

добных территориях может развиваться индустриальный, экстремальный туризм и сталкеринг (экстремальная форма индустриального туризма) [4].

Республиканский ландшафтный заказник «Ольманские болота» расположен на территории Столинского района, Брестской области, на границе с Украиной. Заказник был создан с целью сохранения уникальных ландшафтов Припятского Полесья, включающих самый крупный в Европе цельный лесоболотный комплекс, а также огромное количество редких и исчезающих видов растений и животных. Безусловно, богатый животный и растительный мир привлекает в заказник туристов с научными и рекреационными целями.

Среди объектов экстремального туризма, находящихся на территории заказника «Ольманские болота», выделяется заброшенный военный авиационный полигон. Экстремальных туристов привлекают футуристические пейзажи, заброшенный индустриальный ландшафт, полуразрушенная военная техника. Доминантой данного объекта является 38-метровая наблюдательная вышка. Во времена действия Варшавского договора отсюда оценивали результаты прицельного бомбометания [5]. Уникальность данного места дополняется сочетанием природного наследия и остатками техногенной цивилизации.

Заключение. Таким образом, мы можем отметить, что ООПТ обладают большим потенциалом для развития экстремального туризма. Беларусь может привлечь туристов, заинтересованных в экстремальном отдыхе, предложив сплавы по «белорусской Амазонке», посещение заброшенных населенных пунктов, с улицами и домами в которых жили люди, путешествие по белорусским болотам. Одним из наиболее перспективных регионов для осуществления экстремальных туров по Беларуси является белорусское Полесье.

Литература:

1. Указ президента Республики Беларусь №8 «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан» от 9 января 2017. – Минск, 2017. – 3 с.
2. Природа и экология//Дикая природа Беларуси // [Электронный ресурс]. – 2016. Режим доступа: http://www.wildlife.by/nature_and_ecology/ – Дата доступа: 15.02.2017.
3. О национальном парке//Национальный парк «Припятский»//[Электронный ресурс]. – 2016. Режим доступа: <http://www.npp.by/index.php/> – Дата доступа: 16.02.2017.
4. О заповеднике//«Полесский государственный радиационно-экологический заповедник»//[Электронный ресурс]. – 2016. Режим доступа: <http://www.zapovednik.by/about/> – Дата доступа: 17.02.2017.
5. «Ольманские болота» //Отдых и лечение в Беларуси // [Электронный ресурс]. – 2016. Режим доступа: <http://trofei.by/«ol-manskiie-bolota»-respublikanski-j-landshaftnyj-zakaznik> – Дата доступа: 18.02.2017.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В КИКБОКСИНГЕ

Ковалевская А.О.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Лосев В.А.

Соревнование – мощный стресс для организма, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед соревнованием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойство, сомнения за исход своего выступления. Это предстартовое состояние. Влияние его на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и свободе действий [3].

Цель исследования – определить значение и влияние психологической подготовки в предсоревновательный период у студентов групп ПСМ, занимающихся кикбоксингом.

Материал и методы. Общее количество кикбоксеров, принявших участие в исследованиях, составило 10 человек. В качестве испытуемых были привлечены учащиеся в группе повышения спортивного мастерства при ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. Для того, чтобы определить значение и влияние психологической подготовки в предсоревновательный период, мы провели исследование среди кикбоксёров. Спортсменам был предложен опрос, который позволил выявить их реальное состояние перед соревнованиями.

В зависимости от того, насколько выражен признак, испытуемые поставили «X» в соответствующей колонке напротив каждого признака.

Результаты исследования (вывод) и их обсуждение (опрос).

Ниже приведен суммарный подсчёт всех ответов.

Бланк ответов

№	Признак	Ярко-выражено	Слабо выражено	Не выражено
1	вкрадываются сомнения за исход своего выступления	4 X	4X	2 X
2	напряженное ожидание старта	7 X	3 X	
3	обострение восприятия и мышления	4 X	3 X	3 X
4	Безразличие и спокойствие	3 X	2 X	5 X
5	Повышенная (раздражительность)	6 X	4 X	
6	Переоценка своих сил(самоуверенность)	9 X	1 X	
7	Концентрация внимания на предстоящей деятельности	4 X	2 X	4 X
8	Способность, сознательно регулировать поведение.	6 X	3 X	1 X
9	трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил)	6 X	3 X	1 X
10	возрастающее нетерпение	8 X	1 X	1 X

В результате исследования было выявлено, что 9 спортсменов из 10 перед соревновательным стартом переоценивают свои силы (излишне самоуверенны в победе), это говорит о том, что заблаговременная уверенность в своих силах может плохо отразиться на дальнейших действиях во время соревнований, случиться какая-либо помеха – и спортсмен может моментально растерять свою уверенность и прекратить соревнование, в то время как другие спортсмены могут получать эту уверенность в течении всего времени соревнований.

У 8 спортсменов из 10 ярко выражено возрастающее нетерпение, как можно скорее начать выступление на соревнованиях, это ведёт к ускорению процесса перевозбудимости и спортсмен может просто «перегореть» перед стартом как психологически, так и физически.

5 спортсменов перед стартом испытывают безразличие и спокойствие. У менее подготовленных спортсменов это может привести к замедлению их действий на протяжении всего времени соревнования, утрате способности быстро реагировать на воздействие внешнего фактора – соперника в бою.

Заключение. Для психологической подготовки спортсменов следует использовать следующие средства психологического воздействия: идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическом выполнении), внушённый сон-отдых, мышечная релаксация, аутогенная тренировка, музыка, просмотр фильмов, организация быта и досуга (создание кабинетов «психологической разгрузки»), Использование этих средств воздействия способствует тренировке психологической устойчивости к предстартовой лихорадке, апатии и другим раздражителям, которые вызваны внешними факторами.

Литература:

1. Дегтярева И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры и спорта. – Изд. «Физкультура и спорт». – Москва, 1965.
3. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. М.: ФиС, 1968. –158 с.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Леоненко Е.А.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Физическое воспитание учащихся с интеллектуальной недостаточностью является важным и ответственным участком учебно-воспитательной работы во вспомогательной школе. Вся система физического воспитания этих детей направлена на всестороннее развитие, подготовку к трудовой деятельности. Проблемы психического развития и формирования познавательной деятельности у этих детей отражаются особенностями их отношения к окружающему социуму, накладывают отпечаток на содержание, поведение и активность в различных сферах жизнедеятельности, в том числе связанных с самостоятельной двигательной активностью и организованными занятиями физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучение отношения учащихся вспомогательной школы к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.