

# АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ ДЕСИНХРОНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЦИРКАДИАННЫХ БИОРИТМОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Шостко О.В.*

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь  
Научный руководитель – к.м.н., доц. Королёв П.М.

**Актуальность** данного исследования обусловлена важностью взаимосвязи личной активности человека с его биоритмами (БР), являющимся наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей организма, при этом особая роль в этом процессе отводится циркадианным БР. В норме БР синхронизированы с условиями внешней среды. Но иногда может наступить их рассогласование с физическими и социальными синхронизаторами, что ведёт к развитию десинхроноза и дезадаптации функциональных систем организма. Хронобиологи считают десинхронизацию БР сигналом неблагополучия [1].

**Цель работы.** Изучить и проанализировать частоту десинхронизации индивидуальных циркадианных БР у студентов-медиков.

**Материалы и методика исследования.** Объектами исследования были 15 студентов II курса Гродненского государственного медицинского университета. Для каждого из студентов на протяжении периода исследования десятикратно рассчитывали в режиме онлайн ([www.bioritm.ru](http://www.bioritm.ru)) значения трех основных циркадианных БР: интеллектуального, эмоционального и физического. Каждый студент давал субъективную оценку восприятия совпадения или несовпадения фаз БР по каждому исследованию, на основании чего делалось заключение о наличии или отсутствии десинхронизации БР. Всего произведено 150 регистраций биоритмограмм.

**Результаты.** Анализа индивидуальных биоритмограмм свидетельствуют о том, что в 36% случаев выявлена десинхронизация физического БР.

При индивидуальной оценке фаз эмоционального БР десинхронизация отмечена в 39% случаев наблюдений.

Десинхронизация интеллектуального БР была зарегистрирована в 37% случаев от общего количества проанализированных биоритмограмм.

**Выводы.** Основываясь на полученных нами результатах, можно сделать вывод о том, что у 36-39% студентов-медиков в процессе учебного года отмечается десинхронизация индивидуальных циркадианных БР, что может оказывать негативное влияние на результаты академической успеваемости и требует применения мер коррекции десинхроноза.

Литература

1. Повзун, В.Д. Роль учета биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 4. - С. 86-88.