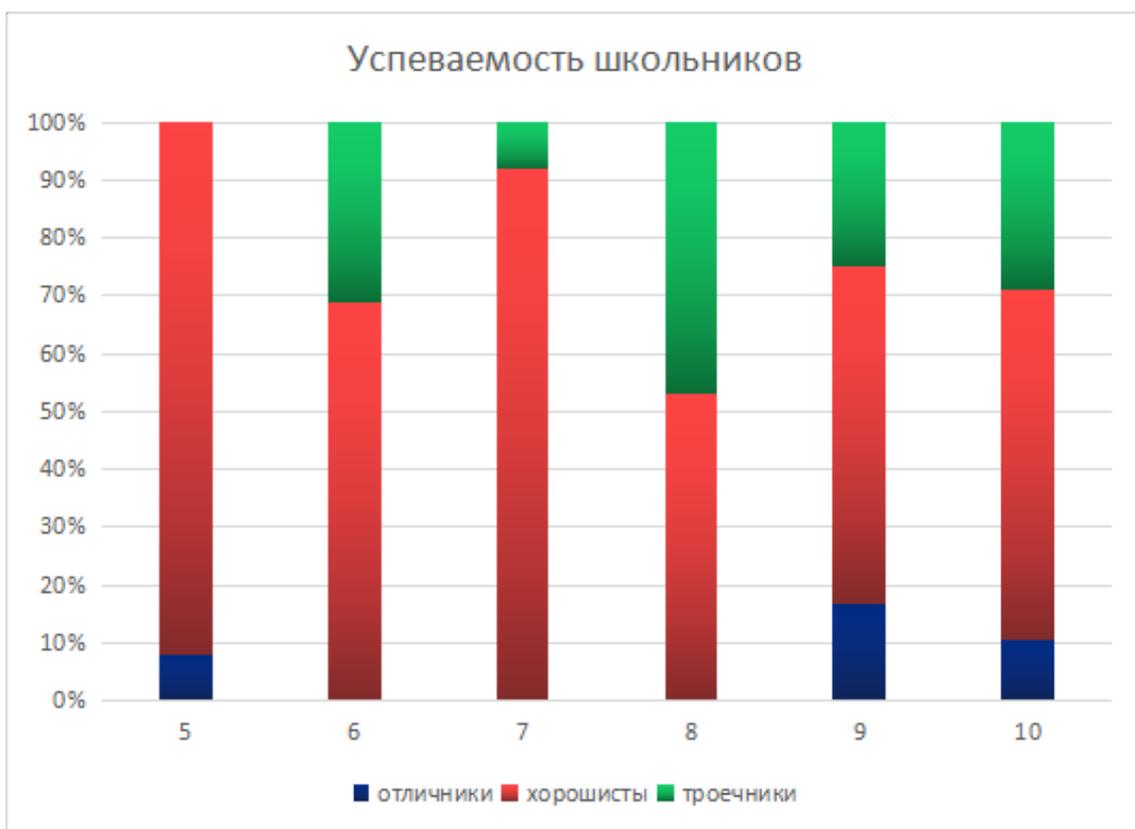


Рис. 3. Успеваемость школьников

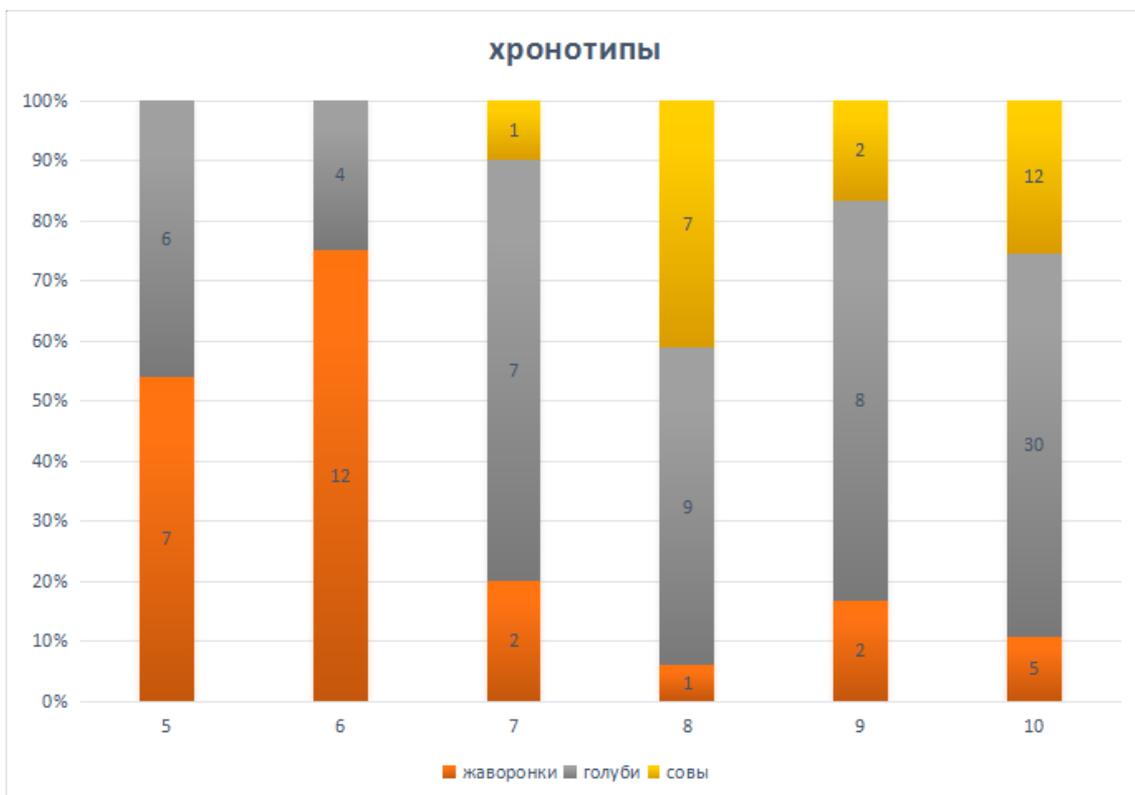


Рис. 4. Распределение хронотипов по классам

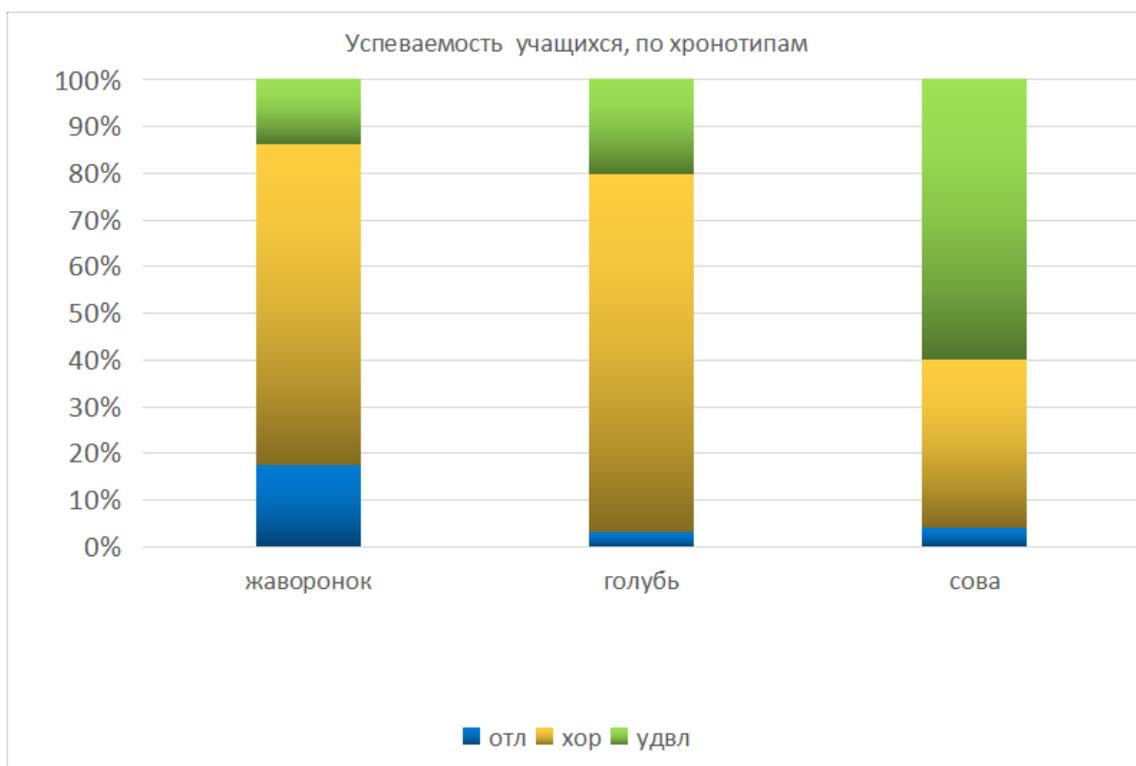


Рис. 5. Успеваемость школьников по хронотипам

	Отл(x)	Хор(y)	Удвл(z)	хyz	х2	у2	z2	r
жаворонки	5	20	4	400	25	400	16	0,4085
голуби	2	49	13	1274	4	2401	169	0,4106
совы	1	9	15	135	1	81	225	0,4082
сумма	8	78	32	19968	30	2882	410	

Рис. 6. Уровень взаимосвязи хронотипов с успеваемостью