

## **МАТЕРИАЛЫ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

УДК 378:172

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

**Атросенко А.П.**

УО «Белорусский государственный университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Формируясь как предмет обучения в общеобразовательной школе, физическая культура приобрела многие составляющие, характеризующие и соответствующие ее функциям компоненты. Среди них:

- цель;
- содержание;
- формы организации учебного процесса;
- методы его реализации;
- дидактические процессы;
- и многие другие.

Учебный предмет определяется как дидактически обработанная в учебных целях система теорий, законов, фактов, понятий, идей и методов соответствующей науки, воплощенная в определенном отрезке учебного материала, удовлетворяющая требованиям учебной программы и подлежащая усвоению учащимися с целью овладения всеми компонентами содержания образования.

Предмет «Физическая культура» традиционно базируется на педагогической системе, предполагающей обязательность комплексного использования всех форм организации физического воспитания учащихся в учреждениях общего образования.

Продолжая свой путь, физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательных учреждениях перетекает в учебную дисциплину в средних специальных, а также в высших учебных заведениях. Ее цель и задачи остаются неизменными на всех этапах преподавания. Ими, в первую очередь, являются: обеспечение учащихся и студентов азами знаний о жизнедеятельности человеческого организма, о ценности здорового образа жизни и совершенствования физической формы. Физическая культура помогает овладеть практическими навыками и умениями, которые в будущем сохранят и укрепят здоровье, развитие и сопутствующие психофизические способности индивида.

Физическая культура как дисциплина тесно связана с рядом научных дисциплин. Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования. Теория физической культуры решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Философия дает для нее методологическую основу познания, опираясь на которую ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области общей физической культуры, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности ее функционирования и перспективы развития в обществе [1; с. 53].

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма, занимающихся с помощью средств физического воспитания,

что определяет развитие адаптации. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

Особенно тесные контакты теории физической культуры со всеми спортивно-педагогическими дисциплинами. Частные дисциплины опираются на общие положения, разрабатываемые теорией физической культуры, а получаемые ими конкретные данные являются материалом для новых обобщений. В процессе своего развития из общей теории исключились частные закономерности, которые становились предметом специальных наук — науки о гимнастике, легкой атлетике, плавании и др. Однако наиболее общие закономерности, которые действуют не только в этих видах упражнений, а касаются любых видов двигательной активности человека, не стали и не могут стать предметом какой-либо частной дисциплины. Разработка этих общих закономерностей и составляет основу современной теории физической культуры. [2; с. 24]

Организация физического воспитания в учреждениях образования регламентируется Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

#### Статья 32. Физическое воспитание обучающихся

В целях создания условий для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного, общего среднего, специального, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Министерством образования Республики Беларусь устанавливаются порядок организации и кадровое обеспечение физического воспитания обучающихся, в том числе школьного и студенческого спорта, перечни спортивного инвентаря и оборудования, а также по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность. [3]

Согласно закону, физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов, за исключением выпускного курса, и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Цель предмета «Физическая культура» - формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, формирование профессиональных знаний, умений и навыков в использовании средств физической культуры в профессиональной и лечебной деятельности, укрепление здоровья. Физическая культура предусматривает комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Ряд ученых отмечают, что занятия физической культурой и спортом играют большую роль в формировании психических качеств и свойств личности. Во многих работах приводится в пример то, что люди, занимающиеся спортом, легче идут на контакт с другими людьми, то есть степень их коммуникации гораздо выше, нежели у людей, в жизни которых спорт отсутствует. Также спортсмены быстрее договариваются с людьми при решении проблем и споров. Такие качества, как дружелюбие, чувство коллективизма, трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, формируемые в спорте, нужны человеку в его трудовой жизни. А такие психомоторные свойства, как быстрота реакции, выносливость, концентрация внимания и др., выявляемые у спортсменов, являются необходимыми свойствами для успешной профессиональной адаптации в ряде современных профессий [4; с. 171].

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет ряд функций:

- образовательная;
- воспитательная;
- нормативная;
- коммуникативная;
- ценностно-ориентационная;
- познавательная;
- экономическая;
- и др.

Подытоживая, следует сказать о том, что предмет методики преподавания физической культуры – это, в первую очередь, взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбора оптимальных, соответствующих целям и задачам средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;
- программирования учебно-воспитательного процесса;
- оценки и анализа результатов взаимодействия учителя и учащихся, и разработки рекомендаций для очередных дидактических циклов.
- организации непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения; [6; с. 74]

Содержание предмета «Методика физической культуры» состоит из разработки на базе достижений частной дидактики теории образования и общих закономерностей физического воспитания дидактических систем дисциплины, отражающих специфику регионов страны, конкретных общеобразовательных школ и отдельных групп учащихся и их реализации, что является функцией педагогической технологии.

### **Литература.**

1. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры /ТиПКФ 2004, №5. - 52 – 54
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.:Лань, 2004. – 160 с.
3. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 04.01.2014 № 125-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2020.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – 256 с.

5. Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Изд-во "Гардарики", 2007. - 350с.

6. Шпак В.Т., Синютч А.А. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций для специальности 1-030201 «Физическая культура со специализациями» 2 изд., доп. И перераб. – Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2007 – 168 с.

УДК 796.83:159.937

## **АНТИЦИПАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В БОКСЕ**

**Большаков Л.В.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется особое внимание. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Как правило, все начинают с пробежек в невысоком темпе с акцентом на ритмичное дыхание, затем – работа на снарядах [1].

В единоборствах человека с человеком требуется не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Благодаря личному опыту ведения поединков (мастер спорта по боксу) формировалась индивидуальная смекалка. Не каждому боксеру, даже мастеру спорта, удается предугадать, когда, как и с какой силой будет нанесен удар.

Ежегодно, проводя регулярные тренировки студентов и молодежи школьного возраста, складывается своя тактика подхода к ведению поединков. Опираясь на свой личный опыт и результативность (подготовлены двукратный чемпион РБ по каратэ-кекусинкай, 2 серебряных призера РБ по боксу, 1 победитель Кубка РБ по боксу, призер РБ по боксу среди молодежи 2019 г.), наша задача – овладеть антиципацией или стремиться познать тактику предугадания действий противника.

Материал и методы. Студенты ВГМУ, занимающиеся в секции бокса. Ежегодно с 1-го по 6-й курс 16-18 человек регулярно проводят по 2-3 тренировки в неделю под руководством опытного тренера.

Результаты. Проводят поединок боксеры, находясь в определенной стойке. Каждый имеет свою, удобную ему для ведения боя позицию.

Стойка боксера - оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера. Левосторонняя стойка характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди. Правосторонняя стойка, как правило, характерна для большинства леворуких спортсменов, которые стоят к противнику правым боком. Фронтальная стойка, когда ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах [1]. Тренер обучает студентов всем позициям, выбирая для каждого свою.

Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать широкий круг тактических задач [1]. Анализируя видеозаписи боев Мохаммеда Али, создается впечатление, что он движется во все стороны одновременно.