

## **ИЗМЕНЕНИЕ БИОРИТМОВ В. ФЛИССА ПОД ВЛИЯНИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ РИТМОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Ю. С. Мальцева, студентка группы МУ – 102, 1 курс.

Научный руководитель: С. П. Мякинников, к. филос. н., доцент.

Кузбасский государственный технический университет

г. Кемерово

Меня заинтересовала тема биоритмов, их воздействие на студентов, т.к. в жизни любого студента наблюдаются периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме, которые «руководят» им всю жизнь, от момента рождения до самой смерти.

Сначала я выяснила, что изучением колебаний, дающих организмам возможность приспосабливаться к циклическим изменениям окружающей среды, занимается молодая наука биоритмология [1]. Знания, которые дает биоритмология - это не только сохранение здоровья, а также гармоничная семья, основанная на биологической совместимости, крепкое жизнеспособное потомство, долголетие. Знание ритмичности биологических процессов поможет человечеству избавиться от многих болезней и, может быть, даже справиться с проблемой лечения рака.

Интересно, что отоларинголог В.Флисс, являющийся основателем «Теории трех биоритмов», полагал, что человек со дня рождения находится в трех биологических ритмах: физическом, эмоциональном и интеллектуальном [2].

Физический ритм (продолжительность - 23 дня) определяет энергию человека, его силу, выносливость, координацию движения. Эмоциональный ритм (продолжительность - 28 дней) обуславливает состояние нервной системы и настроение. Интеллектуальный ритм (продолжительность - 33 дня) определяет творческую способность личности.

Каждый из них проходит через три различные фазы, определяющие общее состояние человека.

Фаза подъема: как правило, свидетельствует о пике таких возможностей организма как жизненная сила, выносливость, острота зрения, эмоциональное возбуждение, острота переживаний, способности к запоминанию, интуиции, и т.п. Степень проявления этих качеств зависит от ситуации и обстоятельств. Так, высокий эмоциональный цикл может сигнализировать о периоде творческой активности актера или художника, подобно высокому уровню в физическом цикле спортсмена. В то же время, высокое эмоциональное состояние в условиях, требующих спокойствия может привести к стрессу и проблемам. Например, в такие дни профессионального водителя может потянуть на «лихачество» и неосторожное поведение на дороге.

Фаза спада: такие дни предполагают более низкий уровень потенциальной энергии и их следует использовать для отдыха и восстановления жизненных сил.

Критические дни: в общем, календарь критических дней основан на паре ключевых слов: отклонение и нестабильность. Здесь «отклонение» следует понимать как «уход от стандарта». Исследования биоритмов указывают, что в критические дни часты случаи, когда поведение человека и его действия отличаются от обычных

для него. Например, обычно вежливый человек внезапно становится вспыльчивым и грубым с окружающими в критический день эмоционального биоритма.

Для нормального функционирования организма необходимо, чтобы каждая функция осуществлялась ритмично в соответствии с его меняющимся на протяжении разных циклов состоянием [3]. Нужно, чтобы все эти ритмы были определенным образом согласованы между собой (синхронизированы). Только в этом случае обеспечиваются оптимальный уровень здоровья и наилучшие адаптационные возможности. Если по какой-то причине согласованность функций во времени нарушается – наступает рассогласование биоритмов, или десинхроноз. В легких случаях это состояние сопровождается некоторым недомоганием. Если же десинхроноз достаточно силен, и продолжается длительное время, то адаптационные возможности организма ослабевают, возникают различные заболевания или обостряются скрытые хронические патологические процессы.

Симптомы десинхроноза: нарушение сна; повышенная утомляемость, раздражительность; снижение способности к концентрации внимания; желудочно-кишечный дискомфорт, снижение аппетита; отсутствие бодрости, чувство разбитости после сна, головная боль; сердцебиение, боли в области сердца и т.д.

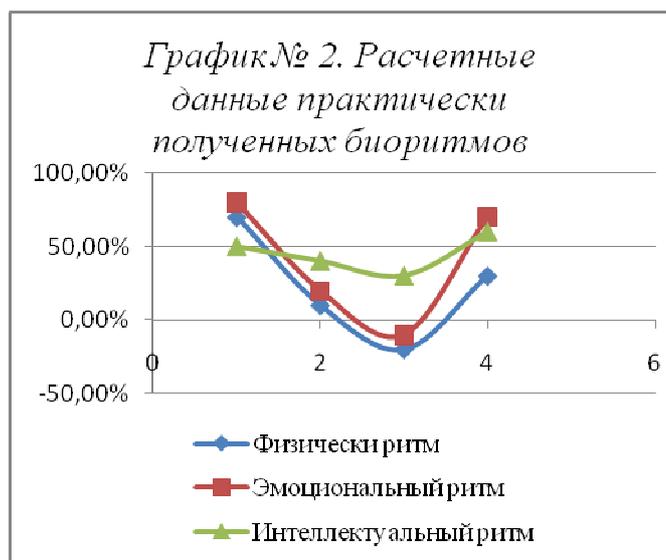
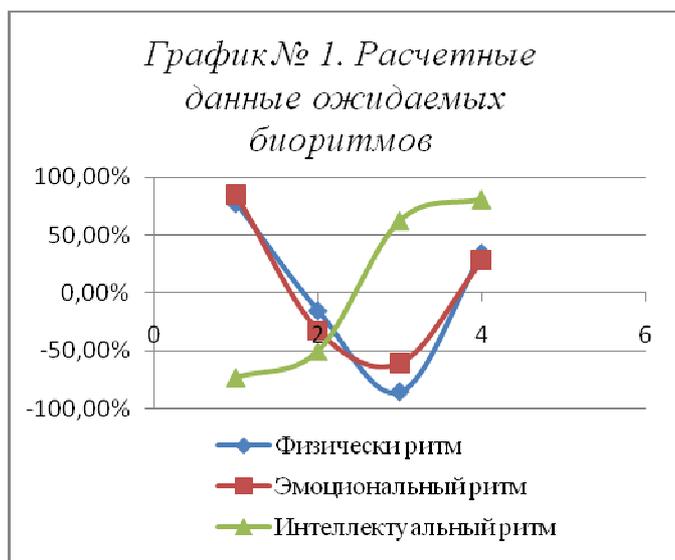
Возможно, что при сезонном переводе часов, принятом в нашей стране, у студентов развивается десинхроноз. Я считаю, что такой перевод нарушает биоритмы В. Флисса, приводит к стрессу, опозданиям, недосыпанию, нарушению самочувствия. Казалось бы, один час – не так много, но, к сожалению, внутренний мир человека крайне чувствителен, и его жизнь зависит от того, как движется время. Если студент, к примеру, соблюдает режим дня (ложиться спать, просыпается, кушает в одно и то же время), то все системы организма привыкают, вырабатывается ритм, и студенту гораздо легче жить, когда он все делает вовремя.

Я предположила, что студент, как и любой человек, со дня рождения находится во власти трех биоритмов. У меня появилось желание рассчитать для себя биоритмы [4].

**Таблица № 1.** Расчет исходных и полученных в результате наблюдений биоритмов В. Флисса на месяц (май), студентки группы МУ-102. Мальцевой Ю.С.

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	прогноз	данность	прогноз	данность	прогноз	данность	прогноз	данность
Физический ритм	77,6%	≈70%*	-15,6%	≈10%	-85,7%	≈-20%	34,4%	≈30%
Эмоциональный ритм	85%	≈80%	-32,6%	≈20%	-84,9%	≈-10%	28,6%	≈70%
Интеллектуальный ритм	-73,3%	≈50%	-50,3%	≈40%	62,6%	≈30%	80,9%	≈60%

\* – данные обозначения указывают на приблизительность полученных результатов.



В таблице №1, графиках №1 и №2 указаны результаты расчета предполагаемых и полученных в результате наблюдений биоритмов. Согласно таблицы №1, графику №1 в течение первой недели у меня должен наблюдаться подъем физической активности (77,6%). Физическая работа, в таком случае, не требовала бы больших затрат энергии. Затем, на второй и третьей неделях, в соответствии с природой, был бы некий спад (-15,6%; -85,7%). На четвертой неделе у меня вновь присутствовал бы подъем физической активности (34,4%).

Если сравнивать исходные биоритмы с данными полученными в результате наблюдений (см. таблица №1, график №2), то можно сказать, что в течение первой недели наблюдался физический подъем ( $\approx 70\%$ ). Это было связано с прошедшими выходными и праздниками, за которые я набралась энергии, отдохнула и была полна сил. На второй и третьей неделях у меня наблюдался упадок физических сил ( $\approx 10\%$ ;  $-20\%$ ). Подготовка к текущему тестированию по целому ряду учебных дисциплин и сдача нормативов по физическому воспитанию вызвали нарушение сна, повышенную утомляемость, отсутствие бодрости. Эти причины, по моему мнению, стали следствием такого состояния как десинхроноз. На четвертой неделе, когда интернет-экзамены по проверке остаточных знаний были сданы успешно, снова наблюдался физический подъем сил ( $\approx 20\%$ ). Это привело к тому, что физические нагрузки не требовали больших затрат энергии и учиться стало легче.

Эмоциональный ритм на первой неделе (см. таблица №1, график №1) должен находиться в фазе подъема (85%). На второй и третьей неделях, исходя из данных таблицы, ожидался резкий спад ( $-32,6\%$ ;  $-84,9\%$ ), что могло свидетельствовать о появлении угнетенности, страхов, бессмысленности многих вещей. На четвертой неделе, в этом случае, эмоциональный ритм, согласно природной программе, перешел бы в фазу подъема (28,6%).

На самом деле, из графика №2 видно, что на первой неделе эмоциональный ритм находился в фазе подъема ( $\approx 80\%$ ). Это было связано с приходом весны, теплой погодой, пением птиц и в связи с этим было хорошее настроение. На второй и третьей неделях наблюдался постепенный упадок эмоций ( $\approx 20\%$ ;  $-10\%$ ). Это могло быть связано с большими учебными нагрузками в университете, отсутствием отды-

ха, что способствовало развитию десинхроноза. В ходе этих двух недель, в процессе подготовки к компьютерному тестированию, времени на принятие пищи оставалось немного, что, как я считаю, привело к рассогласованию ритма питания и ритма учебного процесса. На четвёртой неделе отмечалась повышенная эмоциональная активность ( $\approx 70\%$ ), которая была вызвана отдыхом, а также успехами в учебе, личной жизни.

Из таблицы №1, графика №1 следует, что мой интеллектуальный ритм в течение первых двух недель должен будет находиться в фазе спада (-73,3%; -50,3%). В связи с этим, должна наблюдаться быстрая утомляемость от умственной деятельности. На третьей и четвёртой неделях интеллектуальный ритм, согласно природе переходит в фазу подъёма (62,6%; 80,9%). В этой фазе легче воспринимается учебный материал и любая другая информация.

В действительности, моя интеллектуальная активность (см. таблица №1 график №2) на протяжении четырёх недель находилась практически на одном уровне. Это могло быть связано с постоянной умственной деятельностью, как в университете, так и дома. Кроме того, на второй и третьей неделе замечен незначительный спад. Это, скорее всего, могло быть причиной того, что постоянные нагрузки в университете требовали больших затрат умственных сил. У меня была снижена способность концентрации внимания, пропал аппетит – всё это способствовало развитию выше указанного десинхроноза.

Из вышеприведенного анализа мною сделан вывод о том, что вторая и третья недели данного месяца оказались для меня наиболее сложными и привели к резкому падению всех трех биоритмов. Особенно пострадал ритм моей физической активности. Менее всего снизилась биоритмологическая активность интеллектуального ритма. Интересно, что ожидаемые физический, эмоциональный биоритмы в середине месяца испытали подобное падение амплитуды колебаний (см. таблицу №1 и график №1). Тогда, как реально наблюдаемый мой интеллектуальный биоритм оставался гораздо более стабильным на протяжении всего месяца, по сравнению с предполагаемым подобным ритмом.

Я думаю, что студент, как и любой человек, является неотъемлемой частью природы, и, несмотря на большие достижения в области естественных, технических наук, медицины, природа оказывает на него большее влияние, чем он сам на природу. Отсюда вытекает главный закон оздоровления: «Соблюдай ритмы природы и согласуй свою деятельность с ними».

#### Список источников

1. Биоритм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/Биоритмы.ru/>. Дата обращения: 17.04.2011
2. Биоритмы. Гармония, проверенная временем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bio.bip.ru/>. Дата обращения: 18.04.2011
3. Нарушения биоритмов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://argo-shop.com.ua/article-4010.ru/>. Дата обращения: 18.04.2011
4. Калькулятор биоритмов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ritms.ru/>. Дата доступа: 28.04.2011