

ИВР (индекс вегетативного равновесия) – отражает баланс симпатического и парасимпатического отдела ВНС. У студентов спортсменов по сравнению с нормой имел тенденцию к снижению, ($70,56 \pm 32,01$ и $103,24 \pm 14,80$ соответственно).

ИН (индекс напряжения регуляторных систем) – индикатор централизации управления сердечным ритмом. Высокие показатели ИН, свидетельствуют о повышении активности симпатического отдела. Наибольший показатель выявлен в группе физкультурников ($95,2 \pm 22,9$), здесь возможно имели место не рационально спланированные самостоятельные тренировки, так как ИН растет также и при перетренированности.

Таким образом, выявлены определенные изменения ВСР, которые выражаются в разной степени напряжения механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма. У студентов спортсменов, в сравнении с контрольной группой (студенты, не занимающиеся активным спортом), достоверно замедляется сердечный ритм по данным SDNN. Можно отметить тенденцию к усилению парасимпатической активности и снижению симпатических влияний в покое – уменьшение ИН.



Литература

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии // М.: Медицина, 1997. – 256 с.
2. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность : монография. – М. : Спорт, 2015. -168 с.
3. Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте / А.Ф. Фролов. – Минск: Полип rint, 2011. – 216с.

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Каптюг Ю.Ф., Кузьмина Л.И.
г. Минск, Республика Беларусь

The article describes the organization of the department of theory and methodology of physical culture on the formation of key competencies of future teachers of physical culture as a result of studying the discipline "Theory and methodology of physical culture".

Реформирование высшего педагогического образования в Республике Беларусь связано, в первую очередь, с фундаментальной подготовкой будущего педагога. Фундаментальность высшего образования может быть достигнута, на наш взгляд, компетентностно-ориентированным содержанием образования, в частности формированием ключевых компетенций студентов педагогического вуза.

Содержательная характеристика компетентности как результата профессиональной подготовки выпускника вуза по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» представлена в образовательном стандарте высшего образования (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. № 88) [3]. Она, в свою очередь, формируется на основе ключевых компетенций:

- академические (образовательные), включающие знания и умения по изученным учебным дисциплинам, умение учиться;
- социально-личностные, включающие культурно-ценностные ориентации, знания идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им;
- профессиональные, включающие способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности [1].

Перечисленные образовательные компетенции конкретизируются на уровне учебных дисциплин.

Задачи по становлению компетентного специалиста решаются целым рядом учебных дисциплин. Однако рассмотрим процесс формирования ключевых компетенций на примере освоения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры». Данная учебная дисциплина является важнейшей составляющей в системе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Целью учебной дисциплины является обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов по физической культуре.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач: освоение базовых знаний теории и методики физического воспитания; изучение методики обучения двигательным действиям; освоение методики направленного развития физических способностей; изучение общих основ построения и проведения занятий по физической культуре; освоение технологии планирования и контроля эффективности физического воспитания; формирования системы знаний о возрастных особенностях физического воспитания.

В ходе усвоения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» у студентов формируются академические, социально-личностные и профессиональные компетенции.

Компетенции проявляются в знаниях, умениях и навыках. В результате изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» студент должен **знать**: методологические основы теории физического воспитания, основные закономерности процесса физического воспитания, общие основы теории и методики обучения двигательным действиям, общие основы теории и методики направленного развития физических качеств человека, особенности физического воспитания различных контингентов населения.

Студент должен уметь: планировать процесс физического воспитания в учреждениях образования, проводить уроки физической культуры с занимающимися различного возраста, организовывать спортивно-массовые мероприятия, осуществлять контроль за эффективностью физического воспитания.

Будущий специалист должен владеть: понятийным аппаратом теории физической культуры, методами исследования в сфере физической культуры, средствами и методами физического воспитания, методикой нормирования физической нагрузки.

ки, методикой обучения двигательным действиям, методиками направленного развития двигательных способностей, методами контроля в физическом воспитании.

Содержание дисциплины «Теория и методика физической культуры» включает четыре раздела, находящиеся в тесной взаимосвязи: общие основы теории физической культуры, основные аспекты содержания и методики физического воспитания, теория и методика физического воспитания в учреждениях образования и физическое воспитание взрослого населения.

В разделе 1 определяются основные понятия теории физической культуры, дается характеристика основных функций и принципов физического воспитания, раскрываются основные направления и формы построения занятий, определяются основные средства и методы, используемые в физическом воспитании.

В разделе 2 изучаются основы методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Раздел 3 раскрывает основы физического воспитания в дошкольных учреждениях, учреждениях общего среднего образования. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

В разделе 4 рассматриваются вопросы рационального использования средств и методов физического воспитания в зрелом, пожилом и старшем возрасте, определяется сущность адаптивной физической культуры.

Таким образом, курс учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры», включает в себя комплекс знаний, которые являются фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Для достижения поставленной цели по развитию ключевых компетенций в рамках учебной дисциплины организована следующая работа: основополагающие и фундаментальные вопросы курса изучаются на традиционных лекциях. В качестве средств активизации внимания слушателей выступают вопросы преподавателя к аудитории, обмен мнениями студентов. На лекциях для улучшения качества запоминания используется мультимедийное сопровождение материала.

Информация, полученная на лекциях – основа для работы на семинарских и практических занятиях. Работа на семинаре организуется по подготовленным докладам и рефератам, в форме обсуждения заранее очерченных вопросов. На практических занятиях студенты сами выполняют задания под руководством преподавателя: подбирают комплексы упражнений для развития и тестирования физических качеств, разрабатывают основные документы планирования по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и т.п.

В соответствии с учебным планом для студентов данной специальности предусмотрено написание курсовой работы на 3 курсе в 6 семестре, целью которой является расширение, углубление знаний студента и формирование у него навыков научно-исследовательской деятельности.

В пятом семестре студенты специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» заканчивают изучение третьего раздела «Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования». Уже в шестом и седьмом семестре они могут закрепить полученные знания, умения и навыки на педагогической практике (первый и второй этап). Продолжительность каждого этапа – 4 недели. Но на наш взгляд, разделение педагогической практики на два относительно непродолжительных отрезка не целесообразно, так как за счет увеличения периода вработывания (в каждом из этапов) сокращается время периода высокой работоспособности.

Оценка знаний, умений, сформированности компетенций, включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию. В ходе аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры» используются контрольные работы (не менее трех в каждом семестре), которые составляют рейтинговую оценку, зачет и экзамен[2].

Таким образом, можно сделать вывод, что работа, организованная по изучению учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» направлена на приобретения полного комплекса ключевых компетенций будущих учителей физической культуры.



Литература

1. Жук, О.Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход / О.Л. Жук // Минск: РИВШ. – 2009. – 336 с.
2. Никонова, Л. Компетентностный подход в преподавании курса «Теория и методика формирования основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста». / Л Никонова // Здравый лад жыцця. – 2018 – № 3. – С.12–15.
3. Образовательный стандарт высшего образования. Первая ступень. Специальность 1-03 02 01 Физическая культура. – Утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь 30.08.2013 № 88.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБСЛЕДОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каранец Е.М., Власенко Н.Э.

г. Минск, Республика Беларусь

The article presents the results of research work that reflect the most effective control exercises (tests) to determine the physical fitness of preschool children.

Физическое воспитание является основой здоровьесберегающего процесса в учреждениях дошкольного образования и представляет собой определенную педагогическую систему, содержание которой отражает учебная программа дошкольного образования. Не менее важны в этой системе и научно-обоснованные подходы к реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования в работе с воспитанниками от 4 до 7 лет, а также к оценке качества освоения ими содержания учебной программы.