

цветоведению, поскольку основным принципом в живописи является соблюдение цветового контраста.

Используя метод отношений в работе с цветом, студент всегда должен помнить, что, наблюдая окрашенную поверхность (предмет и т.п.), он видит цвет, обусловленный окружением и особенностью освещения (цветовой и тепло-холодный контраст).

В процессе работы над натюрмортом студент учится правильно передавать объемную форму различных предметов, их материальность и фактуру, соблюдая законы цветового и тепло-холодного контраста, развивает в себе колористическое видение.

Предложенный ряд учебных упражнений призван помочь студенту ликвидировать некоторые ошибки в изображении формы предметов, конструктивной взаимосвязи отдельных деталей и частей в предметах быта и других объектах, освоить некоторые технические приемы лепки формы цветом.

Программа предусматривает ряд самостоятельных заданий на линейно-конструктивные рисунки различных предметов быта, зарисовки и этюды чучел птиц, зарисовки городских мотивов и фрагментов архитектуры, этюды весеннего пейзажа.

Заключение. Таким образом, предлагаемая программа позволяет повысить уровень сформированности графических знаний, умений и навыков. Предложенные упражнения развивают композиционно-пространственное мышление, творческую фантазию и воображение, закрепляют знания о законах перспективы и светотени, практические навыки работы различными материалами.

Список литературы

1. Юрдынский, В.О. Развитие пространственных представлений студентов в процессе обучения изображению натюрморта / В.О. Юрдынский // Изобразительное искусство в системе образования : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 15–16 окт. 2009. / Вит. гос. ун-т ; под ред. В.П. Климовича, Д.С. Сенько. – Витебск, 2009. – С. 149–153.

Физическая культура

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

С.Г. Василенко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Правительство Республики Беларусь и система здравоохранения страны уделяет большое внимание здоровью детей, потому что именно здоровье детей и подростков является основным показателем биологической жизнеспособности нации. Общеизвестно, что уровень физической активности влияет на здоровье населения и особенно подрастающего поколения.

Физической работоспособностью называют «потенциальную способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе». Физическая работоспособность является интегративным выражением возможностей человека, входит в понятие его здоровья и характеризуется рядом объективных факторов, к которым относятся: телосложение, антропометрические, физиометрические показатели, мощность, емкость и эффективность механизмов энергопродукции, состояние опорно-двигательного аппарата [1]. В более узком смысле физическую работоспособность рассматривают как функциональное состояние кардиореспираторной системы. К наиболее распространенным пробам, характеризующим физическую работоспособность, относятся Гарвардский степ-тест, проба Руфье [2,3,4].

Цель: определить физическую работоспособность студентов факультета физической культуры и спорта в течение учебного года.

Материал и методы. Для оценки физической работоспособности можно использовать пробу с дозированной физической нагрузкой – пробу Руфье. После 5-минутного отдыха в положении “сидя” у занимающегося измеряется пульс (Ps_1), затем исследуемый выполняет 30 ритмичных приседаний за 45 секунд, после чего сразу же в положении “стоя” измеряется пульс (Ps_2). Затем испытуемый отдыхает, сидя в течение полминуты, и вновь подсчитывается пульс (Ps_3). По данным пульса в состоянии покоя, сразу после нагрузки и через одну минуту после нагрузки определяют индекс Руфье по формуле:

$$ИР = \frac{4 \times (Ps_1 + Ps_2 + Ps_3) - 200}{10}, \text{ где}$$

Ps_1 – измерение ЧСС в покое за 15 сек.,

Ps_2 – измерение ЧСС за первые 15 сек. после нагрузки,

Ps_3 – измерение ЧСС за последние 15 сек. первой минуты после нагрузки.

При величине индекса до 3 – дается хорошая оценка, от 3 до 6 – средняя, от 6 до 8 – удовлетворительная, выше 8 – плохая [3,5,6].

Результаты и их обсуждение. Комплексная оценка состояния здоровья предусматривает исследование физической работоспособности организма студентов. Нами изучена физическая работоспособность у 86 юношей и 74 девушек, студентов факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова в различные периоды учебного года в недельном микроцикле. Определение физической работоспособности (ФР) проводилось по индексу Руфье. В начале учебного года (сентябрь-октябрь) ФР существенно не отличалась у юношей и девушек. Самой низкой ФР была в субботу (в среднем $4,43 \pm 0,39$), а самой высокой – в четверг ($3,54 \pm 0,38$) ($p < 0,05$). В утренние часы ФР была выше чем в вечерние. У большей части обследованных эти различия были достоверными. В ноябре ФР несколько повысилась, на 5,7%, но различия по сравнению с сентябрем были не достоверными ($p > 0,05$). В конце учебного года (апрель-май) ФР была в среднем у юношей выше на 23,6% чем у девушек ($p < 0,05$). У юношей самой высокой ФР была в среду и четверг ($3,52 \pm 0,31$ и $3,57 \pm 0,4$) при средней $4,01 \pm 0,36$ в утренние часы, и самые низкие показатели фиксировались в вечерние часы ($5,08 \pm 0,36$ и $5,43 \pm 0,57$). Самая низкая ФР отмечена в утренние часы в понедельник и субботу ($5,56 \pm 0,36$ и $5,52 \pm 0,46$), но в эти дни не было существенных различий в суточной динамике. У девушек ФР была значительно ниже чем у мужчин в среднем на 44,3% ($p < 0,01$). Особенно выражены эти различия в вечернее время во все дни недели (в среднем за неделю $5,86 \pm 0,32$ у девушек и $4,7 \pm 0,33$ у юношей). Самой высокой ФР у девушек была во вторник и среду, а самой низкой – в понедельник, пятницу и субботу.

Заключение. Таким образом, нами выявлены определенные различия в динамике физической работоспособности в течение учебного года и в течение недели у студентов, занимающихся спортом. Эти различия имели выраженный половой характер. Следует подчеркнуть однонаправленность изменения физической работоспособности в понедельник и субботу у всех обследованных студентов. Вероятно это связано с процессами вработывания вначале учебной недели и развитием утомления в конце недели, которое более выражено у девушек. Следовательно при планировании физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ВУЗе необходимо учитывать особенности изменения физической работоспособности студентов в процессе обучения [4,7].

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков.– М.: «Знание», 1990. – 137 с.
2. Василенко, С.Г. Валеология. Учеб.-метод. пособие/ С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.

3. Василенко, С.Г. Системы оздоровления человека: учеб.-метод. пособие / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 32 с.
4. Василенко, С.Г. Здоровье детей и подростков Белорусского Поозерья: монография / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 133 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2002. – 185 с.
6. Тихвинский, С.Б., Хрущев, С.В. Детская спортивная медицина / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев. – М., 1991. – 560 с.
7. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Н.Д. Закогодная
Минск, БГУФК*

Каждая профессия требует наличия определенных способностей, проявления конкретных чувств и мыслей. Чем продолжительнее занимается человек каким-либо видом деятельности, тем ярче проявляется в нем профессиональный отпечаток. Специфика педагогической деятельности учителя заключается в активной умственной деятельности и постоянном напряжении нервной системы.

Учитель не только изучает с учениками определенную учебную дисциплину, но и управляет процессом развития и формирования личности ученика, что возможно только при обладании высоким уровнем профессионализма [1].

Термин «образование» имеет корень «образ». Имеется в виду, что преподаватель, создавая свой имидж (образ, образец), использует его для эффективного взаимодействия с аудиторией и тем самым осуществляет процесс образования.

Индивидуальный имидж преподавателя – образ, характерный для каждого педагога. В него входят индивидуально-личностные характеристики, физические данные, установки преподавателя, самооценка, внешний вид.

Профессиональный имидж преподавателя – это определенная роль, которую конструирует сам педагог и дополняет индивидуальным стилем взаимодействия со студентами, коллегами, администрацией и обществом [2].

Внешний вид преподавателя, безусловно, может создать рабочее или нерабочее настроение на уроке, способствовать или препятствовать взаимопониманию, облегчать или затруднять педагогическое общение.

Эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий, способен оживить урок, сделать его экспрессивным.

Как бы ни был профессионально подготовлен преподаватель, ему необходимо постоянно улучшать и развивать свои личностные качества, создавая, таким образом, собственный имидж. Именно поэтому исследования на данную тематику актуальны и заслуживают должного внимания [2, 3].

Несомненно, что для выработки педагогического мастерства учитель должен обладать определенными природными задатками: внешним обаянием, хорошим голосом, слухом, артистическими данными и т.д. однако, большую роль играют и приобретенные качества.

Целью данного исследования явилось определение наиболее важных профессионально значимых и личностных качеств преподавателя вуза.

Материал и методы. Для изучения требований, предъявляемых студентами к имиджу преподавателя вуза, нами было проведено исследование, в котором приняли участие 411 студентов Белорусского государственного университета физической