

АНАЛИЗ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ДАТУ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

П. М. КОРОЛЁВ

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
dpfizio@mail.ru*

Актуальность данного исследования обусловлена важностью взаимосвязи личной активности человека с его биологическими ритмами, являющимися наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей организма, при этом особая роль в этом процессе отводится циркадианным биоритмам. Осведомленность о фазе биоритма дает возможность человеку достаточно эффективно корректировать свое поведение и тем самым смягчать негативные последствия сложившейся биоритмологической ситуации (БРС). Цель работы – изучить БРС студентов на дату сдачи экзаменов и выявить группу риска по критерию низких показателей БРС.

В исследовании принимали участие 434 студента II курса Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 19 до 23 лет. Для каждого из студентов рассчитывали значения трех основных циркадианных биоритмов: интеллектуального, эмоционального и физического, а также средние показатели БРС (алгебраическая сумма всех трех показателей биоритмов, деленная на 3) на даты сдачи экзаменов по нормальной физиологии, гистологии и анатомии человека.

В результате анализа тотальной выборки ($n = 434$) установлено, что положительные средние показатели БРС на даты сдачи экзаменов были зарегистрированы у 49% студентов, отрицательные (группа риска) – у 51%. Положительные уровни интеллектуального биоритма, затрагивающие когнитивные способности, отмечены у 48% студентов, отрицательные – у 52%. Критические дни, оказывающие негативное влияние на БРС, выявлены у 19% студентов, в 3 случаях зарегистрированы двойные критические дни. Из 213 студентов с положительными показателями БРС в диапазон значений 1–50% вошли 156 человек, в диапазон 51–100% – 57 студентов. В группу с отрицательными средними показателями БРС (группа риска) отнесён 221 студент, 169 из которых попали в диапазон значений 1–50%, 52 студента – в диапазон 51–100%.

Полученные результаты убедительно свидетельствуют о том, что в группе риска на дату сдачи экзаменов отмечалась весьма неблагоприятная БРС, которая в сочетании с десинхронизирующим влиянием информационного стресса на систему циркадианных биоритмов может оказывать негативное влияние на результаты учёбы. В этой связи всем студентам группы риска даны рекомендации по снижению негативных последствий сложившейся БРС.

Результаты исследования внедрены в учебный процесс на кафедре нормальной физиологии при изучении темы «Организм в различных условиях среды и деятельности», а также на занятиях факультатива «Основы хронофизиологии».