

УДК 613.7

ВПЛИВ БІОРИТМІВ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ

Томарович Тетяна Віталіївна

Вировська Дар'я Михайлівна

Науковий керівник: Помазан Аркадій Анатолійович

ХННІ ДВНЗ «Університет банківської справи»

Біоритми - циклічність процесів у живому організмі. Основні зовнішні ритми, що впливають на біоритми людини - природні (Сонце, Місяць) і соціальні (робочий тиждень).

Хронотип людини — типовий для даної людини характер добової активності. Існує два основних хронотипи: «сови» та «жайворонки». Провідні внутрішні хронометри людського організму знаходяться: в голові (епіфіз, гіпоталамус) і в серці. [2]. Багато фахівців стверджують, що вже з самого народження у людини є власні біоритми. Тих, хто народився вранці — з 4.00 до 11.00, можна віднести до «жайворонків», «сови» ж народжуються з 16.00 до півночі. [3].

Хронотип людини виявляють за допомогою тестів. Найвідоміший на сьогоднішній день — тест Хорна — Остберга, який дозволяє визначати найбільш зручний час сну та активності, за психологічною ознакою для конкретної людини. Згідно з результатами, отриманими за допомогою тесту Хорна — Остберга, приблизно по 20 % людей належать до «жайворонків» і «сов», решта – проміжні [1].

Таблиця 1.1. Основних відмінностей між жайворонками та совами

«Жайворонки»	«Сови»
Прокидаються рано без особливих зусиль, бадьорими та відпочивши ми;	Ранній підйом дається вкрай важко і до півдня вибиває з колії;
Працездатність максимальна зранку до опівдня;	Працездатність вранці мінімальна, до 16:00 вона підвищується, а пік її припадає на вечірні та нічні години;
До кінця дня наростає втома, запас енергії вичерпується ;	Лягають спати за північ;
Показники здоров'я більш високі, ніж у сов;	Показники здоров'я менші, ніж у жайворонків в старшому віці;
Важко пристосовуються до нового режиму роботи і стилю життя.	Легше переносять зміни в звичному режимі життя.

Більш природним для будь-якої людини (за даними ряду експериментів), є режим «жайворонка». [3]. Саме до цього режиму пристосовані наші основні фізіологічні функції, наприклад, температура тіла. Вночі, навіть у напружено працюючої людини вона знижується, як і у сплячого. Але постійне порушення режиму сну і неспання, врешті-решт, призводить до того, що деякі менш стійкі фізіологічні процеси починають все-таки перебудовуватися. Так, частота пульсу, яка зазвичай вища вранці, поступово починає зростати у вечірній час у тих, хто працює вечорами, і стає деколи навіть вищою, ніж ранкова. Але не варто зловживати нічним способом життя, адже вже давно доведено, що саме вночі наше тіло має здатність оновлюватися. У людини, яка регулярно не спить пізно ввечері і вночі, фізіологічні функції починають діяти незбалансовано.

Порушуючи режим, ми штучно вносимо розлад у діяльність організму, створюємо дуже важкі умови для його нормальної роботи. Так, наприклад, з 22 до 2-х годин ночі, оновлюється й очищається печінка – основний фільтр нашого організму, а також ряд інших не менш важливих органів і залоз [2].

За висновком багатьох вчених середній добовий викид гормонів у «сов» в 1,5 рази вище, ніж у «жайворонків». Це той допінг, за рахунок якого забезпечується вечірня і нічна активність людини, не передбачена природою. [1].

І, звичайно, як будь-який допінг, він не проходить для організму безслідно. Підвищений викид адреналіну і норадреналіну, наприклад, сприяє порушенню обміну речовин, накопиченню продуктів обміну в крові і осідання їх на стінках судин. В результаті цього збільшується ризик розвитку низки неприємностей: атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця [2].

Як уже було згадано вище, сучасне суспільство пристосоване для комфортного існування «жайворонків». Що стосується студентів – це молоді люди, серед яких переважна більшість веде саме нічний ритм життя, у зв'язку з насиченою навчальною та суспільною активністю, на яку вдень не завжди вистачає часу.

Отже, звичка лягати спати пізно, а тим більше – хронічно недосипати, може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям у більш зрілому віці. Тому потрібно щодня прокидатися та засинати приблизно в один і той же час (оптимальний варіант - лягати до 23.00 та прокидатися між 6.00 та 7.00 ранку) та заздалегідь планувати свою діяльність, аби не порушувати таких важливих біоритмів.

Список використаних джерел:

1. Борисенков Ф.М. Часові пояси з точки зору хронобіології // Борисенков Ф.М. // Хімія і життя XXI століття. — 2013. — №1. — С. 2-7
2. 1.Смірнов С.М. Біологічні ритми і наше здоров'я // С.М. Смірнов. — М., 2000.
3. Уєст П. За хвилями біоритмів // П. Уєст. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1631257>