**Практична робота №5**

**Тема:** Визначення типу денної працездатності людини.

**Мета:** Навчитись визначати ритми працездатності за методикою психологічного тестування та будувати графіки коливань власної працездатності протягом доби.

*Теоретичні відомості*

Одним із аспектів ритмічної поведінки людини с її працездатність. Під нею ми розуміємо показники ефективності при виконанні різних завдань. Останні вимагають вдосконалення потрібних рухів у результаті сприйняття і переробки головним мозком певної сенсорної інформації. Складність як сенсорних, так і рухливих компонентів завдання, а також труднощі у його виконанні можуть бути відмінними. Але для дослідження циркадіанної періодичності, як правило, використовують порівняно прості завдання, одним з них є психологічне тестування. Так, найбільш адекватним та точним методом визначення типу денної працездатності слід визнати методику Остберга О., у модифікації Степанової С.



Рис. 2. Добові коливання працездатності людини (за М. Агаджаняном, 1980)

Розумова і фізична працездатність людини упродовж доби має два піки: перший знаходиться на 9-13 годину, другий – 16-20

годину (Рис. 2.).

*Практичні завдання та послідовність їх виконання*

Вступна частина

1. Перш ніж відповісти на запитання, прочитайте його уважно.
2. Дайте відповіді на всі запитання.
3. Відповідаючи на запитання, не порушуйте запропонованої послідовності.
4. На кожне запитання необхідно відповідати незалежно від відповідей на інші питання.
5. Для кожного запитання пропонується на вибір кілька відповідей. Відмітьте хрестиком тільки деякі з них. Під деякими запитаннями замість відповідей ви побачите шкалу. Відзначте на цій шкалі хрестиком найбільш підходящий, на вашу думку, варіант.
6. На кожне питання слід відповідати якомога відвертіше.

Основна частина

* 1. Коли б ви прокидались, якби були цілком вільними у виборі режиму дня і керувались при цьому лише власним бажанням?

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| зима | літо |
| 5 | 5.00 – 6.45 | 4.00 – 5.45 |
| 4 | 6.46 – 8.15 | 5.46 – 7.15 |
| 3 | 8.16 – 10.45 | 7.16 – 9.45 |
| 2 | 10.46 – 12.00 | 9.46 – 11.0 |
| 1 | 12.01 – 13.00 | 11.01 – 12.00 |

* 1. Коли б лягли спати, якби планували свій вечірній час цілком самостійно і керувались при цьому власним бажанням?

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| зима | літо |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | 20.00 – 20.45 | 21.00 – 21.45 |
| 4 | 20.46 – 21.30 | 21.46 – 22.30 |
| 3 | 21.31 – 00.15 | 22.31 – 1.15 |
| 2 | 11.16 – 1.30 | 1.16 – 2.30 |
| 1 | 1.31 – 3.00 | 2.31 – 4.00 |

* 1. Наскільки велика ваша потреба в будильнику, якщо вам необхідно прокинутись зранку в чітко візначений час?

Бали

Взагалі немає необхідності 4

В окремих випадках є необхідність 3

Потреба досить сильна 2

Будильник абсолютно необхідний 1

* 1. Коли б ви готувались до складання іспитів в умовах жорсткого ліміту часу і використовували для занять ніч (23 – 2 год), наскільки продуктивною була б ваша робота?

Бали

Я взагалі не зміг би працювати 4

Була б деяка користь 3

Робота була б ефективною 2

Робота була б високоефективною 1

* 1. Чи легко вам вставати зранку за звичайних обставин?

Бали

Дуже важко 1

Важко 2

Досить легко 3

Надзвичайно легко 4

* 1. Чи відчуваєте ви повне пробудження в перші години після підйому?

Бали

Дуже висока сонливість 1

Невелика сонливість 2

Досить ясна голова 3

Повна якість думки 4

* 1. Яким є ваш апетит в перші години після підйому?

Бали

Апетит відсутній 1

Апетит поганий 2

Досить хороший апетит 3

Чудовий апетит 4

* 1. Коли б вам довелося готуватись до екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і використовувати для підготовки ранній ранок (4 – 7 год), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

Бали

Я взагалі не зміг би працювати 1

Була б деяка користь 2

Робота була б досить ефективною 3

Робота була б високоефективною 4

* 1. Чи відчуваєте ви фізичне виснаження в перші півгодини після підйому?

Бали

Значна в΄ялість і розбитість 1

Незначна в΄ялість 2

Незначна бадьорість 3

Цілковита бадьорість 4

* 1. Якщо ваш наступний день вільний від роботи, коли ви лягаєте спати?

Бали

Не пізніше ніж звичайно 4

Пізніше на одну годину 3

Пізніше на 1-2 години 2

* 1. Чи легко ви засинаєте в звичайних умовах?

Бали

Дуже важко 1

Важко 2

Легко 3

Дуже легко 4

* 1. Ви вирішили зміцнити своє здоров΄я з допомогою фізичної культури. Ваш товариш запропонував займатись разом по 1 год двічі на тиждень. Для вашого товариша найкраще це робити з 7 до 8 ранку. Чи є цей період оптимальним для вас?

Бали

|  |  |
| --- | --- |
| У цей час я знаходився б у хорошій формі | 4 |
| Я був би в нормальній формі | 3 |
| Мені було б важко | 2 |
| Мені було б дуже важко | 1 |

* 1. Коли ви ввечері відчуваєте себе настільки втомленим, що повинні лягти спати?

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| 54321 | 20 00 – 21.0021.01 – 22.1522.16 – 00.4500.46 – 2.002.01 – 3.00 |

* 1. Який з чотирьох запропонованих періодів ви вибрали б для виконання двогодинної роботи, що вимагає від вас повної мобілізації розумових сил, якби цілком вільно планували свій робочий час і керувались власним бажанням?

Бали

8.00 – 10.00 6

11.00 – 13.00 4

15.00 – 17.00 2

19.00 – 21.00 0

* 1. Наскільки втомленим ви почуваєтесь о 23-й годині?

Бали

Я дуже змучений 5

Я помітно змучений 3

Я відчуваю легку втому 2

Я зовсім не змучени 0

* 1. З якоїсь причини вам прийшлося лягти спати на декілька годин раніше, ніж звичайно. Наступного ранку немає необхідності вставати в певний час. Який із запропонованих варіантів вам найбільше підходить?

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бали |
| Я прокинусь у звичайний час і більше не засну | 4 |
| Я прокинусь у звичайний час і буду дрімати | 3 |
| Я прокинусь у звичайний часі знову засну | 2 |
| Я прокинусь пізніше, ніж звичайно | 1 |

* 1. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день у вас вільний. Який з чотирьох варіантів вам найбільше підходить?

Бали

Спати я буду тільки після чергування 5

Перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати

2

Перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю 3

Я повністю висплюсь перед чергуванням 4

* 1. Ви повинні протягом двох годин виконувати важку фізичну роботу. Який час ви виберете для цього, якщо будете цілком вільними в плануванні свого розпорядку дня і керуватись при цьому лише власним бажанням?

Бали

|  |  |
| --- | --- |
| 8.00 – 10.00 | 4 |
| 11.00 – 13.00 | 3 |
| 15.00 – 17.00 | 2 |
| 19.00 – 21.00 | 1 |

* 1. Ви вирішили серйозно займатись спортом. Ваш товариш пропонує тренуватись разом двічі на тиждень по 1 годині. Для нього найкращий час 22 - 23 год. Наскільки сприятливим, судячи з самопочуття, був би для вас цей час?

Бали

Я був би в хорошій формі 1

Я був би в прийнятній формі 2

Трішки пізно, я був би в поганій формі 3

Я взагалі не зміг би тренуватись 4

* 1. О котрій годині ви прокидалися в дитинстві під час літніх канікул, коли час підйому вибирався за вашим бажанням?

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| 54321 | 5.00 – 6.456.46 – 7.457.46 – 9.459.46 – 10.4510.46 – 12.00 |

* 1. Уявіть, що ви можете вільно вибирати свій робочий час. Нехай у вас п΄ятигодинний робочий день, а ваша робота цікава і задовольняє вас. Виберіть 5 неперервних годин, коли б ваша робота була б найбільш ефективною? (Якщо вибраний вами період перекриває кілька часових проміжків, то для оцінки береться найбільш високий бал).

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| 154321 | 0.01 – 5.005.01 – 8.008.01 – 10.0010.01 – 16.0016.01 – 21.0021.01 – 24.00 |

* 1. В який період доби ви досягаєте «вершини» своєї працездатності?

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Години |
| 154321 | 00.01 – 4.004.01 – 8.008.01 – 9.009.01 – 14.0014.01 – 17.0017.01 – 24.00 |

* 1. Інколи про людей можна пчути, що вони належать до ранкового чи вечірнього типу. До якої категорії ви відносите себе?

Бали

|  |  |
| --- | --- |
| Чіткій ранковий | 6 |
| Швидше ранковий, ніж вечірній | 4 |
| Швидше вечірній, ніж ранковий | 2 |
| Чіткий вечірній | 0 |

*Завдання 1*. Визначте ваш тип працездатності за сумою

балів:

92 і більше – чітко виражений ранковий тип 77 – 91 - слабо виражений ранковий тип

58 – 76 – аритмічний тип

42 – 57 – слабо виражений вечірній тип 41 і менше – чіткий вечірній тип.

*Завдання 2.* Зробіть висновок про особливості розподілу студентів групи за типом працездатності.

*Завдання 3*. Обґрунтуйте гігієнічний висновок щодо типів денної працездатності трьох учнів 8 класу у віці 14 років, що навчаються в першу зміну у школі, якщо сума балів виконання тестової методики О.Остберга складає відповідно 78, 62 і 40 балів та, у разі необхідності, відповідні рекомендації щодо зміни стереотипу навчальної діяльності на підставі урахування особливостей біоритмологічного профілю особистості.

Конторольні запитання

1. Чому основний обсяг роботи (навчальних і фізичних навантажень) необхідно виконувати в період доби найбільш наближений до періоду подібних випробувань (складання іспитів, участь у спортивних змаганнях тощо)?
2. В які години дня спостерігається найбільш висока працездатність учнів?

Рекомендована література

* 1. Гігієна та екологія людини. Підручник для студентів вищих медичних закладів / За заг. ред.. В.Г. Бардова. – К., 2005. – 719 с.
	2. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989. – 224 с.
	3. Коцан І. Я., Журавльов О. А. Біоритмологія : лаборатор. практикум. - Луцьк : РВВ "Вежа" ВДУ ім. Лесі Українки, 2006. - 40 с.
	4. Куприянович Л.И. Биоритмы и сон. – М.: Наука, 1976. – 120 с.
	5. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анаиомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед.. навч. закл. – 2-е вид. – К.: Професіонал, 2006. – С. 458 – 460.
	6. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум. Тести: Навчальний посібник / За редакцією П.Д. Плахтія. – Кам΄янець - Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. – С. 165 – 185.