

3. Достижение гармонии с окружением. Окружение включает других людей, природную и вещественную среду. Вещественное и природное окружение можно привести к согласию с самим собой путем их изменения в нужном направлении и пересмотра своего отношения к этому окружению. Сложнее достигнуть гармонии с окружающими людьми. Согласие с ними может нарушиться из-за их поведения, отдельных поступков и т. д., что порождает эмоциональные барьеры и проявление неконтролируемых эмоций. Самосовершенствование будет заключаться в том, чтобы научиться контролировать свои эмоции и, анализируя ситуацию, принимать логически продуманные решения.

В заключении отметим, что самосовершенствование будущего педагога желательно начинать в студенческий период, когда имеются оптимальные условия для работы над собой и возможность помощи со стороны преподавателей.

УДК61:796-057.87

Тривашкевич Е. В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Дирвук Е. П.

Во время учебы, основной деятельностью студента является освоения профессиональных знаний, умений и навыков. Лекции, семинары, практические, факультативные занятия стимулируют у студента повышенную умственную работоспособность. Кроме того, реакция организма на умственную работу значительно усиливается, если она происходит на фоне глубоких эмоциональных переживаний. Неприятности и волнения, излишняя напряженность в условиях дефицита времени негативно сказываются на организме студента.

В основе каждого учебного дня студента технического университета зачастую лежат значительные интеллектуальные и эмоциональные перегрузки, когда продолжительность отдыха после умственного переутомления крайне недостаточна для полного восстановления работоспособности и функционального состояния его организма, что приводит к снижению качества обучения, увеличению числа ошибок, усталости и головным болям и т.д. Основной

причиной переутомления является нарушение режима труда и отдыха.

Так, двигательная деятельность студентов во время аудиторных занятий находится на критическом низком уровне, в особенности в период экзаменационной сессии. В этот период рекомендуется умственную активность чередовать с двигательной. Обязательно на перерывах между занятиями нужно выходить на коридор, а лучше на улицу, чтобы подвигаться, разогнать кровь и насытить нейроны головного мозга кислородом. Таким образом, рационально выбранный распорядок трудового дня и систематические умеренные физические нагрузки в значительной степени способствуют уменьшению усталости студента и увеличивают его умственную работоспособность.

Так, например, физические нагрузки развивают опорно-двигательную систему. Постоянно тренированные мышцы помогают удерживать правильную осанку при вынужденном продолжительном статичном сидении.

Огромное значение активный образ жизни оказывает на систему дыхания студента. Двигательная активность, физическая культура и спорт позволяет существенным образом улучшить кровоснабжение его внутренних органов и бесперебойное поступление кислорода в ткани и мозг. При этом также нельзя забывать о значении проветривания аудитории на перерывах между занятиями, вследствие чего происходит укрепление иммунной системы организма студента, то есть его способность противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды. Так, например, за 10-15 минут проветривания учебной аудитории количество болезнетворных бактерий в воздухе, которым дышат студенты, уменьшается на 80%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Умственное утомление и борьба с ним [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/1900.html> – Дата доступа: 21.03.2019.

2. Грибков, В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности / В. А. Грибков. – М.: Альфа-М, 1995. – 25 с.

З. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 122 с.

УДК 37.041

Трус Е. С.

РИСКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Гончарова Е. П.

В современном обществе информационные технологии прочно закрепились в жизни каждого. Они довольно быстро превратились в жизненно важный стимул развития различных сфер жизнедеятельности человека (С. В. Абламейко, Ю. И. Воротницкий, Э. М. Кравченя и др.).

Одним из приоритетных направлений этого процесса в современном обществе является информатизация образования, представляющая собой систему методов, процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения и использования информации в интересах ее потребителей. Существует множество электронных ресурсов, использовать которые можно не выходя из дома, что значительно облегчает процесс обучения и самообразования. Информационные технологии облегчают как подачу, так и усвоение информации в учебном заведении, дают возможность наглядно демонстрировать динамические процессы и явления, позволяют облегчить не только восприятие информации, но и ее контроль.

Тем не менее, несмотря на целый ряд положительных сторон в использовании информационных технологий, исследователями констатируются имеющиеся риски. Эффект от внедрения новых технологий иногда выявляется через длительный период времени и это делает образовательную инноватику крайне рискованной областью. Информационная насыщенность не только изменила мир, но и создала проблемы, которые не были предусмотрены образовательными системами.

Из-за воодушевления по поводу позитивных последствий использования новых технологий происходит недооценка или полное игнорирование сопряженных с ними рисков. Риски могут быть при-