Биоритмы в жизни учащегося

«Сова» и «жаворонок» – это два распространённых, противоположных по параметрам хронотипа (характер суточной работоспособности, присущий конкретному человеку).

Главная суть «сов» и «жаворонков» в том, что в разное время суток они функционируют по-разному. Теория о характере активности, отмечающейся на протяжении суточного цикла, зародилась достаточно давно. Тогда же примерно экспериментальным путем научные деятели подтвердили реальность существования хронотипов, а также установили, что проявляются они вне зависимости от наличия желания у людей.

Сущность анализируемой концепции заключается в определенном чередовании на протяжении суток этапов работоспособности и пассивности, свойственных человеку. Согласно такому чередованию людей относят к одному из приведенных выше хронотипов.

Циркадные ритмы — это циклы в организме человека продолжительностью 24 часа, которые работают в фоновом режиме и поддерживают основные функции. Это лишь одна из разновидностей биоритмов, которые сопровождают живые организмы на планете.

Циркадные ритмы есть у всех живых существ на планете, даже у бактерий. Они регулируют практически все процессы в нашем организме - сон и бодрствование, снижение и повышение аппетита, деление клеток, производство гормонов, артериальное давление и даже число ударов сердца в минуту. Собственно, внутренние биологические часы и нужны нам для того, чтобы клетки организма совершали определенные процессы в нужное время суток.

Склонность рано или поздно ложиться, или просыпаться генетически предопределена, как цвет глаз или размер обуви. Циркадные, или суточные, ритмы у людей разные. Биологические часы человека могут отставать от астрономических - В таком случае он сова, или спешить - тогда он будет жаворонком.

Различные биоритмы «совы и жаворонка» влияют помимо повседневной деятельности, тоже и на взаимодействие полов. В семейных узах это расхождение в циклических особенностях жизнедеятельности организма значительно осложняет взаимоотношения супругов. Поскольку пик активности у партнеров преподает на различные временные промежутки, то им достаточно сложно организовать семейный уклад, дабы он был комфортен обоим супругам. Вследствие этого интимная жизнь становится реже, равно как и совместное времяпровождение четы. Это порождает ругань и конфронтацию.

Нарушение естественного чередования биоритмов человека приводит к развитию физических недугов, психических заболеваний, сбоям в эмоциональной сфере. Это снижает способность к продуктивной деятельности, ухудшает работоспособность и в тяжелых случаях приводит к инвалидности

Хронотипы изучались многими учёными по всему миру. Группа биологов из Соединённых Штатов Америки ещё в 70-е годы прошлого века пришла к выводу, что совы и жаворонки — люди, принадлежащие к одним и тем же социальным группам, которые разделились по времени отдыха, чтобы обеспечивать друг другу максимальную безопасность.

Всё дело в том, что наши древние предки не могли позволить себе отдыхать всем племенем одновременно. Необходимо было оставаться настороже, чтобы мужчины, женщины и дети не пострадали от внезапного нападения хищников или природного катаклизма. По этой причине люди делились на группы и спали по очереди. Более того, подобные привычки сохраняются в некоторых племенах до сих пор — это выяснили биологи из университета Дьюка, наблюдая за суточной активностью представителей африканских народностей. Группы людей, которые до сих пор живут охотой и собирательством, во многом воспроизводят первобытнообщинный жизненный уклад. А значит, лучше понимая их образ действий, можно понять и процесс эволюции человека. Учёные узнали, что охотники этих племён спят меньше задуманного — лишь по шесть часов вместо положенных и необходимых для восстановления восьми. Восьмичасовой же со стал для людей привычным только после перехода к оседлому образу жизни, возделыванию земли и домашних животных.

Ежедневное путешествие в Морфеево царство является неотделимой частью человеческого существования. Именно сну надобно уделять особенное внимание, ибо в процессе данного физиологического состояния индивиды восстанавливают собственные силы, расслабляются, происходит эмоциональное успокоение, физическое расслабление и интеллектуальная разгрузка. Благодаря этим благотворным качествам сна, он недаром считается незаменимым лекарством.

Современный скоростной темп бытия обязывает людей поддерживать активность на протяжении продолжительного временного интервала. У многих трудовая деятельность требует быть на ногах практически с рассвета и поддерживать работоспособность без малого до заката. При этом некоторым лицам встать с петухами в прекрасном настроении проще простого, иным же подобный подвиг не по силам.

Чем же обусловлено подобное неравенство? А вот тут как раз на поставленный вопрос могут ответить пернатые жители планеты – жаворонки, совы и голуби. Именно эти птицы подарили название трем хронотипам человека, объясняющим, почему одни могут ночью свернуть горы и практически недееспособны ранним утром, а другие способны совершать подвиги на заре и при этом неспособны, во время властвования луны, на самый простейший поступок. Практически половина жителей планеты (около 40%) принадлежит к подтипу, именуемому «сова», который представляет индивида, комфортно чувствующего себя в ночной период. Описываемая категория людей может на протяжении ночи не сомкнуть очей и с удовольствием погрузиться в пучину сновидений с первыми несмелыми лучиками солнца аж до обеда. «Совам» довольно проблематично оторвать себя от мягкой подушки в 9.00 утра. Однако профессиональная деятельность вынуждает их ежедневно перебарывать себя. Поэтому, дабы настроиться на нужную волну, «совам» рекомендуется начинать новое утро с похода в душ, предпочтительнее контрастный. Помимо того, «совам» не следует начинать день с плотного завтрака, ведь их организм пребывает еще в глубокой спячке. Именно вследствие этого утреннее принятие пищи у людей «сов» должно наступать по прошествии нескольких часов после пробуждения.

Начинать день им рекомендуется со стакана тёплой воды. Это запускает метаболические процессы. В утренний период «совам» лучше не употреблять мясные блюда. Оптимальным считается завтрак, состоящий из кисломолочной провизии или мюслей. Из напитков для них будет предпочтительнее натуральный кофе. Также полуночникам не рекомендуется, вопреки расхожей теории о полезности утренней гимнастики, начинать будний день с физической нагрузки. Идеальное время, подходящее для похода в спортивный зал, это вечерний период, после 18.30. Помимо того у «сов» могут наблюдаться сложности с ранним засыпанием.

Людей «сов» отличает характерная внешность. Поскольку полуночники укладываются в кровать достаточно поздно, то и последний приём пищи у них приходится практически непосредственно перед отходом в Морфеево царство.

Вследствие этого страдает фигура. При этом среди полуночников достаточно часто встречаются и худосочные особы, но это обусловлено либо их ускоренным метаболизмом, либо профессиональной деятельностью (например, научные деятели, аналитики, типичные тусовщики), то есть все те, кто вследствие вынужденного образа существования нередко вообще забывают о необходимости поесть.

Люди, предпочитающие ночную жизнь, склонны мало разговаривать, они предпочитают играть роль стороннего наблюдателя. Их речь характеризуется неторопливостью. Им свойственно основательное взвешивание каждой фразы перед её обличением в словесную форму. Среди полуночников редко можно встретить ярых ораторов. При этом, если «совы» вознамерились убедить оппонентов в чем-либо, то зачастую их доводы основательны и убедительны. Также люди «совы» отличаются и подходом к выбору повседневных нарядов. Любители ночных гуляний отдают предпочтение яркому одеянию, а домоседы, в свой черёд, являются приверженцами удобного гардероба в виде поношенных джинсов и вытянутого свитера.

При этом согласно многочисленным изысканиям и проведенным опросам, люди, принадлежащие к подтипу «сова», по прошествии 50 лет намного успешнее и богаче своих антиподов – «жаворонков».

Большинство научных деятелей сходятся во мнении, что изначально всё человечество принадлежало лишь одному хронотипу, именуемому «жаворонок». Подтверждение этому можно найти в различных Африканских племенах, до которых по сей день не дошли так называемые «блага» цивилизации. Туземцы не ведают о существовании электричества, а потому неизменно укладываются спать с приходом темноты.

Просыпаются «жаворонки» на заре и при этом не ощущают ни разбитости, ни вялости. Вследствие этого ученые внесли предположение, что хронотип «сова» возник именно после возникновения электричества, которое позволило существенно увеличить продолжительность «светового» дня.

Современная организация бытия подстроена под «жаворонков» и «совам» приходится мириться с данной «несправедливостью» либо выбирать себе деятельность, которая позволит им вести образ жизни, соответствующий их биоритмам.

Различные биоритмы «совы и жаворонка» влияют помимо повседневной деятельности, тоже и на взаимодействие полов. В семейных узах это расхождение в циклических особенностях жизнедеятельности организма значительно осложняет взаимоотношения супругов.

Поскольку пик активности у партнеров преподает на различные временные промежутки, то им достаточно сложно организовать семейный уклад, дабы он был комфортен обоим супругам. Вследствие этого интимная жизнь становится реже, равно как и совместное времяпровождение четы. Это порождает ругань и конфронтацию. Хронотип «жаворонок» подразумевает человека, предпочитающего ранний подъем. При этом утренние «пташки» ощущают себя на восходе бодрыми и выспавшимися.

Данный подтип индивидов предполагает также и ранний отход в Морфеево царство, поскольку по мере солнечного захода падает и их активность. Считается, что «жаворонки» занимают четвертую часть народонаселения земного шара. Максимальный пик активности у них наблюдается до полудня. Люди «жаворонки» обычно выглядят подтянутыми, поскольку их стиль бытия позволяет им совершать утреннюю пробежку либо делать зарядку. Они реже страдают простудными недугами в сравнении с «совами», поскольку ночи проводят в собственных уютных постелях, а не популярных клубах.

Однако и среди «жаворонков» можно встретить тучных субъектов, если они предпочитают различные сладости спортивным упражнениям. Активные жесты и живая мимика отличают людей, любящих вставать на заре. Они в ходе беседы склонны размахивать руками, теребить волосы либо ремешок сумки. По лицам «жаворонков» легко судить об их думах. Речь их характеризуется быстротой. Хронотип «жаворонков» это довольно жизнерадостные люди, поэтому часто предрасположены к спонтанным монологам и перескакиванию с темы. Поладить с описываемой категорией лиц довольно просто. Считается, что среди «жаворонков» редко можно встретить лицемеров. В нескольких словах охарактеризовать хронотип «жаворонка» можно так: их отличает неизменный оптимизм и энтузиазм, при этом они довольно вспыльчивы и консервативны.

Враспределениилюдейнаутренниеивечерниебиоритмическиетипывидитсябольшойсмысл. Может быть, существование разных типов работоспособности еще на заре возникновения человеческих сообществ не только способствовало разумному распределению обязанностей среди членов общины, но и позволяло им более успешно приспосабливаться к окружающей среде.

Так или иначе, но, жаворонки и совы, реально существуют. При детальном изучении динамики физиологических функций (частота пульса, температура тела, артериальное давление, работоспособность, мышечная сила) были установлены существенные различия у лиц утреннего и вечернего типа. Так, у людей утреннего типа максимальные показатели температуры тела, самочувствия, активности, настроения, мышечной силы и др. Отмечались в первой половине дня, причем этому предшествовал очень ранний подъем функций - в 6 часов утра. У вечерних же типов в 6 часов утра – еще глубокая ночь.

По- видимому, такое пробуждение всех жизненных функций рано позволяет переключать организм утренних с отдыха на работу утром. Низкие показатели, свойственные лицам вечернего типа в это время, «повинны» в их заторможенности в первой половине дня и медленном достижении активного состояния (высокий уровень бодрствования). Таким образом, большинство подростков предпочитают для работы определенные часы суток. Одни, наиболее продуктивно трудятся утром, а другие – в вечернее время. Лица, обладающие разным ритмом работоспособности, отличаются особенностями характера и тем, как они реагируют на окружающее и как болеют. Все это позволяет считать и ритм работоспособности не результатом привычки к определенному режиму труда, а внутренне присущим человеку качеством.

Биоритмы также влияют на продуктивность подготовки к экзаменам ОГЭ и ЕГЭ.

По собственному опыту можем сказать, что стресс мешает спать ночью и продуктивность в течение дня ниже. Данная информация может быть полезна при психологическом исследовании состоянии подростков, а также применяться на классных часах в учебном заведении.

8.Источники:

1. Электронный ресурс: Сайт https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/20/issledovatelskaya-rabota-lyudi-ptitsy-sovy

2. Электронный ресурс: Сайт https://www.sleep34.ru/test-na-opredelenie-hronotipa

3. Электронный ресурс: Сайт https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронотип

4. Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. Институтов. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.

5. Шапошников В. И. Биоритмы - часы здоровья. М.: Советский спорт, 1991.