

мышцы-стабилизаторы испытывают большее напряжение для удержания позы и, соответственно, в большей степени развиваются.

М е д б о л (медицинский мяч) значительно меньше фитбола. Он напоминает баскетбольный мяч, но отличается от него весом, который колеблется от 1 до 27 кг. Используют медбол для удержания равновесия в различных положениях тела в пространстве, выполнения упражнений для мышц рук и грудных (например, сгибание разгибание рук в упоре на медболе), для мышц пресса и др.

Современный тренажер – п е т л и Т R X является великолепным средством, укрепляющим мышцы стабилизаторы. Этот универсальный тренажер развивает выносливость, силу, улучшает координацию, формирует равновесие и баланс. Используя данный тренажер, можно усложнять самые различные упражнения.

Таким образом, в результате исследования выявлено, что мышцы-стабилизаторы, несмотря на небольшое их количество в организме и малые размеры, играют важную роль не только в спортивной тренировке, обеспечивая профилактику травматизма и участвуя в развитии координационных способностей, но и в жизни. Их развитие способствует профилактике болей в разных отделах позвоночного столба, является основой для дальнейшего формирования рельефности мышц и устойчивости в поддержании позы и передвижениях человека.

Е. А. Мойсеенко

О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА У СТУДЕНТОК 3–4 КУРСОВ

Успешная реализация целевых аспектов обучения иностранным языкам в современном их понимании в полной мере зависит от уровня профессиональной подготовки преподавателя иностранных языков. Он должен обладать профессиональной компетенцией, т.е. способностью эффективно осуществлять свою преподавательскую (обучающую) деятельность. Показателем сформированности данной компетенции является профессиональное мастерство учителя, складывающееся из совокупности профессиональных знаний и умений, а также его профессионально-личностной системы ценностей, которая выступает в качестве основного стимулятора и регулятора деятельности.

Проблеме личностных качеств преподавателя посвящено много научных исследований (В. А. Сластенин, В. А. Сухомлинский, Т. С. Полякова, В. И. Журавлев, В. П. Симонов, Ф. Н. Гоноболин, Н. В. Кузьмина, Н. В. Кухарев и др.). И если относительно набора этих качеств и их классификации у ученых наблюдаются различные мнения, подходы, то на значимость профессиональных качеств точка зрения совпадает. А именно: профессионально значимые свойства личности являются фундаментальным компонентом личности учителя, наряду с профессионально-педагогической направленностью и важнейшим фактором овладения профессией и педагогическим мастерством.

Профессионально значимыми качествами преподавателя являются характеристики умственной, эмоционально-волевой и нравственной сторон личности, влияющие на успешность профессионально-педагогической деятельности. По профессиограмме Е. С. Романовой, к профессионально значимым свойствам личности преподавателя можно отнести ораторские, организаторские, творческие, коммуникативные и вербальные способности, хорошее развитие памяти; высокий уровень распределения внимания, психическую и эмоциональную уравновешенность; эмпатию, самоконтроль; высокую степень личной ответственности; терпимость и сопереживание; стремление к самосовершенствованию и целеустремленность, тактичность; находчивость; наблюдательность; требовательность к себе и другим; разностороннее развитие.

На основе данной профессиограммы было проведено анкетирование студентов 3–4 курсов педагогических специальностей с целью выявления уровня развития профессионально значимых качеств. Выборка составила 80 человек.

По данным исследования высокий уровень ораторских способностей среди опрошенных имеют 52,5 %, средний – 39,4 %, низкий – 8,1 %. Творческие способности на высоком уровне проявляют 24,5 %, среднем – 39,9 %, низком – 35,8 % студентов. Коммуникативные способности высокого уровня развития обнаружены у 65,9 % респондентов, среднего – 30,5 %, низкого – 3,6 %. Умением говорить ясно, четко, выразительно на высоком уровне владеют 80,6 % опрошенных, среднем – 18,8 %, низком – 0,6 % (рис. 1).

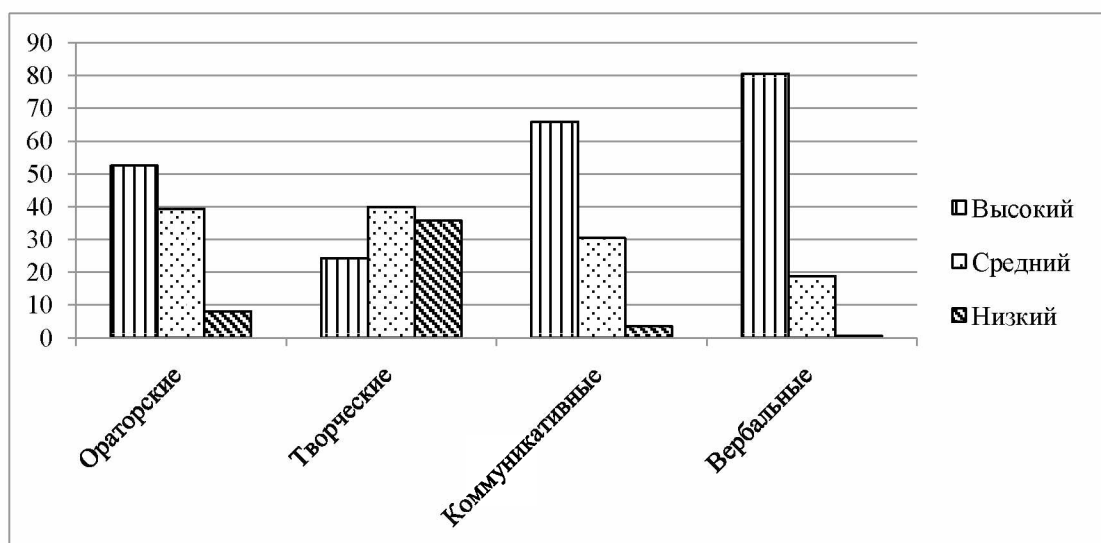


Рис. 1. Уровень развития педагогических способностей старшекурсниц.

Хорошее развитие памяти на высоком уровне продемонстрировали 48,8 %, на среднем – 42,3 %, низком – 8,9 % старшекурсниц. Высоким уровнем распределения внимания владеют наилучшим образом 57,8 %, средним уровнем – 36 % и низким – 6,2 % студентов. Психологическая и эмоциональная устойчивость на высоком уровне проявляется у 41,9 % опрошенных, на среднем – у 45 % и низком – у 13,1 %. Уровень развития такого качества, как эмпатия, на высоком уровне развития у 36,2 % респондентов, на среднем – у 38,8 %, низком – 25 % (рис. 2).



Рис. 2. Уровень развития профессионально значимых свойств личности старшекурсниц

Целеустремленность на высоком уровне развития демонстрируют 60,3 %, среднем – 35,6 %, низком – 4,1 % респонденток. Способностью увидеть тенденции в развитии подопечных, в формировании их умений и навыков, зарождении потребностей и интересов на высоком уровне развития обладают 41,5 %, среднем – 49,5 %, низком – 9,2 % студенток (рис. 3).

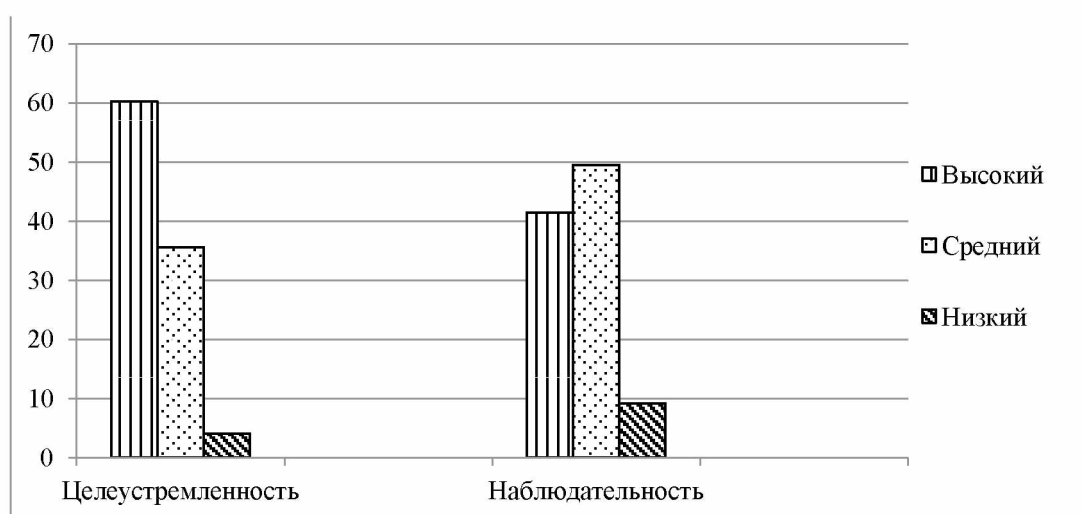


Рис. 3. Уровень развития профессионально значимых свойств личности старшекурсниц

Таким образом, основываясь на полученных результатах исследования, можно заключить следующее: педагогические способности не даны в готовом виде, т.е. они не являются изначально данными и неизменными свойствами индивида. Они формируются в процессе его профессионального воспитания. В целом уровень развития профессионально значимых свойств личности старшекурсниц педагогических специальностей имеет довольно высокие показатели. Однако необходимо уделить большее внимание развитию творческих способностей и такому качеству, как эмпатия, так как они являются одними из важнейших компонентов успешной профессиональной деятельности, а уровень их развития невысок.

Со стороны физического воспитания развитию данных качеств будет способствовать интегративное проявление умственных и двигательных способностей. А именно: включение специально разработанных заданий и упражнений, способствующих формированию у занимающихся моторного и мыслительного творчества; частая смена общеразвивающих упражнений с применением в них различных предметов; использование музыкального сопровождения; проведение конкурсов, соревнований на создание самого оригинального элемента, связки элементов с использованием предметов и без них; включение различных приемов разбора и решения тактических комбинаций в спортивных играх и т.д.

Н. Л. Сахновская, Т. А. Глазко, И. А. Лепешинская

СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА

В настоящее время во многих странах происходит смещение основных акцентов общественного здравоохранения с проблем заболеваемости на улучшение здоровья и его профилактику. Это подразумевает изменение в системе сбора данных о состоянии здоровья населения, в том числе использование объективных и субъективных методов обследования.

Возможности людей сохранять свое здоровье тесно связаны с условиями, в которых они рождаются, растут, трудятся и т.д. Важное значение имеет систематическая оценка показателей здоровья, связанных с условиями быта, трудовой и физической деятельностью человека и другими факторами, по результатам которой предпринимаются соответствующие меры, обеспечивающие полезный эффект для здоровья.

Целью настоящего исследования явилось определение уровня здоровья студенток 1 курса специального и подготовительного учебных отделений по объективным (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) и субъективным показателям. В исследовании, которое длилось с октября 2018 г. по февраль 2019 г., участвовало 40 студенток специального учебного отделения (СУО) и 40 студенток подготовительного учебного отделения (ПУО). Методами исследования являлись: пробы Мартине-Кушелевского и Руфье, анкетирование и математическая обработка полученных результатов исследования.

Пробы Мартине-Кушелевского и Руфье проводились с целью определения адекватности реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) на дозированную физическую нагрузку и время восстановления после нее. Данные пробы выбраны в соответствии с уровнем здоровья и физического состояния студенток разных медицинских групп.

В результате анализа результатов данного обследования выявлено, что у студенток ПУО отличная и хорошая реакция ССС на нагрузку (по 5-балльной шкале измерения) только у 7,5 и 7,5 % студенток соответственно. Среднее значение отмечено у 12,5 % занимающихся. К сожалению, у большинства студенток отмечен удовлетворительный и плохой уровень адаптации к физическим нагрузкам (45,0 и 27,5 % соответственно).