

СИГНАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
РЕГУЛЯЦИИ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
ФУНКЦИЙ

Репозиторий ЦОБ РАН

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИОЛОГИИ
НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ НАУК БЕЛАРУСИ
БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО ФИЗИОЛОГОВ

*К 90-летию со дня основания кафедр
физиологии человека и животных БГУ
и нормальной физиологии БГМУ*

СИГНАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

Тезисы докладов
XIII съезда Белорусского общества физиологов
и II Международной научной конференции

19–20 апреля 2012 г.,
Минск, Беларусь

Минск
«Издательский центр БГУ»
2012

УДК 612.8.04:612.015(082)

ББК 28.707.3

С34

Редакционная коллегия:

*В. В. Лысак, А. Г. Чумак, А. И. Кубарко, А. В. Сидоров,
Ф. И. Висмонт, И. В. Залуцкий, В. В. Зинчук, В. Н. Калюнов,
В. А. Кульчицкий, Л. М. Лобанок, В. Ф. Сагач, А. П. Солодков,
В. В. Солтанов, В. С. Улащик*

С34 **Сигнальные механизмы регуляции физиологических функций** : тез. докл. XIII съезда Белорус. о-ва физиологов и II Междунар. науч. конф., 19—20 апр. 2012 г., Минск, Беларусь/редкол. : В. В. Лысак [и др.]. — Минск : Изд. центр БГУ, 2012. — 172 с.

ISBN 978-985-553-004-7.

В издании представлены тезисы докладов участников II Международной конференции «Сигнальные механизмы регуляции физиологических функций» и XIII съезда Белорусского общества физиологов (19—20 апреля 2012 г., Минск, Беларусь).

Предназначено для широкого круга специалистов, физиологов, патофизиологов, биохимиков, клиницистов.

УДК 612.8.04:612.015(082)

ББК 28.707.3

ISBN 978-985-553-004-7

© Белорусское общество физиологов, 2012

© БГУ, 2012

ХРОНОТИП И ХАРАКТЕР ОРГАНИЗАЦИИ СНА У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

С. Д. ОРЕХОВ, О. А. БАЛБАТУН, П. П. ЛОЖКО

8600

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
dpfizio@tut.by*

Нервно-психическое напряжение при высоких учебных нагрузках сопровождается высокой частотой нарушений ночного сна у учащихся [Lund H.G., 2009; Sweileh W.M. et al., 2011; Ming X. et al., 2012]. Целью данного исследования явилось изучение взаимосвязи хронотипа, характера организации сна с успеваемостью у студентов при обучении в вузе. В исследовании приняли участие 140 студентов обоего пола 2-4 курсов ГрГМУ в возрасте от 19 до 25 лет. Тип суточной организации биоритмов оценивали с помощью опросника Хорна-Остберга с выделением групп утреннего («жаворонки», $n=39$), вечернего («совы», $n=47$) и аритмичного хронотипов («голуби», $n=54$). Путем анкетирования определяли характер организации сна и успеваемость. Тонус ВНС изучали при помощи орто-клиностатической пробы, рефлекса Геринга, вегетативного индекса Кердо. Статистическую обработку результатов производили с использованием непараметрических методов анализа (STATISTICA). Данные описательной статистики представлены в виде медианы, 25 и 75 процентилей: Me (P25%-75%). После учебной нагрузки регулярный дневной сон наблюдается у 20% студентов утреннего хронотипа, 50% - аритмичного и 90% - вечернего хронотипа. Средняя продолжительность дневного сна у студентов «сов» больше (3 (3-4) часов, $p<0,05$) по сравнению со студентами жаворонками (0 (0-1,5) часов). Субъективное ощущение дефицита сна наблюдается у 10% студентов утреннего хронотипа, 25% - аритмичного и 80% - вечернего хронотипа. Общая длительность сна (с учетом дневного сна) в течение суток у студентов составила 9,5 (8-11,5) часов. У «голубей» общая длительность сна больше (9,75 (9,5-10) часов, $p<0,05$) по сравнению со студентами «жаворонками» (8,25 (8-9,5) часов). Группа «сов» по общей продолжительности сна оказалась неоднородной с наличием студентов спящих от 7-8 до 11,5-12,5 часов. При кластеризации выборки методом К-средних высокая успеваемость ассоциировалась с увеличением тонуса парасимпатического отдела ВНС, утренним хронотипом. Кластер с низкой успеваемостью характеризовался повышением тонуса симпатического отдела ВНС, повышением частоты аритмичного и, особенно, вечернего хронотипов. Не обнаружено достоверной зависимости между длительностью сна и успеваемостью. Таким образом, характер организации суточных биоритмов и тонус ВНС взаимосвязаны с успеваемостью. Представители вечернего хронотипа чаще отмечают субъективное ощущение дефицита сна, которое негативно сказывается на их успеваемости.