

атрымалася пацвердзіць перавагу ў колькасці радону ў паветры жылых памяшканняў з мясцовым ацяпленнем і драўлянай падлогай. Мы не знайшлі статыстычна пацверджанай розніцы паміж узроўнямі радону ў паветры жылых памяшканняў з рознымі тыпамі водазабеспячэння, матэр'ялам сцен, наяўнасцю адтулін у падмурку. У цэлым дозы, якія склаліся на насельніцтва за кошт радону ў паветры жылых памяшканняў, статыстычна значна вышэй ( $p < 0,05$ ) у прыватных будынках ( $2,32 \pm 1,36$  мЗв/год) супраць  $1,70 \pm 0,74$  мЗв/год у шматкватэрнай забудове.

**Вынікі.** Радон у паветры жылых памяшканняў фарміруе істотную дозу на насельніцтва г. Слуцка і аграрадка Лучнікі. Дозы апрамянення на насельніцтва складаюць ад 1 да 6 мЗв/год. Узроўні радону ў паветры прыватных драўляных жылых памяшканняў вышэй за аналагічныя ў шматкватэрнай забудове.

**Літаратура:**

1. World Health Organization [Электронны рэсурс] // Cancer. Newsletters. – Рэжым доступу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cancer> – Дата доступу: 19.10.2021.
2. Lung cancer risk and do-it-yourself activities. A neglected risk factor for lung cancer / Lorenzo-González M. [et al.] // Environ Res. – 2019. – Vol. 179.
3. Матвеев, А. В. Районирование территории Беларуси по степени радоновой опасности грунтов / А. В. Матвеев // Докл. Нац. акад. наук Беларуси. – 2016. – Т. 60, No 5. – С. 108–112.

**DISTRIBUTION OF RADON DOSES IN THE AIR OF RESIDENTIAL PREMISES IN THE CITY OF SLUTSK (BELARUS)**

*Sasnouski A.V.*

*Belarusian State Medical University, Minsk  
sosnovskiy\_franc@mail.ru*

Radon in the air of residential premises forms a significant dose to the population of Slutsk and the agricultural town of Luchniki (Belarus). Irradiation doses per population range from 1 to 6 mSv / year. Radon levels in the air of private wooden dwellings are higher than similar in apartment buildings.

**РЕЖИМ ДНЯ И УСПЕВАЕМОСТЬ ИНОСТРАННЫХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Святский Е. С.*

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно  
zsvyatskii@gmail.com*

**Введение.** Соблюдение режима дня является важным условием успешной подготовки будущих специалистов, в том числе врачей [1]. Правильный

распорядок дня обеспечивает высокую успеваемость, благоприятно сказывается на работоспособности организма, способствует сохранению здоровья молодежи [2, 3]. Особенно актуально изучение влияния режима дня на успеваемость иностранных учащихся, которые находятся в процессе адаптации к новым климатическим и социальным условиям.

**Цель исследования.** Сравнить взаимосвязь между успеваемостью и распорядком учебы, отдыха, питания, сна у иностранных и белорусских студентов 2 курса ГрГМУ.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие 332 студента 2 курса ГрГМУ в возрасте от 18 до 29 лет: 163 иностранных студента (53 юноши и 110 девушек) и 169 белорусских студентов (40 юношей и 129 девушек). При помощи анонимного анкетирования изучали росто-весовые показатели (2 вопроса), характер организации и качество сна (3 вопроса), регулярность и качество питания (3 вопроса), хронотип, режим учебы и отдыха (5 вопросов), успеваемость (средний балл двух последних сессий). Проводили статистическую обработку результатов с помощью пакета STATISTICA. Использовали корреляционный анализ по Спирмену.

**Результаты исследований.** При анализе частот встречаемости отдельных вариантов ответов на вопросы у белорусских и иностранных студентов без разделения по полу на вопрос «Вы засыпаете и просыпаетесь в одно и то же время?» у белорусских студентов достоверно чаще встречался ответ «Скорее нет» (36,09% против 25,15%). Кроме того, белорусские девушки достоверно реже отвечали на этот вопрос «Да» (6,98% против 13,64%), а юноши – значительно реже отвечали «Нет» (22,50% против 37,74%).

Белорусские студенты по сравнению с иностранными на вопрос «Вы принимаете пищу в одно и то же время?» достоверно реже отвечали «Да» (3,55% против 12,88%) и чаще «Скорее нет» (38,46% против 24,54%). Для белорусских девушек характерны такие же закономерности: «Да» (0,78% против 10,00%) и «Скорее нет» (34,88% против 25,45%). Белорусские юноши на этот вопрос отвечали достоверно реже «Скорее да» (15,00% против 26,42%) и «Нет» (22,50% против 32,08%), но значительно чаще «Скорее нет» (50,00% против 22,64%).

На вопрос «Вы чередуете учебу и другие виды деятельности в определенной последовательности в течение дня?» белорусские студенты достоверно реже отвечали «Да» (26,04% против 38,65%) и чаще «Нет» (33,73% против 19,63%). Аналогичные результаты были получены для женской части опрошенных – «Да» (20,16% против 39,09%) и «Нет» (37,21% против 24,55%). А белорусские юноши на этот вопрос достоверно реже давали неопределенный ответ (32,50% против 52,83%) и (как и девушки) значительно чаще ответ «Нет» (22,50% против 9,43%).

На вопрос «Вы удовлетворены качеством своего сна?» большинство студентов (приблизительно 70%), особенно девушки, дают отрицательный ответ. Среди белорусских студентов процент недовольных существенно выше (78,11% против 66,87%). Среди девушек эти различия наиболее выражены

(84,50% против 66,36%). Для юношей характерна противоположная тенденция (57,50% против 79,25%).

Ответы на вопрос «Вы удовлетворены качеством своего питания?» практически полностью совпадали в группах белорусских и иностранных студентов. Однако следует отметить достоверное преобладание недовольных своим питанием среди белорусских девушек: (55,04% белоруски против белорусов 37,50%) и недостоверное (46,36% иностранки против иностранцев 37,74%).

На вопрос «Вы успеваете позавтракать перед началом учебного дня?» ответ «Да» давали достоверно чаще белорусские студенты (36,09% против 15,95%) и, соответственно, «Нет» - существенно реже (31,95% против 50,31%). У девушек эти различия были сильнее: «Да» - (41,09% против 13,64%), «Нет» - (29,46% против 50,00%). Белорусские юноши по сравнению с иностранными достоверно чаще дают на этот вопрос неопределенный ответ (40,00% против 28,30%) и достоверно реже отвечают «Нет» (40,00% против 50,94%).

На вопрос «Ваш режим в университете существенно изменился по сравнению со школой» белорусские студенты утвердительно отвечают достоверно чаще, чем иностранные (16,57% против 5,52%), хотя большинство студентов обеих групп дают отрицательный ответ (почти 90%). Эта закономерность не зависит от пола.

Опрошенные студенты из разных стран достоверно не различались по ответам на вопрос: «Какой у Вас средний балл за последние две сессии?». Только белорусские юноши по сравнению с иностранными достоверно реже относились к группе с высоким баллом (35,00% против 47,17%).

У иностранных учащихся выявлена положительная корреляция между засыпанием/просыпанием в одно и то же время и средним баллом ( $R=0,122$ ,  $p<0,05$ ). Также были обнаружены достоверные положительные связи между соблюдением режима сна и такими показателями, как регулярность питания ( $R=0,496$ ,  $p<0,05$ ), правильное чередование активности и отдыха ( $R=0,254$ ,  $p<0,05$ ), регулярность отдыха ( $R=0,193$ ,  $p<0,05$ ), удовлетворенность качеством сна ( $R=0,163$ ,  $p<0,05$ ), удовлетворенность качеством питания ( $R=0,247$ ,  $p<0,05$ ) и регулярность утреннего приема пищи ( $R=0,423$ ,  $p<0,05$ ).

У белорусских студентов обнаружена положительная корреляция между соблюдением режима сна и средним баллом ( $R=0,152$ ,  $p<0,05$ ). Студенты, которые регулярно успевали позавтракать перед началом учебного дня, также имели более высокий средний балл ( $R=0,239$ ,  $p<0,05$ ). У белорусских студентов мужского пола дополнительно положительное влияние на успеваемость оказывала достаточная продолжительность ночного сна: не менее 7-8 часов в сутки ( $R=0,339$ ,  $p<0,05$ ). У девушек по сравнению с юношами связь между утренним хронотипом и успеваемостью была более выраженной ( $R=0,204$ ,  $p<0,05$ ).

**Выводы.** Взаимосвязь между успеваемостью и распорядком учебы, отдыха, питания, сна у иностранных и белорусских студентов 2 курса ГрГМУ

имеет общие черты. Стабильный и упорядоченный режим учебы и отдыха как у иностранных, так и у белорусских студентов способствует лучшей успеваемости. Частота встречаемости отдельных вариантов ответов на вопросы анкеты указывает на более строгое соблюдение режима дня иностранными учащимися, что будет способствовать успешной адаптации к новым климатическим и социальным условиям.

***Литература:***

1. Алексеенко, С.Н. Анализ факторов, влияющих на успеваемость студентов медицинского вуза [Электронный ресурс] / С.Н. Алексеенко, Т.В. Гайворонская, Н.Н. Дробот // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2020. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30319> (дата обращения: 04.03.2021).

2. Алёшина, Т.Е. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня / Т.Е. Алёшина, А.А. Наумова, Т.А. Наумова // Международный научный журнал «Инновационная Наука». – 2016. – №10. – С. 28-30.

3. Звягина, Е.В. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом / Е.В. Звягина, К.С. Диогенова // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 4 (11). - С. 37-48.

**DAILY REGIMEM AND ACADEMIC PERFORMANCE OF FOREIGN AND BELARUSIAN STUDENTS OF JUNIOR COURSES OF THE MEDICAL UNIVERSITY**

***Svyatskii E.S.***

*Grodno State Medical University, Grodno*

*zsvyatskii@gmail.com*

The paper analyzes the relationship between academic performance and the regimen of study, rest, nutrition, sleep among second-year foreign and belarusian students of the Grodno State Medical University. A stable and accurate regimen of study and rest for both foreign and belarusian students contributes to better academic performance. The frequency of occurrence of individual options for answering the questionnaire indicates a stricter observance of the daily regimen by foreign students, which will contribute to successful adaptation to new climatic and social conditions.