

Однако нельзя забывать, что молодёжь является важнейшим стратегическим ресурсом общества. Именно она определяет темпы, масштабы социального и научно-технического прогресса, влияет на уровень устойчивого и безопасного развития человечества. Решение любой региональной, государственной или глобальной проблемы напрямую связано с деятельностью молодёжи, с её нравственной и профессиональной позицией.

Список литературы

1 **Семенов, В. Е.** Ценностные ориентации современной молодежи / В. Е. Семенов // Социологические исследования. – 2007. – № 4. – С. 37–43.

2 Ценностные ориентации белорусского студенчества: сравнительный социологический анализ (1998–2009 гг.) / П. И. Бригадин [и др.] ; под ред. П. И. Бригадина, И. В. Левицкой. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2010. – 207 с.

A. V. BOIKACHOVA, M. A. BOIKACHOU
Belarusian State University of Transport, Gomel

FEATURES OF VALUE FORMATION ORIENTATIONS OF MODERN YOUTH

Reveals social values as the most important component of individual and social consciousness and a regulator of social behavior, which are the most important social resource and capital of any society. It is considered that on the basis of values, the development of individual life positions and collective programs of life is carried out, resources are mobilized to achieve the set goals.

Получено 17.01.2021

УДК 379.8.092

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

М. В. БОРИСЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Описаны мероприятия, призванные мотивировать студентов на необходимость оптимизаций режима труда и отдыха, включающего полноценное физическое развитие, и использование современных технологий для самоконтроля состояния здоровья.

Современные информационные технологии предоставляют современному молодому человеку беспрецедентные возможности для самообразования, помогают в решении бытовых проблем и организации досуга. Однако в них же таится опасность: виртуальный мир отвлекает от реальности, от проблем, на решение которых надо работать, закалять характер, тренироваться, достигать целей.

Автор на своем опыте убедилась, как год за годом компьютеры «забирали» себе наших студентов. Приступив к выполнению обязанностей ответственного на факультете по воспитательной работе на пороге тысячелетия, я застала студентов коммуникабельных, активно участвовавших в жизни факультета и общежития. Мы целыми вечерами творили: рисовали газеты, организовывали культурные мероприятия, диспуты и интеллектуальные игры. В процессе подготовки ребята спорили, рассуждали о жизни, о будущей работе, о построении семьи.

Стремительно ситуация начала меняться в нулевых. При посещении общежития общаться с некоторыми стало трудно, потому что для диалога студент с трудом отвлекался от компьютерной игры и при разговоре мозг его «требовал» продолжения адреналиновой сказки. Пагубно это сказалось и на учебном процессе, и на всем образе жизни. Студент, углубившись в соцсети или компьютерную игру, забывает о необходимости убраться, готовиться к занятиям, режим дня нарушается. Снижается способность к творческому мышлению. Отдельной опасностью является гиподинамия.

Сотрудники кафедры «Информационно-управляющие системы и технологии» вынуждены также много времени проводить за компьютером. Разница в том, что формировались мы в «живом» мире и имеем большую сопротивляемость. Однако хорошо осознавая проблему, решили провести цикл мероприятий, способствующих организации здорового образа жизни студентов.

Был организован конкурс плакатов на тему «Рациональная организация труда и отдыха студента». Представлены материалы о планировании распорядка дня, методике запоминания, самоподготовки. Большое внимание уделено упражнениям для тренировки долговременной памяти. Помогает улучшить память спорт, динамичные игры, правильное питание, здоровый сон. Для создания плакатов ребята сами выбрали графические пакеты Adobe Illustrator, Corel Draw, Inkscape. Совместно с отделом по воспитательной работе и администрацией общежития № 4 было организовано соответствующее мероприятие, где студенты высказывали свое мнение по вопросам, посвященным на плакатах, выступили автор статьи, психолог, воспитатель общежития.

Прекрасной методикой воспитания характера, организованности и повышения иммунитета является закаливание. Здесь можно проявить героизм реально и с пользой для здоровья. В общежитие для проведения беседы был приглашен председатель Гомельского клуба любителей зимнего плавания «Моржи Гомеля» В. И. Биленко. Одним из организаторов гомельского клуба был Герой Советского Союза Г. К. Денисенко. Докладчик рассказал о пользе закаливания и зимнего плавания увлекательно, ответил на многочисленные вопросы, продемонстрировал фотоснимки и видеоролики. Отдельно подчеркивалось, что методика включает серьезные подготовительные эта-

пы: первый – холодной водой оmyваются руки и ноги; второй – прохладный душ; третий – холодный душ. И, соответственно, гимнастические упражнения, разминка. Далее процесс должен происходить под руководством опытных моржей. Грамотно запущенный механизм воздействия холодной воды на человека Владимир Ильич называет «гимнастикой сосудов», которая исключительно благотворно влияет на иммунитет человека. В современных реалиях физкультура и закаливание оказались, пожалуй, единственными средствами защиты от COVID-19.

Также студенты университета под руководством автора приняли участие в интересном творческом проекте, тесно связанном с изучением информатики. Современные технологии позволяют получать и хранить в серверных базах данных результаты постоянного дистанционного мониторинга состояния организма человека в режиме онлайн. Решение этих вопросов возможно при применении мобильной электрокардиографии (ЭКГ) в режиме удаленного доступа и использовании нейронных сетей и математического моделирования.

Комплекс «CardioX» [1], являющийся новейшей разработкой белорусской фирмы IQube (руководитель И. И. Мельников, выпускник электротехнического факультета Белорусского государственного университета транспорта), состоит из носимого авторского беспроводного кардиографа, приложения «CardioX» для смартфона, серверного программного обеспечения. Программное обеспечение позволяет анализировать особенности кривой ЭКГ за большие промежутки времени, собирать статистику. Только такой компонент, как анализ variability сердечного ритма, многогранно реализованный в комплексе, позволяет оценивать степень адаптации организма при нагрузках. Собранные данные о сердечной деятельности хранятся на защищенном сервере и могут быть доступны через веб-портал в любое время. Новым в проводимом эксперименте являлось то, что обработка собранных данных выполнялась средствами модели «БИОСПАС» [2].

Студенты-добровольцы проходили тестирование с применением пробы Мартине, позволяющей прогнозировать переносимость динамической нагрузки, адаптационные резервы, эффективность функционирования сердечно-сосудистой системы. Замеры производились в состоянии покоя, сразу после нагрузки и в конце периода восстановления [2].

Таким образом, студенты проверили свой уровень тренированности и поучаствовали в пополнении базы данных для машинного обучения нейронной сети. Они лучше поняли, как разрабатывается программное обеспечение для гаджетов, которые многие из них уже применяют при тренировках. Надеюсь, интерес к предмету повысится и количество ребят, выбирающих использование информационных технологий для укрепления здоровья, увеличится после участия в проведенных мероприятиях.

Список литературы

1 Меллер, Я. В Гомеле делают портативный кардиограф за \$100 – для пенсионеров, спортсменов, любителей фитнеса и работодателей [Электронный ресурс] / Я. Миллер. – Режим доступа : <https://dev.by/news/kardiograf>. – Дата доступа : 31.01.2021.

2 Метод анализа гемодинамических процессов в реальном масштабе времени с использованием различных источников диагностической информации / С. В. Шилько [и др.] // Проблемы безопасности на транспорте : материалы IX МНПК : в 2 ч. Ч. 2 / М-во трансп. и коммуникаций Респ. Беларусь, Бел. ж. д., Белорус. гос. ун-т трансп. ; под общ. ред. Ю. И. Кулаженко. – Гомель, 2019. – С. 180–181.

M. V. BORISENKO

Belarusian State University of Transport, Gomel

HEALTHY LIFESTYLE AS AN ALTERNATIVE TO VIRTUAL REALITY

Designed to motivate students to the need to optimize the work and rest regime, including full-fledged physical development, and the use of modern technologies for self-monitoring of health are described.

Получено 17.01.2021

УДК 37.01

КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

С. М. ВАСИЛЬЕВ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Воспитательная работа в вузе направлена на формирование в студенческой среде творческих, активных, интересующихся личностей, желающих принимать активное участие в общественной жизни, стремящихся к личностному и профессиональному росту. Система воспитания является важнейшим этапом становления будущего специалиста. Но необходима объективная оценка проводимой воспитательной работы.

Вопросы организации воспитательной работы являются особенно актуальными сегодня среди проблем учебно-воспитательного процесса в вузе. Это обусловлено тем, что происходит интенсивное влияние среды на студенческую молодежь, размывание моральных принципов жизни общества, связанных с идеологической и экономической перестройкой общества.

Важнейшим этапом становления будущего специалиста является воспитание личности в период обучения в вузе. В это время, в основном, завершается воздействие системы воспитания на человека. Эта система органи-