

# ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЦИРКАДНЫХ БИОРИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Заяц О.ВА., Гриценок А.Л.

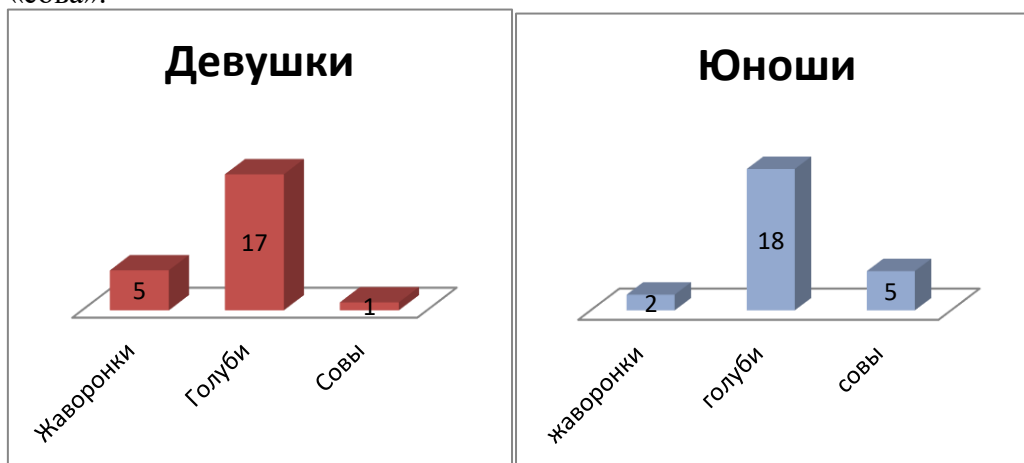
Гродненский Государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Каждый год огромное количество выпускников школ становятся студентами вузов нашей страны. Поступив в вуз, студенты сталкиваются с необходимостью привыкнуть к новым социальным условиям. Смена места жительства, изменения в режиме дня, повышенные физические нагрузки, новый рацион питания – всё это может привести к сбою установившегося биологического ритма организма учащихся. Биологические ритмы одни из наиболее важных свойств, всех живых организмов, включая человека. В них выделяют эндогенные и экзогенные составляющие. Эндогенные биоритмы определяются генетической предрасположенностью человека, в то время как экзогенные – зависят от абиотических факторов окружающей среды, таких как: смена времён года, дня и ночи; режим трудовой деятельности. Работоспособность это способность человека на протяжении данного времени с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. Работоспособность студентов большей частью зависит от индивидуальных особенностей биологических ритмов. Не для всех людей характерны однотипные колебания. Для «жаворонков» характерна работоспособность в первой половине дня. Им свойственно рано вставать, быть жизнерадостными, приподнятое настроение сохраняется в утренние и дневные часы. «Совы» – это люди вечернего типа. Они более флегматичны, относятся ко всему более оптимистично. У них наблюдается высокая работоспособность после обеда или во второй половине дня. Они поздно ложатся спать, утром не успевают выспаться, просыпают и часто опаздывают на занятия. «Голуби» являются аритмиками. У них нет проблем с режимом дня, так как они легко подстраиваются по социальным часам. Тип активности у них приходится на дневные часы.

**Цель.** Изучение влияния циркадных биоритмов на работоспособность студентов.

**Материалы и методы.** Исследование проведено методом опроса 50 студентов из которых 25 женского пола и 25 мужского пола, также для этого был использован тест Хорна-Остберга. Определены хронотипы – «жаворонки», «голуби», «совы».

**Результаты и их обсуждение.** По результатам исследования установлено, что в основном преобладает тип «голуби». Также у девушек тип «жаворонок» чаще встречается, нежели у мужской половины, в то время как у мужчин мы можем наблюдать чаще тип «сова».



Приведу в пример вопрос и рассмотрю статистику о нём при ответе студентов.

На вопрос: «В какое время суток вы обычно чувствуете себя лучше всего?», 57,5% респондентов ответили, что с 10:00-17:00 является самым благоприятным временем для умственной и трудовой деятельности.

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно сделать следующий вывод: среди студентов ГрГМУ по типу хронобиологической активности большинство студентов относится к "голуби" и им легче всего будет адаптироваться и при этом сохранять высокую работоспособность именно на протяжении учебного дня; также работоспособность студентов зависит от влияния циркадных биоритмов.

Литература:

1. Ядрищенская, Т.В. Влияние циркадных биоритмов на работоспособность и успеваемость студентов / Ядрищенская Т.В. // Проблемы высшего образования – 2016. №2. – С.1257 – 1260.
2. Доскин В.А., Лаврентьева Н.Л. Ритмы жизни. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.