

## СПЕЦКУРС КАК СРЕДСТВО ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ ШЕЙПИНГА

И.С. Борисевич

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Одной из наиболее перспективных современных комплексных систем оздоровительной физической культуры является шейпинг. Шейпинг – это система развивающих занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование человека, создание имиджа современного человека, прежде всего элегантно женщины; это система, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и различных физических возможностей.

Сегодня уделяется большое внимание научному обоснованию системы шейпинга, разрабатываются комплексы корригирующих гимнастических упражнений, усовершенствуются методики и технологии организации тренировок по шейпинг-системе. Однако широкое распространение и позитивные результаты использования шейпинг-системы могут быть достигнуты только при условии организации специальной теоретико-методологической и практической подготовки студентов физкультурных факультетов к такой работе. При этом будущий тренер должен не только в совершенстве владеть различными системами шейпинг-упражнений, но и осознавать роль шейпинга с научной точки зрения, базироваться на позитивных изменениях антропометрических и биохимических показателей у занимающихся [1-2]. Основным средством организации такой подготовки является соответствующий теоретико-методический спецкурс.

Обращение к такой форме работы как спецкурс обусловлено тем, что спецкурс с одной стороны более оперативен, чем обычный курс, а с другой стороны имеет специфическую содержательно-деятельностную направленность.

Целью этого спецкурса является формирование у студентов целостных научных представлений о сущности, роли шейпинга и критериях оценки его результатов.

При разработке содержания спецкурса мы использовали принципы научности, доступности, системности, интегративности, активности и сознательности в обучении.

*Принцип научности* – предполагает отражение в учебном содержании спецкурса объективных критериев эффективности шейпинг-системы, функции которых выполняют биохимические показатели (химический состав пищи, метаболиты и гормоны крови, химический состав тела и др.) и установление взаимосвязей между ними. Реализуя данный принцип, студенты знакомятся не только с готовыми выводами, но и с научными методами исследования, сопоставляя реальные результаты изменения антропометрических и биохимических показателей, полученные в ходе занятий шейпингом.

*Принцип доступности* – определяет глубину научной интерпретации биохимической информации, посильной для восприятия и понимания студентов физкультурных факультетов, учитывая специфику и уровень их предшествующей подготовки по биохимии.

*Принцип системности* – предполагает формирование в сознании студентов системы научных знаний со всеми их фактами и взаимосвязями между ними, обеспечивающими целостное понимание сущности шейпинга и результатов его воздействия на физическое, психологическое состояние человека. Для этого эффективность и преобразующая роль шейпинга рассматривается с различных позиций (социальных, психологических, биохимических), создавая у студентов как можно более полное, объективное представление.

*Принцип интегративности* – основан на установлении в содержании спецкурса интегративных взаимосвязей между курсами анатомии и физиологии человека, биохимии, комплексами психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин и методики преподавания физической культуры. Интегративный подход к конструированию содержания данного спецкурса способствует формированию у студентов качественно новых специальных компетенций в области шейпинга.

*Принцип сознательности и активности в обучении* – предполагает отбор такого содержания спецкурса, которое будет обеспечивать глубокое осмысление студентами полученных знаний, а также способствовать организации учебно-исследовательской деятельности студентов, связанной с шейпингом.

Содержание спецкурса включает следующие основные разделы: «Шейпинг как средство здорового образа жизни», «Биохимия вредных привычек», «Биохимия пищеварения», «Биохимия мышечного сокращения», «Анализ и оценка катаболических и анаболических процессов в организме», «Оценка степени тренированности организма».

Среди организационных форм работы в спецкурсе следует выделить основные (лекции, спецсеминары, спецпрактикум, самостоятельная работа студентов) и вспомогательные (консультации). Указанные формы работы призваны обеспечить совместную целенаправленную деятельность преподавателя и студентов по подготовке к преподаванию шейпинга.

Таким образом, организация спецкурса по опережающей подготовке будущих преподавателей шейпинга

способствует решению комплексной проблемы реализации здорового образа жизни.

### Литература

1. Борисевич, И.С. Биохимический контроль шейпинг-тренировок / И.С. Борисевич // Биохимия здорового образа жизни: Сборник научных статей / Под ред. А.А. Чиркина, В.С. Улащика. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005, С. 139-145.
2. Борисевич, И.С. Влияние коррекции питания в сочетании с дозированными физическими тренировками на показатели обмена веществ у женщин / И.С. Борисевич // Экологическая антропология: Ежегодник. – Мн.: Белорусский комитет «Дзеці Чарнобыля», 2005, С. 154-157.