

## **Взаимосвязь индивидуальных особенностей биологических ритмов и успеваемости у студентов**

*Куцепалова Ксения Александровна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) Гайкович Юлия Владимировна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Известно, что реакции организма в стрессовых ситуациях, при нагрузках и патологиях во многом зависят от индивидуальных биоритмов человека. В течение суток у людей четко прослеживаются периоды максимальной и минимальной активности важнейших систем организма. Особое внимание привлекают в этом плане студенты, для которых характерны резкие изменения ритма жизни, необходимость адаптироваться к новым условиям и формам учебы, чрезмерные и нерегулярные информационные нагрузки. Время для определенных занятий, подобранное с учетом физиологических особенностей хронотипа, может поспособствовать увеличению работоспособности и как результат – повышению успеваемости.

### **Цель исследования**

Изучить влияние индивидуальных суточных биоритмов и продолжительности сна на успеваемость студентов. Выяснить время суток, благоприятное для проявления максимальной работоспособности и дать индивидуальные рекомендации.

### **Материалы и методы**

Материалы и методы. Работа выполнялась на студентах 1-5 курсов различных ВУЗов Беларуси, которых предварительно анкетировали с помощью анкеты, включающей вопросы о характере сна и бодрствования, успеваемости. Определение типов циркадианных ритмов (хронотипов) испытуемых проводили по методике Д. Хорна – О. Эстерберга в модификации С.И.Степановой. Кроме того, использовалась шкала дневной сонливости Эпворта для определения хронотипов, испытывающих наибольшую сонливость в течение дня.

### **Результаты**

Результаты исследования позволили выявить индивидуальные особенности биологических ритмов испытуемых. Выяснилось, что те студенты, которые следовали практическим рекомендациям по оптимизации своего режима, улучшили работоспособность.

### **Выводы**

Представляется перспективным проведение такого анкетирования студентов начальных курсов с целью определения их биоритмологических особенностей и дальнейшего получения ими рекомендаций для оптимизации учебного процесса.