

обеспокоенность, поскольку их материальное благосостояние и условия жизни оставляют желать лучшего [3].

Заключение. Для успешного, полноценного включения в общество людей с ограниченными возможностями необходим ряд мер, в числе которых – формирование соответствующей культуры самого общества, понимание того, что некоторые категории людей нуждаются не только в поддержке, опеке, но и в более интенсивных, равноправных социальных взаимодействиях. В этом направлении необходима работа с молодежью. В медицинском образовании это должно стать частью профессиональной социализации студентов-медиков.

Список использованных источников: 1. Инвалидность и здоровье. Глобальный веб-сайт ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>. – Дата доступа: 06.09.2019. 2. Жигунова, В. Г. Исполнение роли «больного» инвалидами в повседневной жизни / В. Г. Жигунова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://scjournal.ru/articles/issn_1997-292X_2015_3-1_21.pdf. – Дата доступа: 10.09.2019. 3. Филинская, Л. В., Морозова, С. А. Идентификационные стратегии белорусской молодежи и инклюзивная культура: векторы и точки пересечения (социологические заметки) / Л. В. Филинская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/169521/1>. – Дата доступа: 14.02.2020.

УДК 316.625/316.627

ВОЛЧКОВА А.А., студент

Научные руководители: **Базылев М.В.**, канд. с.-х. наук, доцент,

Линьков В.В., канд. с.-х. наук, доцент

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО БИОРИТМОВ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА УЧЕБЫ

Введение. Биоритмы, или биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений [3, 4]. Они свойственны живой материи на всех уровнях её организации – от молекулярных и субклеточных до биосферы. Биоритмы, как одни из показателей активности животных и человека являются важными ориентирами для составления учебного плана. Ведь рациональное использование данных ритмов способно быстро повысить качество жизни и самочувствие, и, следовательно, получить высокие результаты в деятельности различного рода [1, 4, 5]. Среди немалого количества биоритмов большое прикладное значение имеют следующие: физический (с амплитудой колебания в пределах 23-х суток); эмоциональный (28 суток) и интеллектуальный (умственный) – 33-х суток [3].

Материалы и методы исследований. Исследования проводились в 2017–

2019 г.г. при изучении репрезентативной выборки студентов дневного отделения факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины» с общим объёмом анализируемой выборки $n=78$ человек. Исследования осуществлялись в виде устного опроса студентов, позволяющего собрать первичную информацию о времени проявления наибольшей физической и социокультурной активности студентов. Последующая обработка полученных данных осуществлялась с использованием методов математической статистики. В анализе результатов исследований использовались методы синтеза, сравнений, логический.

Результаты исследований. В ходе исследований было определено, что ритмы (исходя от их периодичности) можно разделить на низко-, средне- и высокочастотные. В то же время физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы относятся одновременно к низко- и средне частотным. Далее логично их рассматривать от большего периода к меньшему. Физический биоритм человека представлен циклом, первая половина которого составляет положительный период цикла, а вторая – отрицательный. Кроме того, нужно учитывать наличие критических дней при смене одного цикла другим и при переходе от одной фазы к другой (данную особенность необходимо учитывать далее в остальных циклах). Эмоциональный биоритм формируется таким образом, что первая его половина, которая является превосходным периодом для реализации творческой деятельности и налаживания связей, получила название «фаза разгрузки». Следующая за ней «фаза перезарядки» менее удачна с точки зрения чувствительности человека. Интеллектуальный биоритм представляет собой комплекс нейронного взаимодействия мыслительной и психофизической деятельности человека, направленный в условиях вузовской системы образования, обучения и воспитания в правильное русло, позволяет достигать значительных положительных результатов в формировании комплекса профессиональных знаний студентов, а также – умений и практических навыков [1, 2, 5].

Исходя из слабой синхронизации как ритмов, так и людей в коллективе, рационально будет исследовать влияния средне- и высокочастотных ритмов на учёбу. На среднечастотном уровне пик физической активности организма, в отсутствии различных нарушений, приходится на время, примерно, с 9 утра (времени активной секреции гормонов и наибольшей настороженности) до 5 вечера (наибольшей мускульной силы и эффективности кардио). В данный промежуток также наблюдаются этапы наилучшей координации и времени реакций (примерно с 2 до 4 часов после полудня). Пик интеллектуальной активности приходится на время с 10 до 12–13 часов до полудня, в данное время было названо временем, в которое информация была наиболее усваиваема, и с 4 до 6 часов после полудня, что многие опрошиваемые связывали с предшествующим пику приёму пищи, а также эмоциональной разгрузкой, связанной напрямую с эмоциональным биоритмом, который из-за видовых особенностей человека можно рассматривать только как высокочастотный цикл. При этом пик, который наблюдался во второй половине

дня, был менее выражен и являлся «отголоском» эмоционального подъёма.

Высокочастотные ритмы характеризуются тем, что в них чередование пиков и пессимумов происходит не только раз в 12 часов, но и каждые 8 часов происходит 2 мини-цикла длиной в 4 часа, по одному оптимуму и минимуму (пессимуму) соответственно. При этом, если характеризовать физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы как высокочастотные, то наблюдается определённое неравенство пиков и спадов, что можно увидеть, исходя из ответов опрашиваемых. Также на высокочастотном уровне выделяются три группы людей исходя, из периодов их активности и отдыха: совы, жаворонки и голуби (наиболее соответствующие нынешним условиям). В дополнение ко всему вышесказанному, на высокочастотном уровне треть суток не учитывается, т.к. это время отдано на сон. В итоге, в результате исследований было установлено, что своё состояние благоприятным для учебной деятельности студенты описывали в промежуток времени ориентировочно с 9 до 12 и с 16 до 18 часов (рисунок 1).

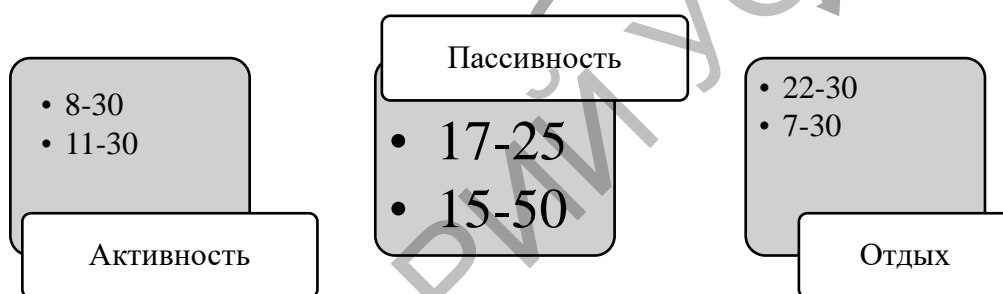


Рисунок 1 – Параметры оптимизации биоритмов в повышении качества учёбы

Всё это говорит о том, что именно в сугубо индивидуальном подходе (персонифицированной системе образования) может быть осуществлено наиболее эффективное представление (взаимодействие студента и преподавателя) при передаче знаний от высококвалифицированных педагогов – студентам (в утреннее время с самого начала учебного времени вуза 8-30 и, до окончания второй пары, в 11-25), а также – при самоорганизации студентов и их самостоятельном повышении образовательного и социокультурного уровня в послеобеденное время – ориентировочно с 16 до 18 часов, когда такая длительность периода (равная 3-м часам) является мощным дополнительным притоком положительной профессиональной и социально-полезной информации и переработке её в собственные знания.

Заключение. Таким образом, представленные результаты исследований в повышении эффективности использования образовательно-воспитательного процесса в условиях УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», основанные на изучении психолого-

биологических и социокультурных возможностей студентов, позволяют сформулировать общепринятые подходы применения особенностей физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов человека.

Список использованных источников: 1. Базылев, М. В. Взаимодействие компонентов личного пространства студентов при изучении общегуманитарных экономических дисциплин / М. В. Базылев, В. В. Линьков, Е. А. Левкин // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом : материалы IV Международной научно-практической конференции, Витебск : в 3-х ч. / Витебский филиал Международного университета “МИТСО”; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – Ч. 1. – С. 13–17. 2. Базылев, М. В. Образовательные компоненты среды обучения студентов аграрного вуза / М. В. Базылев, В. В. Линьков, Е. А. Левкин // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом : материалы III Международной научно-практической конференции, Витебск : в 3-х т. / Витебский филиал Международного университета “МИТСО”; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2016. – Т. 1. – С. 171–174. 3. Лихтенштейн, В. И. Расчёт биоритмов человека : учебное электронное текстовое издание / В. И. Лихтенштейн, В. В. Конашков, В. Г. Шишкунов. – ФГАОУ ВПО УрФУ, 2012. – 16 с. 4. Сбитнева, О. А. Биоритмы и их воздействие на физиологические процессы и работоспособность студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – Вып. 6. – Часть 1. – С. 109–112. 5. Совершенствование качества потоков профессиональной информации в студенческой среде: теория, эксперимент, практическое использование / М. В. Базылев [и др.] // Современные технологии образования взрослых: сборник научных статей (выпуск 7) : ПОСТДИП 2018. – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2018. – С. 9–16.

УДК 376.42

ГАПОВА Е.А., студент

Научный руководитель - **Петрович С.А.**, ст. преподаватель
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

ДИНАМИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Введение. Здоровье – одно из основных условий выполнения человеком его биологических и социальных функций, деятельности в материальной и духовной сферах, творческой самореализации. С другой стороны, без сознательного, деятельного стремления индивида к укреплению своего здоровья невозможно реализовать свой потенциал.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако первостепенная роль в сохранении здоровья