

*К.Т. Жилинская, 2 курс*

*М.В. Натяжко, 2 курс*

*Научный руководитель – В.Г. Саросек, старший преподаватель  
Гродненский государственный медицинский университет*

Когда–то природа «завела» биологические часы живого так, чтобы они шли в соответствии с присущей ей самой цикличностью. Смена дня и ночи, чередование времен года, вращение Луны вокруг Земли и Земли вокруг Солнца — изначальные условия развития организма. Биологический ритм стал общим принципом живого, закрепленным в наследственности, неотъемлемой чертой жизни, ее временной основой, ее регулятором [1, с.12]. У любого живого организма имеются чисто внутренние ритмы, обусловленные колебательными процессами в каждой клетке, ткани, физиологической системе.

Все мы замечали, как изменяется наша активность в течение дня. То мы так и брызжем энергией и энтузиазмом, то чувствуем полный упадок сил, когда малейшее действие кажется нам титаническим трудом. Но, часто ли мы задумываемся, почему все так происходит? А всему «виной» наши суточные биоритмы, которые напрямую влияют на наш уровень активности.

Ритмичность – это основное свойство живого организма, его неотъемлемое качество. Основным дирижер этой системы – суточный ритм. Основным суточным циклом, базой и фоном для проте-

кания всех других ритмов является чередование сна и бодрствования [3, с. 56]. Оказалось, что сон и бодрствование неразрывно связаны. Если человек крепко и глубоко спит, он может решать днем сложные задачи. Выполнять ответственные дела, напряжено работать. Человек, который плохо спит, практически не способен активно бодрствовать.

К смене дня и ночи все организмы адаптировались за счет формирования эндогенных циркадианных ритмов, которые действуют практически на все функции. Суточные колебания биохимических процессов затрагивают каждую клетку организма и связанные с ними структурные изменения, например структуры митохондрий, накопления энергии и продукцию секрета.

В последнее время наши биологические ритмы страдают от того, что труд становится все напряженнее, отдых короче, а жизнь вокруг все шумнее. Все эти беспокойные социальные ритмы предъявляют новые требования к организму человека, в первую очередь к работе его биологических часов: они начинают спешить, отставать или даже ломаться. И сразу же ухудшается самочувствие, снижаются творческие и физические силы человека [1, с. 44].

Даже в течение дня в одни периоды работать легче, а в другие труднее: состояние высокой готовности к активной деятельности закономерно сменяется расслабленностью, желанием отдохнуть и отвлечься от работы.

Наверное, нет людей, которые ничего не знают о совах, жаворонках и голубях. Одни легко встают в 6 утра и готовы свернуть горы в тот момент, когда другие видят самые сладкие сны. Первых называют жаворонками, вторых — совами, а по-научному динамика околосуточных показателей биоритмов, которая и отличает жаворонков от сов, называется хронотипом.

Основная характеристика, которую описывает хронотип, — это уровень работоспособности, который и позволяет разделить людей на утренний (жаворонок), дневной (голубь) и вечерний (сова) типы. Для каждого из этих типов подъем интеллектуальной и физической активности наступит в соответствующее описанию время.

Жаворонки в 6–7 утра уже на ногах, продуктивно работают примерно до обеда, а в 21–22 часа — уже сладко спят. Голуби встают чуть позже жаворонков, весь день очень активно трудятся, ложатся спать около 23 часов. Совы — с утра их и танком не разбудишь, до обеда это достаточно вялые и медлительные люди, зато вечером энергия бьет из них настоящим фонтаном, спать ложатся далеко за полночь.

По статистике, в мире примерно 40% сов, 25% жаворонков, остальные голуби. Однако тех, кто может назвать себя чистой совой или чистым голубем всего около 3%, причем среди женщин гораздо больше чистых типов, чем среди мужчин. Ну, а большинство людей относятся к смешанным типам.

Когда идет разговор о хронотипах, всегда возникает вопрос: кем в этом мире быть лучше — жаворонком, совой или голубем?

Особым контингентом населения являются студенты, для них характерны большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование социальных и межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к новым условиям труда, проживания и питания. В связи с этим определенным интересом представляло изучение состояния здоровья студентов в соответствии с особенностями их хронотипа, что и явилось целью настоящей работы.

Цель работы определить индивидуальные особенностей биоритмов студентов 2 курса лечебного факультета УО «ГрГМУ».

Материалом исследования явились студенты II курса лечебного факультета УО «ГрГМУ». В данной работе использовался сокращенный (8 вопросов) тест Хорна–Остберга, по определению индивидуального хронотипа [2, с. 34]. Данные представлены за 2015 год.

В анонимном исследовании приняло участие 106 респондентов – студентов II курса лечебного факультета УО «ГрГМУ», из них 31 (29,1%) человек – юноши и 75 (70,9%) – девушки.

При оценке теста Хорна–Остберга у респондентов женского пола были получены следующие результаты: 44% (33) – «совы», 26,6% (20) – «жаворонки», 29,3% (22) – «голуби».

Анализируя тест Хорна–Остберга у респондентов мужского пола, были получены соответствующие данные: 38,7% (12) – «совы», 6,5% (2) – «жаворонки», 54,8% (17) – «голуби».

При оценке взаимообусловленности состояния здоровья и хронотипа выявлено, что хронические заболевания достоверно чаще встречаются у студентов –«сов» – 46 (43,6%), чем у студентов –«жаворонков» – 29 (27,3%) и студентов – «голубей» – 31 (30,1%).

Таким образом, можно сделать вывод, что индивидуальные хронотипы такие как «жаворонок», «голубь» и «сова», действительно существуют. Данные виды хронотипов обладают разным рит-

мом работоспособности, отличаются особенностями характера и тем, как они реагируют на окружающее и как болеют. Все это позволяет считать ритм работоспособности не результатом привычки к определенному режиму труда, а внутренне присущим человеку качеством. В результате этого необходимо разработать индивидуальные профилактические мероприятия для различных видов хронотипа, которые будут способствовать укреплению их здоровья.

#### **Список использованных источников**

1. Сидоров, П.И. Ведение в клиническую психологию: учебник для студентов медицинских вузов / П.И.Сидоров, А.В.Парняков ; М.: Акад. проект, 2000. – 416 с.
2. Радиационная и экологическая медицина. Лабораторный практикум: учеб. Пособие для студентов учреждения высшего образования по медицинским специальностям / А.Н. Стожаров [и др]; под ред. А.Н. Стожарова. – Минск: ИВЦ Минфина, 2012. – 184 с.
3. Хильдебрандт, Г. Хронобиология и хрономедицина / Г. Хильдебрандт, М. Мозер, М. Лехофер. – М.: Арнебия, 2006. – 144с.