

## СУБ'ЄКТИВНЕ ОЦІНЮВАННЯ ЧАСУ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТА

**Яна Прокопчук, Валерія Хайрулліна, Едуард Кулітка**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Кожна людина по іншому сприймає певний інтервал часу. Деякі схильні недооцінювати, а інші переоцінювати його. Характер відмірювання часу є специфічною характеристикою індивідуально-типологічних властивостей нервової системи [1].

Цей показник характеризує не тільки індивідуальне сприйняття часу, але й свідчить про зміни у багатьох функціональних системах організму. Саме комплекс цих змін і формує власний час цієї людини [3].

Тривалість індивідуальної хвилини ( $I_x$ ) є одним із критеріїв ендогенної організації біологічних ритмів. У здорових людей величина  $I_x$  є відносно стійким показником, який характеризує ендогенну організацію часу і адаптаційні можливості організму. [4].

Із літературних джерел відомо, що в осіб з великими здібностями до адаптації  $I_x$  перевищує хвилину фізичного часу, в осіб з невисокими здібностями до адаптації  $I_x$  дорівнює в середньому 47–46 с, у тих, хто добре адаптується, – 62–69 с [5].

**Мета та завдання дослідження** – дослідити зв'язок між особливостями тривалості індивідуальної хвилини ( $I_x$ ) і величиною адаптаційних можливостей організму.

Для цього необхідно було виконати такі завдання:

1. Визначити тривалості  $I_x$  в групі хлопців та дівчат.
2. Оцінити адаптаційні можливості у піддослідних.
3. Дослідити, чи є зв'язок між суб'єктивним сприйняттям часу і адаптаційними можливостями організму.

**Матеріали і методи дослідження.** У дослідженнях брали участь студенти III курсу факультету ФТ ЛДУФК імені Івана Боберського віком 19–20 років: п'ятнадцять дівчат і п'ятнадцять хлопців. Тривалість індивідуальної хвилини ( $I_x$ ) визначали так: за командою експериментатора досліджуваний починає рахунок секунд про себе (від 1 до 60). Цифру

60 вимовляє вголос. Дійсний час вимірювали за допомогою секундоміра. Адаптаційний потенціал системи кровообігу вираховували за такою формулою [2]:

$$AP=0,011ЧСС+0,014АДС+0,008АДД+0,014В+0,009MT-0,009P-0,27,$$

де В – вік (роки); МТ – маса тіла (кг); Р – зріст (см);

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд./хв);

АТС – артеріальний тиск систолічний (мм рт. ст.);

АТД – артеріальний тиск діастолічний (мм рт. ст.)

Показники оцінювали за допомогою таблиці із літературних джерел.

**Результати та їх обговорення.** На підставі проведених досліджень було встановлено, що середня величина Іх у групі дівчат становила  $66,6 \pm 0,7$  с, а в групі хлопців –  $52,1 \pm 0,9$  с. Із п'ятнадцяти дівчат  $AP \leq 2,1$  у.о., тобто задовільний рівень адаптації мали дванадцять осіб, що становить 80%, а з п'ятнадцяти хлопців лише шість мали задовільний рівень адаптації, отже, 40% від обстежених. Ці показники АР свідчать про високий рівень функціональних резервів організму. У 20% дівчат і 60% хлопців адаптаційний потенціал нижчий за середній, що вказує на напруження адаптаційних механізмів.

Причиною нижчого рівня адаптації у хлопців порівняно з дівчатами, на нашу думку, є більша чутливість жінок до несприятливих чинників довкілля середовища, соціально-економічних негараздів і стресу, а також з огляду на більшу схильність чоловіків до шкідливих звичок.

#### **Висновки:**

1. Співвідношення рівнів задовільної адаптації і напруження адаптаційних механізмів серед хлопців та дівчат різні: серед дівчат налічується більша кількість осіб із задовільною адаптацією, ніж поміж хлопців.

2. Суб'єктивне сприйняття часу можна застосовувати як додатковий метод оцінювання адаптаційних можливостей у спортсменів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бушов Ю. В. Индивидуальные особенности восприятия человеком длительности интервалов времени / Бушов Ю. В., Несмелова Н. И. // Физиология человека. – 2009. – Т. 20, № 3. – С. 30–34.
2. Ворсина Г. Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск : Тесей, 2008. – С. 6–17.
3. Мельникова С. Л. Фактор индивидуального восприятия времени как часть конституциональных характеристик / С. Л. Мельникова // Актуальные проблемы

спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы Междунар. конф. – Москва, 2008. – С. 183–186.

4. Мельникова С. Л. Морфофункциональные показатели индивидуальных адаптационных возможностей / Мельникова С. Л., Буланова Е. С., Косяков Л. В. // Сб. ст. междунар. саммита нормальных анатомов Украины и России. – Киев, 2008. – С. 84–89.

5. Мельникова С. Л. Показатель индивидуального восприятия времени как характеристика общего состояния организма / С. Л. Мельникова, В. В. Мельников // Вестник новых мед. технологий. – 2007. – Т. 9, № 2. – С. 20–23.