

При изучении тем Методы функциональной оценки (дисциплины «Кинетотерапия в гериатрии», «Кинетотерапия в ревматологии» и др.), рационально применение ролевых игр. В ходе их реализации студенты выступают в роли практикующего кинетотерапевта и пациента, что способствует отработке навыков сбора анамнеза, проведения наблюдений, применения на практике методов функционального тестирования (оценка осанки, выраженность боли, амплитуда движения в суставах, оценка мышечной силы и др.), а также принципов медицинской деонтологии.

Ярким событием студенческой жизни является подведение итогов клинических практик (IV и V семестры). Традиционно на факультете организуется *Студенческая конференция - диспут*. Группы студентов готовят отчеты о практике в лечебных и реабилитационных учреждениях. Приветствуется творческий подход, поэтому доклады сопровождаются презентацией Power Point, видеороликами, инсценировками и другими выразительными средствами. Студенты активно обсуждают каждый доклад, задают вопросы, высказывают свое мнение, что способствует развитию навыков межличностного взаимодействия и личностной рефлексии. В конце подводятся итоги и выставляются оценки, отражающие не только работу на практике, но и участие в конференции.

**Заключение.** В условиях современного уровня развития образования использование интерактивных форм обучения в подготовке кинетотерапевтов способствует повышению познавательной активности, формированию ключевых компетенций и качественной подготовке квалифицированных, конкурентоспособных, интеллектуально развитых специалистов.

#### Использованная литература

1. Двудличанская, Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетентностей [Электронный ресурс] / Н.Н. Двудличанская // Электронное научно-техническое издание «Наука и образование» - № 4 – 2011 г. Режим доступа: <http://technomag.edu.ru/> // Дата доступа: – 30.10.2019.
2. Хакимова, Н.Г. Интерактивные методы обучения / Хакимова Н.Г. // Методические рекомендации [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: [http://tatngpi.ru/files/documents/metod\\_doc/metod\\_rekom\\_3.pdf](http://tatngpi.ru/files/documents/metod_doc/metod_rekom_3.pdf). – Дата доступа: 03.01.2017
3. Chimingică, D. Esențial în kinetoterapie: baze anatomice, obiective și metode/ D. Chimingică. - Iași : PIM, 2018. -657 p.
4. Интерактивные методы, формы и средства обучения: методические рекомендации. – Ростов н/Д: РЮИ, 2013. – 49 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://rostov.rpa-mu.ru/Media/rostov/Svedenia\\_ob\\_OO/Obrazovanie/metodicheskie\\_rekomendacii/interaktiv.pdf](https://rostov.rpa-mu.ru/Media/rostov/Svedenia_ob_OO/Obrazovanie/metodicheskie_rekomendacii/interaktiv.pdf) // Дата доступа: – 30.10.2019.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПОСРЕДУЮЩИЕ ПОВЕДЕНИЕ БОКСЕРА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА

**Ю.М. Прохоров**

Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета”  
государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: Prohorovum@rambler.ru

В настоящее время бой на ринге требует вариативного реагирования на изменения ситуаций. Способность к эффективному реагированию свидетельствует об уровне профессионального мастерства спортсмена и качестве его подготовки к соревнованиям. В рамках турнирной борьбы спортсмену приходится встречаться с разноплановыми противниками и соответственно владеть способностями комплексного применения практических умений и навыков.

**Материал и методы.** В ходе исследований варитивности поведения боксеров на ринге нами использовался комплекс научно-педагогических методов: - теоретических, где изучались результаты исследований ученых, мастеров спорта, заслуженных тренеров по боксу: В.П. Баранова, В.А. Дмитриева, А.С. Сергеева, В.И. Филимонова и другие; - эмпирических, которые были проведены на учебно-тренировочных сборах и при выступлении боксеров на II Европейских играх (г. Минск); математические и статистические, позволили нам выделить рейтинговые предпочтения определенных направлений, доменирование отдельных элементов техники и тактики ведения боя, психофизических состояний спортсменов [2].

**Результаты и их обсуждение.** Анализ боевой практики спортсменов-боксеров вызывает ряд противоречивых суждений и опосредует определенную направленность большинства боксерских поединков. С одной стороны, активно развивается силовой бокс. Тренировка «боксера-силовика» главным образом направлена на развитие грубой физической силы ударов, настойчивости и стойкости, агрессивности действий. Силовика не требуется дифференцированно воспринимать действия и положения соперника, определять его сильные и слабые стороны. Представители данного направления, стремятся добиться победы за счет силового давления. Действия такого боксера на ринге подчинены установкам: «Иди и бей!», «Не шагу назад!», «Вперед, чем больше ударов, тем лучше!» и т.п.

С другой стороны, имеет место и высокотехничный бокс. Боксер-мастер пытается создавать удобные для себя ситуации и добиваться преимуществ за счет технико-тактического превосходства и правильного выбора способа действий. Его действия отвечают требованиям таких установок как: «Победить, не пропуская ударов!», «Показать все, на что я способен!», «Боксировать красиво!» и т.п. Представитель данного направления всегда находится в позиции готовности, сосредоточен и внимателен, стремится обыграть противника.

Умелое применение практических умений и навыков в бою в первую очередь опосредуется мышлением спортсмена, которое неразрывно связано с другими психическими процессами. Структура мыслительного акта, его скорость, четкость и результативность во многом зависит от лимита времени, которым располагает боксер для обдумывания. В процессе противоборства, спортсмен старается навязать противнику выгодную для себя манеру ведения боя, что связано с преодолением определенных препятствий (трудностей) [1].

Наши наблюдения показывают, что некоторые боксеры перед боем становятся чрезмерно возбужденными, крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся или, наоборот замкнуты, вялы, апатичны, что свидетельствует о плохих способностях к саморегуляции своего состояния и как следствие такие спортсмены «перегорают». В бою психологически «сгоревший» боксер медлителен, быстро устает, у него в ходе боя резко падает работоспособность, легкость передвижений, скорость, и качество выполнения технических приемов, снижается уровень выносливости. В такой ситуации очевидно, наличие «психологических барьеров». К таковым в боксерской среде относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван: обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми или тренером);

- страх перед противником, вызванный не знанием его слабых и сильных сторон, информацией о его звании и успехах на ринге, недооценкой собственных возможностей или суевериями;

- боязнь нокаута или проигрыша за явным преимуществом противника. Такое состояние может появиться на основе информации о противнике как о нокаутере, или когда будущий противник в предыдущем поединке добился досрочной победы;

- боязнь не выдержать высокий темп боя, как правило, это связано с осознанием недостаточного уровня тренированности и функциональной готовности;
- боязнь получить новую или повторную травму. Когда боксер неоднократно травмируется, у него возникают сомнения о целесообразности применения травмоопасных технических действий;
- боязнь необъективного судейства. В данном случае боксеру необходимо настраиваться на «чистую победу», желательно досрочную;
- всевозможные глупые суеверия: пренебрежение соперником, излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др. [3].

**Заключение.** Таким образом, опытный боксер принимает решения в соответствии с оценкой ситуации, что требует высокоразвитых волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости, смелости и соответствующих эмоциональных состояний. По существу, процесс поведения боксера – волевой акт. Наличие же психологических барьеров и психологическая неустойчивость, наоборот, утверждают состояния неуверенности, подавленности, страха, лишают боксера решительности и инициативности, сковывают его действия, вызывают напряженность и пассивность:

Результаты поведения и действий боксера на ринге и неразрывно связаны с восприятием обстановки боя, что представляет собой сложный процесс взаимодействия зрительных, слуховых и двигательных анализаторов. Однако для выбора эффективного способа деятельности боксеру необходимо располагать комплексом технико-тактических приемов и способностью умелого и качественного их применения.

Критериями уровня подготовки спортсмена мы считаем способность боксера контролировать и корректировать свое поведение и деятельность, принимать наиболее оптимальные решения в условиях соревновательной борьбы на ринге.

#### Использованная литература

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
2. Прохоров Ю.М. Методологические подходы и методики подготовки боксеров ко II Европейским играм / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 33–37.
3. Сергеев, С.А. Особенности специальной физической подготовленности боксеров различных весовых групп / С.А. Сергеев, М.В. Лях, Д.В. Якубчик // «Университетский спорт в современном образовательном социуме»: материалы Международной научно-практической конференции / Минск, 23-24 апреля 2015 г.: в 4 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры, редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 1. – С. 51–54

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

*Е.А. Рогожинская*

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа № 14 г. Витебска»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: shax1473@gmail.com

**Актуальность.** Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Наиглавнейшая из них – здоровье человека. Эксперты ООН поставили именно эту ценность на первое место. Действительно, в 21-м веке главной движущей силой экономического роста стали уже не столько природные ресурсы и финансовые средства, сколько так называемый «человеческий капитал» – творческая деятельность здорового во всех отношениях человека.