

ISSN 2219-9276

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ  
НИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Основаны в 2006 году

Выпуск 11

Минск 2012

УДК 796.072.2(077)

*Рассмотрено и рекомендовано к изданию ученым советом Научно-исследовательского  
института физической культуры и спорта Республики Беларусь  
протокол № 4 от 15 мая 2012 года*

**Редакционная коллегия:**

Главный редактор – *Н.Г. Кручинский*, д-р мед. наук, доц.; Беларусь  
Зам. главного редактора – *А.А. Михеев*, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доц.; Беларусь

Члены редколлегии:

- В.А. Барков*, д-р пед. наук, проф.; Беларусь
- Л.А. Калинин*, д-р биол. наук, проф.; Россия
- Л.В. Марищук*, д-р психол. наук, проф.; Беларусь
- С.Б. Мельнов*, д-р биол. наук, проф.; Беларусь
- Г.И. Нарский*, д-р пед. наук, проф.; Беларусь
- В.А. Остапенко*, д-р мед. наук, проф.; Беларусь
- С.В. Плетнев*, д-р техн. наук, проф.; Беларусь
- В.А. Пономарчук*, д-р филос. наук, проф.; Беларусь
- А.П. Сиваков*, д-р мед. наук, проф.; Беларусь
- Е.А. Ширковец*, д-р пед. наук, проф.; Россия
- В.К. Гонестова*, канд. биол. наук, доц.; Беларусь
- М.П. Королевич*, канд. мед. наук, доц.; Беларусь
- А.И. Нехвядович*, канд. пед. наук, доц.; Беларусь
- Н.А. Парамонова*, канд. биол. наук, доц.; Беларусь
- Е.В. Планида*, канд. биол. наук; Беларусь
- И.Л. Рыбина*, канд. биол. наук; Беларусь

Ответственный секретарь – *Л.Н. Цехмистро*, Беларусь

УДК 796.072.2(077)

© Государственное учреждение  
«Научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта  
Республики Беларусь», 2012

УДК 796.012.6

**О МЕТОДИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ**

**Марищук В.Л.**, д-р психол. наук, профессор,  
Военный институт физической культуры;

**Марищук Л.В.**, д-р психол. наук, профессор,  
Российский государственный социальный университет;

**Козыревский А.В.**, Институт пограничной службы Республики Беларусь

*Аннотация.*

*В статье анализируются возможности формирования эмоционально-волевой устойчивости курсантов Института пограничной службы Республики Беларусь средствами физической подготовки. Представлено содержание формирующего эксперимента, проводимого с курсантами.*

## TO THE METHOD OF EXERCISES EMPLOYMENT AIMED AT EMOTIONAL OF AND VOLITIONAL STABILITY BUILD-UP IN BORDER GUARDS

### *Abstract.*

*The article analyzes the feasibility of emotional of and volitional stability build-up in cadets of the Institute for Border Guards Service of the Republic of Belarus by means of physical training. The content of the developing experiment conducted in cadets is presented.*

### *Введение.*

Теоретико-библиографический анализ по проблеме формирования и совершенствования эмоционально-волевой устойчивости военнослужащих и сотрудников различных силовых структур и ведомств свидетельствует о том, что с одной стороны, проблема не нова, а с другой – до сих пор не решена [1–6 и др.].

Эмоционально-волевая устойчивость является профессионально значимым качеством работников, осуществляющих деятельность в экстремальных и близких к ним условиях, следовательно, и сотрудников силовых структур и ведомств. Государственное учреждение образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь» (далее – Институт пограничной службы) осуществляет подготовку сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь, условия профессиональной деятельности которых, особенно при несении службы в различных видах пограничных нарядах, задержании нарушителей и пресечении попыток противоправной деятельности на государственной границе Республики Беларусь осуществляется, как правило, в экстремальных условиях.

Среди методов изучения эмоциональной устойчивости военнослужащих, сотрудников и спортсменов большой степенью прогностичности обладает метод регистрации вегетативных сдвигов одновременно с изменениями в двигательной деятельности, выполняемой в усложненных условиях (например, при дефиците времени и широком распределении внимания). Так, в ряде экспериментальных обследований были выявлены лица, показавшие в таких условиях наиболее значительные отрицательные отклонения в телесных, вегетативных проявлениях, а также в координации движений и внимании. Не случайно и в профессиональной подготовке у этих лиц также были отмечены существенные недостатки [2].

Сложные условия деятельности определяют постоянное психическое напряжение сотрудников, которое без необходимых коррекций при не сформированной эмоционально-волевой устойчивости может трансформироваться в психическую напряженность, иначе говоря (в современной транскрипции) в стресс).

Для минимизации стрессогенных факторов достаточно эффективны две основные группы средств:

– приемы психотерапии, психическая саморегуляция, немедикаментозные средства коррекции (иглотерапия, электронпунктурная терапия, прижигания, точечный массаж и самомассаж биологически активных точек и некоторые другие средства) [7–9 и др.];

– медикаментозные (фармакологические) средства, снимающие повышенную возбудимость и раздражительность, нормализующие настроение, стимулирующие нормальное функционирование организма [10, 11 и др.].

В то же время, как показывает практика, необходимо учитывать ряд их существенных недостатков:

– применение немедикаментозных средств, широко используемое в медицине, спорте и других сферах человеческой деятельности не получило широкого применения в силовых структурах и ведомствах по причине отсутствия соответствующих условий

16. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 147 с.

17. Логинов, О.Н. Формирование у курсантов общевойскового вуза методических умений в проведении психологической подготовки с будущими подчиненными с применением физических упражнений: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Н. Логинов; С.- Петерб. гос. ун-т. – СПб., 2001. – 25 с.

18. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Минск: Минск. гос. высш. радиотех. колледж, 2007. – 200 с.

19. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в вооруженных силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази; под ред. В.Л. Марищук. – СПб.: ДКВИФК, 2001. – 248 с.

11.05.2012

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ

<b>Баскакова А.П., Хроменкова Е.В., Борщ М.К.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	4
<b>Бондарь А.И., Филипович Л.В.</b> СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ МЕТКОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ)	11
<b>Боровский С.В.</b> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ	16
<b>Ветошкина Э.В., Рукавицина С.Л.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ АРТИСТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК	22
<b>Виноградов В.Е.</b> АНАЛИЗ АРСЕНАЛА ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	26
<b>Ганопольский В.И., Соловых Т.К., Даниличева, Е.А.</b> СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЕ И РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИПЯТСКОГО ПОЛЕСЬЯ	33
<b>Ганопольский В.И., Соловых Т.К., Даниличева Е.А., Пищулина Л.В.</b> СПОРТИВНЫЕ МАРШРУТЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА В ПРИПЯТСКОМ ПОЛЕСЬЕ	38
<b>Гришанова Н.В., Якуш Е.М.</b> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	45
<b>Демко Н.А., Воропай М.К., Горешнякова Н.Н.</b> МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	50
<b>Забогонская А.Н., Мельник Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИЕЙ	54
<b>Заколотная Н.Д.</b> РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КАК ПРОГНОЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ОЛИМПИАДЕ В ЛОНДОНЕ	60
<b>Ковель С.Г.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	67
<b>Маришук В.Л., Маришук Л.В., Козыревский А.В.</b> О МЕТОДИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ	72

<b>Маришук Л.В., Платонова Т.В.</b> К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	79
<b>Мартусевич Н.О., Кондратенкова Е.А., Борисов О.Л.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕБНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПОКАЗАТЕЛИ ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ	85
<b>Морозов О.С., Маринич В.В.</b> ПРОБЛЕМА ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАТИВНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	89
<b>Осадчая Н.С.</b> ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С ПОМОЩЬЮ ВИДЕОЗАПИСИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ	95
<b>Парамонова Е.С., Парамонова Н.А., Глазко А.Б.</b> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	100
<b>Рудницкий В.И., Сучков А.К.</b> РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА (НА ПРИМЕРЕ АГРАРНОГО ВУЗА)	109
<b>Хроменкова Е.В.</b> ПУЛЬСОВАЯ СТОИМОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В КОМБИНИРОВАННОМ ВИДЕ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ	115
<b>Юспа Т.В., Планида Е.В., Оксенюк А.Ю.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБЩЕГО ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ И КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ- БИЛЬЯРДИСТОВ	123
<b>Якуш Е.М.</b> ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ	128
<b>ПРОБЛЕМЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>	
<b>Анистратова И.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНГЕНТОВ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	134
<b>Борщ М.К., Хроменкова Е.В., Асташова А.Ю.</b> СУММАРНАЯ ЭМГ КАК КРИТЕРИЙ ДОЛГОСРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПЯТИБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	138
<b>Гонестова В.К.</b> ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ СИСТЕМНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК	144
<b>Иванова Н.В.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИ- СТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГО- ТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ	149
<b>Концевая К.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ	155

Научное издание

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ  
НИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Основаны в 2006 году

Выпуск 11

Под общей редакцией  
Николая Генриховича Кручинского  
Ответственный секретарь: Л.Н. Цехмистро

Компьютерная верстка: О.Н. Плешкун  
Оформление обложки: Е.В. Плясунова

Подписано в печать 20.08.2012.  
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. 38,13 л. Уч.-изд. 23,56 л. Тираж 300 экз. Заказ 127.

Издатель:

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь.

ЛИ №02330/0131994 от 30 июня 2012 г.

Пр-т Победителей, 105, 220020, Минск.

Полиграфическое исполнение:

Государственное учреждение  
«Республиканский учебно-методический центр  
физического воспитания населения»

ЛИ №02330/04994008 от 08.01.2009.

Ул. Игнатенко, 13, 220035, Минск.