

вульгаризмы, жаргонныя выразы, што ў яго бедны слоўнікавы запас. Таму практычныя заняткі на ўроках метадыкі выкладання беларускай мовы дапамагаюць будучаму настаўніку зразумець узровень развіцця ўласнага маўлення і дапагаюць працаваць над яго ўдасканаленнем.

Такім чынам, практычныя заняткі як форма самастойнай работы на ўроках метадыкі выкладання беларускай мовы дае магчымасць пераходу ад засваення метадыкі на эмпірычным узроўні да больш шырокага бачання праблем моўнага развіцця і пошуку іх вырашэння ў практычнай дзейнасці настаўніка пачатковых класаў.

ЛІТАРАТУРА

1. Заячук, В.А. Трансформация профессионального педагогического образования / В.А. Заячук// Народная асвета. – 2005. – №9. – С. 6–10.

Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БИОХИМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ ШЕЙПИНГА

И.С. Борисевич, С.А. Передня
Витебск, ВГУ

Все большую популярность в нашей стране приобретает приверженность населения к здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни понимают не только правильное питание, отказ от вредных привычек, но и соответствующую физическую активность. Физическая активность вызывает наибольшие опасения в век информационных технологий в силу всеобщей гипоактивности населения. В связи с этим сегодня многие ученые и практики обращаются к различным аспектам проблемы здорового образа жизни и оздоровительной физкультуры.

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 элегантной женщины; это система, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и различных физических возможностей.

Уже сегодня на рынке услуг все большую популярность приобретают залы шейпинга. В результате появилась необходимость в специалистах по преподаванию шейпинга, которые могут не только помочь в выборе рациона питания, но комбинировать и корректировать уровень физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями обмена веществ на каждом из возрастных периодов.

Таким образом, возникла потребность в осуществлении подготовки специалистов по преподаванию шейпинга. Однако на факультетах физической культуры и спорта студентов к такой работе не готовят. Одной из причин происходящего является отсутствие соответствующей теоретической базы и учебно-методического обеспечения. При этом будущий тренер должен не только в совершенстве владеть различными системами шейпинг-упражнений, но и осознавать роль шейпинга с научной точки зрения, основанной на позитивных измене-

ниях антропометрических и биохимических показателей у занимающихся. Особая значимость биохимических аспектов этой проблема обоснована тем, что параллельно внешним антропометрическим преобразованиям происходят кардинальные изменения именно в биохимических показателях важнейших метаболических процессов организма [1].

В связи с этим нами разработана и теоретически обоснована методическая система биохимической подготовки студентов факультетов физической культуры и спорта к преподаванию шейпинга, системообразующим компонентом которой является соответствующий биохимический спецкурс. Эта система включает четыре структурные подсистемы: цель, содержание, процесс обучения и результат.

Цель данной методической системы заключается в развитии у студентов факультета физической культуры и спорта профессионально-значимых компетенций на основе формирования у них целостных биохимических представлений о шейпинге, его роли и критериях оценки результатов.

Теоретико-методологическими основами разработки подсистемы содержания биохимической подготовки студентов факультетов физической культуры и спорта к преподаванию шейпинга стали: философия здорового образа жизни, теория совокупного функционирования систем организма, механизмы саморегуляции и адаптации в организме, а также основные методологические подходы, используемые в педагогических исследованиях (системно-структурный, интегративный, компетентностный и личностно-деятельностный подходы).

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.

Таким образом, была создана программа спецкурса «Шейпинг – комплексная система оздоровительной физкультуры», которая 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» [2].

Процесс биохимической подготовки студентов к преподаванию шейпинга реализуется на основе принципов: поэтапного формирования и развития профессионально-значимых компетенций; взаимодействия методов и методических приемов обучения биохимии и спецкурса по подготовке преподаванию шейпинга; сознательности и активности в обучении; сотрудничества преподавателя и студентов в процессе учебной деятельности.

Среди организационных формы работы следует выделить основные (лекции, специально созданный лабораторный практикум, самостоятельная работа студентов) и вспомогательные (консультации).

Таким образом, организация системной опережающей подготовки 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 / Витебский государственный университет; под ред. А.А. Чиркина, В.С. Улащика. – Витебск, 2005. – С. 139 – 145.
2. Борисевич, И.С. О преподавании биохимического спецкурса «Шейпинг – комплексная система оздоровительной физкультуры» для студентов факультета физической культуры и спорта / И.С. Борисевич // Хімія: праблемы выкладання. – 2010. – № 2. – С. 19 – 26.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ГОДА

С.Г. Василенко, А.В. Радкевич

Витебск, ВГУ

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