

### ЗАДАНИЕ 3: «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА ОРГАНИЗАЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ».

**Цель:** научиться определять тип биоритмологической организации нервной системы при помощи регистрации частоты сердечной деятельности (ЧСС).

**Технология выполнения работы:**

1. Создайте таблицу наблюдений Гиляровой М.Г. частоты сердечных сокращений за 1 мин. в суточном и недельном циклах в 10-дневный период (исследование проводят сидя после 5 мин отдыха).

Дни недели	Время наблюдения, ч.					Средний показатель за день
	8	12	16	20	24	
ПН	64	62	66	68	68	
ВТ	64	64	70	72	70	
СР	63	66	68	78	74	
ЧТ	66	70	72	80	70	
ПТ	66	68	72	75	72	
СБ	64	70	74	76	72	
ВС	65	68	70	75	73	
ПН	63	67	69	74	71	
ВТ	65	70	72	73	70	
СР	68	69	70	74	69	
<b>Средний показатель за час</b>						

2. После заполнения таблицы рассчитайте средние показатели за каждый день и за каждый час.

3. По полученным данным постройте два графика: А (средний показатель за час) и Б (средний показатель за день).

– На графике А на горизонтальной оси откладывается время регистрации величины ЧСС: 8, 12, 16, 20 и 24 часа. На вертикальной оси откладываются средние показатели ЧСС за час.

– На графике Б по горизонтальной оси отмечаются дни регистрации ЧСС: 1, 2, 3, ...10. На оси ординат – средние показатели ЧСС за каждый день.

4. Проведите анализ динамики средних показателей ЧСС в течение всех дней наблюдений и сделайте выводы о типе биоритмической организации нервной системы «Сова», «Жаворонок», «Средний тип».

**Вывод:**

– Для «Совы» характерно постепенное возрастание показателя ЧСС в течение дня с 8 до 24 ч (график А).

– Для «Жаворонка», наоборот, характерно снижение среднего значения ЧСС к концу дня.

– Для «Среднего типа» характерным является минимальное изменение показателя ЧСС в течение дня с некоторой тенденцией его снижения к 16 ч.

- Повышение среднего дневного значения ЧСС на графике Б свидетельствует об увеличении напряжения в сердечно-сосудистой системе, а снижение – об уменьшении напряжения. Это может быть связано с родом деятельности человека.