

ID: 2016-05-27-T-6161

Тезис

Бодрова А.А., Мещерякова М.И., Фролкина К.М.

**Я "Сова"! Это хорошо или плохо?***ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей биологии, фармакогнозии и ботаники**Научные руководители: к.б.н. Сигарева Л.Е., асс. Курчатова М.Н.*

**Цель работы:** выяснить, есть ли связь между принадлежностью к определенному хронотипу и успеваемостью студентов.

В зависимости от того, в какое время суток наблюдается активная фаза биологического ритма сна и бодрствования, выделяют три хронотипа: «жаворонки» - их максимальная работоспособность приходится на утренние часы, «совы» - на вторую половину дня или вечерние часы, «голуби» или аритмики, у которых достаточно хорошая работоспособность и утром и вечером, но больше они тяготеют к «жаворонкам».

Для определения хронотипа, т.е. характера суточных ритмов общей активности человека, нами были использованы тесты, предложенные кандидатом психологических наук А.В. Толстых. Всего приняли участие в эксперименте 68 студентов 1-го курса стоматологического и лечебного факультетов. Распределение участников эксперимента по хронотипам оказалось следующим: «жаворонки» - 33,8%, «совы» - 7,4%, «голуби» - 58,8%. Самой малочисленной оказалась группа студентов с хронотипом «сова», преобладающей - с хронотипом «голубь». Успеваемость студентов оценивали по результатам балльно-рейтинговой системы оценки знаний за 1-ый семестр. Значения рейтинга могли колебаться от 30 баллов (максимальное значение) и до 20 баллов (минимальное значение). По результатам анализа данных о принадлежности к определенному хронотипу и успеваемостью студентов, получены следующие результаты: среди «сов», набравших 30-27 баллов - 40,0%, 26-25 баллов - 0%, 24-22 балла - 60,0%, 21-20 баллов - 0%; среди «жаворонков», набравших 30-27 баллов - 34,8%, 26-25 баллов - 26,1%, 24-22 балла - 8,7%, 21-20 баллов - 30,4%; среди «голубей», набравших 30-27 баллов - 30,0%, 26-25 баллов - 20,0%, 24-22 балла - 25,0%, 21-20 баллов - 25,0%.

Среди «жаворонков» преобладают студенты с отличной и хорошей успеваемостью. Распределение студентов по успеваемости с хронотипом «голубь» примерно одинаковое.

**Ключевые слова:** хронотип, успеваемость, суточные ритмы, активная фаза