

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

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

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