

УДК:[613.96:57.034]:378.4.091.212.7-057.87(476.6)

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ХРОНОТИПА НА
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ
СТУДЕНТОВ УО «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Синкевич Е.В., Кадовб Е.В.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**HYGIENE ASSESSMENT OF THE INFLUENCE ON THE
FORMATION OF CHRONOTYPE BASIC PRINCIPLES OF
HEALTHY LIFESTYLE AND THE QUALITY OF TEACHING
STUDENTS GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Sinkevich E.V., Kadovb E.V.

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат. В процессе социологического исследования выявлена зависимость стрессоустойчивости и успеваемости студентов-медиков от ряда параметров их хронотипа (режима питания и качества сна), что определяет необходимость соблюдения ими режима дня и рациональной организации физических и умственных нагрузок для обеспечения здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, хронотип, питание, сон, стрессоустойчивость, успеваемость.

Abstract. In the process sociological research revealed the dependence of stress resistance and academic performance of medical students on a number of parameters of their chronotype (diet and sleep quality), which determines the need to comply with the regime of the day and the rational organization of physical and intellectual work for a healthy lifestyle.

Key words: students, chronotype, nutrition, sleep, stress resistance, academic performance.

Введение. В настоящее время все большее внимания уделяется вопросам формирования здорового образа жизни и принципами здорового питания среди молодежи [6].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [7].

Многофакторная обусловленность состояния здоровья, многообразие взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и самого человека с окружающей средой предполагает не разрозненную, а комплексную оценку уровня здоровья по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических и географических условий [5].

Одним из важнейших условий, обеспечивающих реализацию здорового образа жизни конкретного индивидуума, является здоровотворческая мотивированность личности, способность к рефлексии на фоне приемлемого режима труда и отдыха. При этом разумный режим труда и отдыха должен строиться с учетом индивидуальных особенностей организма, к числу которых относятся и хронотип человека [1].

Хронотип отражает суточную динамику функциональной активности различных органов и систем организма (время пробуждения и засыпания, прием пищи, период оптимальной работоспособности, 24-часовой ритм артериального давления, легочной вентиляции, секреции гормонов и т.д.). Фактор времени, периодичности функций организма является таким же фундаментальным для здоровья человека, как и температурные, микробные и другие воздействия, и требует должного внимания при организации условий жизнедеятельности [1].

Жизнь студентов-медиков полна стрессогенных и чрезвычайных ситуаций, что может сопровождаться снижением физической и умственной работоспособности, функциональным истощением органов и систем, развитием депрессии [2, 3, 4]. Однако влияние ряда параметров хронотипа, например, характера пита-

ния и качества ночного отдыха, на формирование основных принципов здорового образа жизни и качество обучения студентов медицинского университета все еще остается недостаточно исследованной проблемой, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: выявить зависимость качества сна и режима питания, стрессоустойчивости и успеваемости от хронотипа среди студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования. Проведено анкетирование 200 студентов 2-3 курсов всех факультетов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», не имевших отклонений в физическом развитии. Анкетирование проводилось после сдачи экзаменов зимней сессии 2015-2016 учебного года.

Тип хронотипа определялся с помощью опросника Хорна-Остберга.

Результаты исследования обработаны при применении пакета программного обеспечения «Statistica 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что по характеру организации биоритмов студенты разделились следующим образом: к аритмичному хронотипу («голуби») были отнесены 50,0% респондентов; к вечернему хронотипу («совы») – 40,0% опрошенных; к утреннему хронотипу («жаворонки») – 10,0% студентов.

подавляющее большинство (более 85%) опрошенных студентов всех групп предпочитали питаться дома, а остальные – в студенческой столовой. При этом считали рациональным индивидуальный режим и рацион питания 50% «жаворонков», 72,0% «сов» и 77,0% респондентов с атипичным хронотипом, что, однако, не подтвердилось полученными результатами анкетирования.

Так, согласно полученным данным, для значительного большинства (67,0%) студентов из группы «жаворонков» характерным оказался 3-х кратный прием пищи и только для 33% из них – 2-кратный. Подобный режим питания был выявлен и для респондентов с хронотипом «сов» и «голубей»: соответственно, 3-х кратный прием пищи был характерен для 44,0% и 52,0%, а 2-кратный – для 27,0% и 25,0% респондентов этих групп. Однако 24,0% опрошенных «сов» и 16,0% голубей принимали пищу 4 ра-

за в день, а по 5,0% из них даже 5-тикратно. В тоже время 2,0% будущих врачей из числа «голубей» указали только на однократный прием пищи в течение суток, что абсолютно противоречит принципам рационального питания.

Характерным оказалось распределение респондентов с различными хронотипами по времени основных приемов пищи. Так, студенты с утренним хронотипом завтракали либо в 7 ч – 67,0%, либо в 8 ч – 33,0% опрошенных, что значительно отличало их как от «сов» – 18,0% и 22,0%, соответственно, так и от «голубей» – 30,0% и 18,0% ответов, соответственно. Причем, 30% респондентов из группы «сов» предпочитают вовсе не завтракать, а часть небольшая респондентов (2%) первый прием пищи осуществляют в 6 ч, а по 14% опрошенных – в 9 или даже в 10 ч. Среди студентов с аритмичным хронотипом первый ранний прием пищи (в 6 ч) оказался характерен для 9,0% опрошенных, а завтрак в 9 ч – для 21,0% анкетированных, причем, как удалось установить, 4,0% респондентов из этой группы вообще не завтракают.

Как выяснилось, значительное большинство (83,0%) студентов из группы «жаворонков» предпочитали обедать в 13 ч, а еще часть (17,0%) – в 15 ч. Время обеда в 14 ч оказалось характерным также и для 45,0% опрошенных с вечерним и для 50% анкетированных респондентов с аритмичным хронотипом. Обеденный прием пищи в 15 ч предпочитали 31,0% «сов» и 28,0% «голубей». Более же ранний обед (в 13 ч) оказался характерен, соответственно, для 20,0% и 14,0% респондентов этих групп, а в 12 ч принимали пищу по 4,0% студентов из групп «сов» и «голубей».

Что же касается вечернего приема пищи, то 32,0% студентов-медиков с хронотипом «жаворонков» ужинали либо в 18 ч, либо, соответственно, в 17, 19 или 20 ч – по 17%, либо вообще отказывали себе в вечернем приеме пищи. В сравнении с предыдущей группой для большинства студентов-«сов» характерным оказался более поздний ужин: 28,0% из них принимали пищу в 19 ч, 18,0% – в 20 ч, а 16,0% респондентов – даже в 21 ч, тогда как только 8,0% анкетированных ужинали в 17 ч и 22,0% – в 18 ч. Вопреки ожиданиям для 27% студентов из группы «голубей» вечерний прием пищи приходится на 19 ч, а для 29,0% – даже на 20 ч, и только 25,0% опрошенных ужинали в 18 ч. Ранний же (в 17 ч) и поздний (21 ч и позже) ужин оказался характерен только, соответственно, для 9,0% и 5,0% опрошенных.

Как свидетельствуют полученные результаты, наиболее обильным приемом пищи для 50,0% «жаворонков», 64,0% «сов» и 61,0% «голубей» оказался обед. В вечернее время предпочитали обильно питаться 33,0% «жаворонков», 32,0% «сов» и 29,0% «голубей». Завтрак же оказался наиболее обильным у 17,0% студентов с утренним, у 4,0% – с вечерним и у 10,0% опрошенных с аритмичным хронотипом.

По результатам анкетирования, в зависимости от качества сна 32,0% студентов были отнесены к группе с отсутствием признаков избыточной дневной сонливости, 52,0% – к группе умеренной дневной, 10,0% – к значительной дневной, а 6,0% – к резкой дневной сонливости.

При оценке стрессоустойчивости только у 9,0% респондентов был выявлен отличный и у 17,0% – хороший уровень стрессоустойчивости. Причем, данные показатели оказались достаточно высокими как у студентов из группы утреннего хронотипа – по 16,65% опрошенных, так и среди анкетированных с вечерним хронотипом – 12,7% и 20,0%, соответственно. В группе же «голубей» данные показатели составили, соответственно, 7,2% и 17,4%.

У большинства анкетированных (61%) был выявлен удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. Причем, если среди «жаворонков» и «голубей» показатели несколько превышали средние (66,7% и 63,8%, соответственно), то среди «сов» удовлетворительный уровень стрессоустойчивости составил только 52,7%.

Как свидетельствуют результаты опроса, у 13% анкетированных был отмечен неудовлетворительный показатель стрессоустойчивости, характерный, однако, только для студентов из групп с вечерним и аритмичным хронотипом – 14,6% и 11,6%, соответственно, в то время, как в группе с утренним хронотипом таких студентов выявлено не было.

Проанализировав данные об успеваемости опрошенных по группам с различным уровнем стрессоустойчивости, были получены достаточно прогнозируемые результаты.

Так, подавляющему большинству студентов из группы с отличной стрессоустойчивостью удалось успешно сдать экзамены зимней сессии: 33,3% и 41,7% из них получили, соответственно, баллы от 9 до 10 и от 8 до 9. Успешными оказались результаты

зимней сессии как для студентов с хорошей степенью стрессоустойчивости (18,9% и 27,3%, соответственно), так и для опрошенных с удовлетворительной стрессоустойчивостью: баллы от 9 до 10 и от 8 до 9 получили, соответственно, 19,0% и 31,6% студентов. В свою очередь, в группе студентов с неудовлетворительной стрессоустойчивостью преобладали оценки от 6 до 7 баллов (48,7%) и от 5 до 6 баллов (31,8%).

Вывод. Таким образом, нами выявлена зависимость стрессоустойчивости и успеваемости студентов-медиков от ряда параметров их хронотипа (режима питания и качества сна), что определяет необходимость соблюдения ими режима дня и рациональной организации физических и умственных нагрузок для обеспечения здорового образа жизни.

Литература

1. Балбатун, О. А. Методы диагностики и значение хронотипов человека / О. А. Балбатун // Медицинские знания. – 2011. – № 1. – С. 24–26.
2. Доскин, В. А. Ритмы жизни / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
3. Иванова, Л. Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья: система воспитания в высшей школе / Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко, Т. П. Резникова. – М.: ФИРО, 2011. – 80 с.
4. Горшков, А. И. Гигиена питания: учебник / А. И. Горшков, О. В. Липатова. – М.: Медицина, 1987. – 416 с.
5. Грязева, Е. Д. Физическое развитие и совершенствование физического воспитания в вузе: система воспитания в высшей школе / Е. Д. Грязева [и др.] ФИРО, 2012. — 72 с.
6. Куртев, С. Г. Современные аспекты профилактики заболеваний. Часть 1: Формирование здорового образа жизни: учеб. пособие / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев, С. К. Поддубный. – Омск: изд-во СибГУФК, 2007. – 122 с.
7. Розенфельд, Л. Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, С. А. Батрымбетова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 4. – С. 28–34.