

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры»

УДК 355.233.22:351.746.1:796(476)(043.3)

Козыревский
Андрей Викторович

СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук
по специальности 13.00.04 – теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры**

Минск, 2015

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель **Маришук Людмила Владимировна**, доктор психологических наук, профессор, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра теории права, управления и психологии филиала в г. Минске Российского государственного социального университета

Официальные оппоненты: **Иванченко Евгений Иванович**, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и БССР, профессор, кафедра теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Дубинин Анатолий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор, кафедра физической подготовки и спорта учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь»

Оппонирующая организация – учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

Защита состоится «23» декабря 2015 года в 13.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, проспект Победителей, 105, E-mail: nir@sportedu.by, тел. 369-39-36.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «20» ноября 2015 года

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
кандидат педагогических наук, доцент



Е.В. Фильгина

Общая характеристика работы

Связь работы с крупными научными программами (проектами), темами. Выбор тематики и направления исследования осуществлялся в рамках реализации статьи 2.6.10 Концепции обеспечения пограничной безопасности Республики Беларусь на 2008–2017 годы; темы 20 «Совершенствование морально-психологических качеств сотрудников органов пограничной службы (ОПС) в процессе занятий физической подготовкой» перспективного плана научного обеспечения оперативно-служебной и иной деятельности ОПС на 2012–2016 годы.

Исследование проведено в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки (2.3.6 «Научно-методическое обеспечение психологического сопровождения олимпийского резерва»), плана научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (НИР БГУФК) на 2011–2015 годы.

Цель и задачи исследования. Цель исследования – теоретическое и эмпирическое обоснование сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости (ЭВУ) пограничников.

Задачи исследования:

1. Обосновать с позиции системного подхода значимость базовых компонентов индивидуальной боеготовности пограничников к деятельности в напряженных условиях – физической подготовленности и ЭВУ, средства и методы их формирования.

2. Уточнить профессионально значимые качества пограничников, выявить взаимосвязи ЭВУ, физических качеств и прикладных двигательных навыков по результатам тестирования, экспертных оценок и самооценок курсантов Института пограничной службы (ИПС).

3. Обосновать, разработать и экспериментально апробировать технологию сопряженного формирования физической подготовленности и ЭВУ (СФФПиЭВУ) пограничников, оценить ее эффективность.

Объектом исследования является физическая подготовка пограничников.

Предметом исследования – технология сопряженного формирования физической подготовленности и ЭВУ пограничников.

Научная новизна диссертации определяется:

анализом с позиции системного подхода физической подготовки пограничников, системообразующим фактором которой выступает цель – сопряженное формирование физической подготовленности и ЭВУ. Механиз-

мом обратной связи – результат – их сформированность. Система рассматривается как четырехкомпонентная: общая, специальная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка;

уточнением профессионально значимых качеств (ПЗК) пограничников использованием «Автоматизированной системы психологического сопровождения деятельности» (АСПСД) и выявлением взаимосвязи показателя ЭВУ с результатами тестирования общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, ряда психических познавательных процессов, экспертных оценок и самооценок;

обоснованием наполнения компонентов разработанной и экспериментально апробированной технологии СФФПиЭВУ пограничников, эмпирическим доказательством возможности их сопряженного формирования.

Положения, выносимые на защиту

1. Физическая подготовленность к деятельности в напряженных условиях представляет собой системный объект, выступающий компонентом системы индивидуальной боеготовности. Физическая подготовка, предназначенная для военнослужащих органов пограничной службы, рассматривается как четырехкомпонентная система, включающая общую, специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку. Средствами достижения физической подготовленности выступают физические упражнения, выполняемые в моделируемых стрессогенных условиях профессиональной деятельности традиционными методами, что сопряженно формирует ЭВУ.

2. Для несения службы необходимы профессионально значимые физические (общая и специальная выносливость, быстрота, ловкость, силовая выносливость), психические качества (ЭВУ) и прикладные навыки пограничников (ускоренного передвижения в пешем порядке и на лыжах (зимой), преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания). Показатель ЭВУ курсантов ИПС взаимосвязан с показателями силовой выносливости, ловкости и быстроты; прикладных двигательных навыков плавания, ныряния в длину, преодоления препятствий, рукопашного боя; уровня развития памяти – кратковременной и зрительной, логичности мышления.

3. Технология СФФПиЭВУ понимается как система, системообразующим фактором которой выступает **целевой компонент**, определяющий основную цель – сопряженное формирование физической подготовленности и ЭВУ пограничников в процессе физической подготовки – и диагностические цели. Механизмом обратной связи стал **диагностический компонент**, реализуемый методом включенного наблюдения, исходного, текущего и итогового тестирования, качественного и количественного оценивания выполнения профессиональных приемов и действий, ЭВУ в моделируемых условиях профессиональной деятельности. Кроме того, технология включила компонен-

ты: **содержательный** – обеспечивается использованием специальных комплексов физических упражнений – «Внимание», «Бдительность», «Поиск-1», «Смелость», «Поиск-2», «Спасатель», «Препятствие», имеющих профессиональную направленность; **организационный** – создание условий для сопряженного формирования физической подготовленности и ЭВУ в процессе реализации содержательного компонента на практических занятиях по физической подготовке с целью адаптации к стрессогенным факторам профессиональной деятельности по охране государственной границы и **операционный** – поэтапное формирование профессиональных приемов и действий в напряженных условиях деятельности, совершенствование ЭВУ.

Личный вклад соискателя ученой степени заключается в представлении полученных им теоретических (характеристик современного состояния изучаемой проблемы) и практических результатов констатирующего и формирующего экспериментов. Соискателем теоретически обоснованы, разработаны и апробированы комплексы физических упражнений, включенные в содержательный компонент технологии, и сопровождающие их эмоциогенные воздействия, составившие организационный компонент. Разработанная и апробированная технология внедрена в образовательный процесс курсантов ИПС, о чем свидетельствуют 3 акта внедрения.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов. Результаты диссертационного исследования докладывались на Международных научно-практических конференциях «Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь» (Минск, 2011, 2012, 2013 и 2014); «Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы» (Минск, 2012, 2013 и 2014); «Здоровье для всех» (Пинск, 2011, 2012 и 2013); «Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств» (Иркутск, 2012, 2013); «Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (Могилев, 2013, 2014); XIII Международной научной сессии по итогам НИР БГУФК за 2012 г. (Минск, 2013); VI, VII, VIII, IX и X Всероссийских научно-практических конференциях «Физическая культура и здоровье студентов вузов» (Санкт-Петербург, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014) и VI Международном конгрессе «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 2013).

Результаты исследования апробированы и внедрены в подготовку пограничников, о чем свидетельствуют 13 актов внедрения.

Опубликование результатов диссертации

Основные результаты диссертационного исследования представлены в 95 работах (21 без соавторов) общим объемом 30,78 авторских листа. Из них: 16 статей в журналах и сборниках научных трудов, 10 – в изданиях, рекомендо-

ванных ВАК Республики Беларусь (5,50); 72 – материалы и тезисы научных конференций (9,41); 1 нормативно-правовой акт Государственного пограничного комитета Республики Беларусь (Госпогранкомитет) (4,50); 2 учебных пособия с грифом Госпогранкомитета (8,33); 1 учебно-методическое пособие (2,50); 1 типовая учебная программа (0,54); 2 электронных учебно-методических комплексов объемом 5430 Мб.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из оглавления, введения, общей характеристики работы, трех глав, заключения, библиографического списка (248 наименований, в том числе 15 работ на иностранных языках и 95 авторских публикаций – 34 страницы), 8 приложений объемом 59 страниц. Полный объем диссертации составляет 268 страниц. Основное содержание работы изложено на 175 страницах, иллюстрировано 22 таблицами (10 страниц) и 26 рисунками (13 страниц).

Основное содержание

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, уровень ее разработанности, представлена общая характеристика работы.

Первая глава «Аналитический обзор литературы по теме исследования» включает пять разделов.

В разделе 1.1 «Физическая подготовленность как компонент системы боеготовности военнослужащих» анализируется понятие системы (П. К. Анохин; В. Г. Афанасьев; Л. фон Берталанфи) и системного подхода (В. Ф. Берков; В. Л. Марищук). Физическая подготовленность военнослужащих рассматривается как системный объект, обладающий соответствующими свойствами: целостностью, структурой, прямыми и обратными связями, субординационными и координационными отношениями, устойчивостью и является компонентом системы более высокого порядка – боеготовности военнослужащих, в структуре которой, наряду с готовностью материально-технических средств и организационных форм, играет важную роль (Л. А. Вейнднер-Дубровин; В. В. Миронов). Качества, без наличия которых весьма затруднительно освоение профессиональной деятельности, называют профессионально важными (В. А. Бодров; В. Д. Шадриков), либо профессионально значимыми (В. Л. Марищук). Под ПЗК пограничника мы понимаем индивидуально-психологические и физические качества, определяющие успешность профессиональной деятельности и способствующие личностному росту.

В практике спортивной деятельности существуют доказательства возможности сопряженного повышения физической и психологической подготовленности (В. М. Дьячков; Е. Н. Захаров; Е. А. Масловский; Л. Л. Шаповаленко). Под сопряженным формированием физической подготовленности и ЭВУ в диссертации понимается учебно-тренировочный процесс с использованием комплексов физических упражнений, выполняемых в эмоционально насыщенных условиях, выступающих средством развития не только физических качеств, но и ЭВУ. Эта проблема применительно к военнослужащим, в частности пограничникам, в доступной литературе не освещалась.

В разделе 1.2 «Физическая подготовка пограничников и концепции физической подготовки иностранных армий: исторический аспект» с позиции системно-исторического анализа требований к физической и психологической подготовленности пограничников доказывается, что люди, охранявшие границу, были сильны телом и духом. Свободное владение холодным оружием обеспечивалось развитием силы. Служба пограничников характеризуется продолжительной физической нагрузкой умеренной мощности в аэробном режиме, что обеспечивается развитием выносливости. Использование огнестрельного оружия определило необходимость развития быстроты, ловкости и ЭВУ. История пограничной службы изобилует информацией о массовом героизме, в основе которого, помимо моральных качеств, лежит и ЭВУ, определяющая возможность противостоять даже инстинкту самосохранения (Л. В. Спаткай; В. А. Тылец).

Системы физической подготовки создавались на основе концепций, функционировали и изменялись в соответствии с ними. В армии США концепция «готовности» предполагает формирование полной (оперативной) физической и психологической подготовленности военнослужащих к выполнению деятельности, включая боевую (В. И. Сухоцкий; В. Н. Утенко). Во Франции и Германии действует концепция «мобилизации» в совокупности со «спортивной доктриной» – спорт как эталон достижения максимальных результатов, для формирования способности к максимальной мобилизации физических и психических сил (М. П. Никитин). В Великобритании используется концепция «пригодности» с элементами концепции «компенсации» негативных влияний военно-профессиональной деятельности на здоровье и психику (О. В. Новосельцев). Разработаны и утверждены в качестве инструкций, положений и рекомендаций методики, приемы и способы формирования психической устойчивости с помощью физических упражнений, приемов и действий из различных разделов боевой подготовки (В. Н. Утенко), иначе говоря, физическая и психологическая подготовка не называясь сопряженной, реализуется сопряженно. В Российской Федерации в 2010 году впервые была принята инновационная «Концепция совершенствования физической подготовки...», направленная на повышение боеготовности Вооруженных Сил. В отечественных силовых ведомствах нормативно закреплённые концепции физической подготовки отсутствуют.

Название раздела 1.3 «Анализ физической подготовки пограничников как компонента системы физического воспитания и педагогической системы» подчеркивает ее системный характер. С позиции системно-структурного аспекта в разделе анализируется ее содержание – специфическое использование принципов, методов, средств и форм, определяемое требованиями профессиональной деятельности. Полагаем, что для реализации задач, возложенных на пограничников, двух компонентов (общей и специальной) физической подготовки недостаточно. Пограничник должен обладать ЭВУ, мужеством, выносливостью, быстротой, силой и ловкостью, навыками ускоренного передвижения в пешем порядке и на лыжах (зимой), преодоления препятствий, прикладного плавания и рукопашного боя. Система нами была дополнена и рассматривается как четырехкомпонентная, включающая две вышеуказанные, технико-тактическую и психологическую (формирование ЭВУ) подготовки к деятельности в напряженных условиях. Ее системообразующим фактором выступает цель – формирование физической подготовленности. Механизмом обратной связи – результат – физическая подготовленность.

Средства, используемые в ОПС, имеют преимущественно общефизическую направленность и слабо связаны с профессиональной деятельностью. Упражнения для формирования ЭВУ отсутствуют. Широко, но неэффективно, что обусловлено спецификой пограничной службы, используются традиционные методы физической культуры (Б. А. Ашмарин; А. А. Гужаловский; Ю. Ф. Курамшин; Л. П. Матвеев). Рекомендуемые методы формирования морально-волевых качеств не затрагивают ЭВУ, поэтому сопряженное формирование физической подготовленности и ЭВУ целесообразно.

Основная форма физической подготовки пограничников – учебное занятие (3 часа в неделю), его проведение в условиях ежедневного несения службы (часть пограничников готовится к наряду, часть – в наряде, часть отдыхает после него) крайне затруднено. В ИПС на учебные занятия отведено 4 часа в неделю, кроме них на физическую зарядку 30 мин ежедневно и спортивно-массовую работу 3 часа, всего 10. Несмотря на трехкратное увеличение часов, психологическая подготовка в этих формах средствами и методами физической подготовки не предусмотрена и не осуществляется. Перспективна разработка комплексов физических упражнений, направленных на сопряженное формирование физической и психологической подготовленности к деятельности в напряженных условиях.

В разделе 1.4 «Системно-функциональный и системно-структурный аспекты физической подготовки пограничников» констатируется, что все входящие в нее компоненты имеют тесную взаимосвязь, согласованность и соподчиненность. Иерархическая связь существует между общей физической (ОФП) и технической (ТП), специальной физической (СФП) и технико-

тактической (ТТП) подготовками. Психологической подготовке (ПП) subordinированы и ТТП и СФП, и, хотя и в меньшей степени, ОФП. Результаты СФП и ТТП, реализуемые в напряженных условиях профессиональной деятельности, определяются ПП (уровнем сформированности ЭВУ). Сопряжение всех составляющих физической подготовки будет способствовать повышению уровня профессиональной подготовленности пограничников – качеству выполнения профессиональных приемов и действий.

В разделе 1.5 «Физическая подготовленность и эмоционально-волевая устойчивость – системообразующий фактор системы физической подготовки пограничников» выявлено, что в отличие от деятельности других силовых ведомств, профессиональная деятельность пограничников определяется не только высокой боеготовностью, но и вероятным столкновением с нарушителем границы. Последнее характеризует напряженные условия службы (С. Н. Будник; Л. Ф. Железняк; В. Н. Курганов; А. А. Невара). Высокая физическая нагрузка, психическое напряжение, вызываемое внезапностью, неопределенностью и дефицитом времени для принятия решения, выступают стрессорами. Противостояние им определяется физической подготовленностью и ЭВУ, выступающими ПЗК. ЭВУ – интегральное свойство личности, обеспечивающее при помощи волевого процесса стабильность стенических эмоций и оптимального эмоционального возбуждения при воздействии стрессоров (Л. В. Марищук). Для формирования ЭВУ служат средства физической подготовки, сочетаемые с воздействиями моделируемых условий профессиональной деятельности: физического утомления, переживания чувства опасности – выполнение ночью кросса, прыжков в воду, рукопашного боя (А. А. Алябьев; С. М. Ашкинази; А. Е. Батулин; О. В. Логинов), а также обучение приемам эмоционального самоуправления (В. В. Попков; А. Г. Саракул).

В иностранных армиях для совершенствования психической устойчивости используются средства военно-прикладной (физической) подготовки: преодоление препятствий, в том числе водных; прикладное плавание (действия в воде и под водой в обмундировании с оружием); ускоренное передвижение и лыжная подготовка (в полной экипировке – до 70 км); горная и прыжковая подготовки (десантирование); рукопашный бой (с вооруженным противником). Используются средства прикладных видов спорта (многоборье, горнолыжный спорт, стрельба) и единоборств (М. П. Никитин; О. В. Новосельцев; В. И. Сухоцкий; В. Н. Утенко). В ОПС указанные выше средства не применяются из-за отсутствия обоснованных и апробированных методик.

Вышеизложенное свидетельствует о возможности формирования ЭВУ пограничников средствами и методами физической подготовки в рамках лимитированного профессиональной деятельностью времени подчеркивает новизну темы исследования.

Во **второй** главе «Анализ результатов обследования пограничников и курсантов Института пограничной службы» решена 2-я задача исследования.

В разделе 2.1 «Методология и организация исследования» констатируется, что методологической основой исследования на философском уровне выступил закон перехода количественных изменений в качественные и категория меры при дозировании физических нагрузок и моделируемых психогенных воздействий (В. Л. Марищук). На общенаучном уровне – системный подход как интегративный способ научного познания явления как единого целого (П. К. Анохин; В. Ф. Берков; Я. С. Яскевич). Конкретно-научный уровень составили дидактические принципы: воспитывающего обучения (И. Гербарт), наглядности, сознательности и активности, прочности, доступности (Я. А. Коменский) в сочетании с высоким уровнем трудностей (Л. В. Занков), научности (В. Л. Марищук), систематичности и последовательности (К. Д. Ушинский). Принципы, применяемые в теории и методике физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности; оздоровительной направленности; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой (Ю. Ф. Курамшин) и спорта – индивидуализации, непрерывности, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности и возрастной адекватности (А. А. Гужаловский; Е. И. Иванченко; Л. П. Матвеев; В. Н. Платонов); теории и организации физической подготовки военнослужащих – прикладности, комплексности, систематичности, оптимальности и конкретности, практической направленности – «Учить солдат тому, что нужно на войне» – А. В. Суворов (Л. А. Вейднер-Дубровин; В. Л. Марищук; В. В. Миронов; В. Л. Пашута). Основными методами выступили наблюдение, констатирующий (результаты исходного среза) и формирующий (промежуточный и итоговый срезы) педагогические эксперименты; тестирование физической подготовленности курсантов на исходном срезе осуществлялось с использованием упражнений для оценки физических качеств, характеризующих общую (*общая выносливость – бег 3000 м; силовая выносливость – подтягивание в висе на перекладине; быстрота и ловкость – комплексное упражнение на ловкость, челночный бег 10×10 м*), специальную (*специальная выносливость – марш-бросок на 5 км, лыжная гонка на 5 км, преодоление полосы препятствий, ныряние в длину; силовая выносливость – подъем переворотом на перекладине; скоростно-силовые качества – плавание на 100 м*) и технико-тактическую (*сформированность прикладных двигательных навыков: удары рукой и ногой, защита от ударов рукой и ногой; задержание способом «нырок», «замок», «рывок», «толчок при подходе сзади»; обезоруживание (нож, пистолет, палка); освобождение от захватов; борьба в положении стоя и в партере; досмотр; связывание веревкой и ремнем, сковывание наручниками*) подготовленность.

Исследование проводилось в 4 этапа на базе территориальных органов пограничной службы (ТОПС) и Института пограничной службы (ИПС).

На 1-м этапе (сентябрь 2009 г. – апрель 2010 г.) проведен анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования. Уточнены его цель и задачи. Выделены физические и психические качества, прикладные навыки. Построена программа констатирующего эксперимента.

На 2-м этапе (апрель 2010 г. – август 2011 г.) проведены две серии констатирующего эксперимента (n=1370). В 1-й серии проведено профессиографическое исследование, для уточнения ПЗК (n=836) военнослужащих ТОПС. Во 2-й серии эксперимента, на основании уточненных ПЗК, отобраны методики тестирования курсантов ИПС (n=504), собраны самооценки компонентов готовности к деятельности в напряженных условиях и отметки успеваемости по общепрофессиональным и специальным учебным дисциплинам; экспертные оценки начальников и командиров (n=30); проведено тестирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, сформированности ЭВУ, психодиагностика (n=120). Все показатели были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Его результаты легли в основу наполнения компонентов технологии СФФПиЭВУ. Разработана программа формирующего педагогического эксперимента.

На 3-м этапе (июль 2012 г. – август 2013 г.) для апробации технологии было проведено 5 серий формирующего эксперимента с курсантами ИПС (n=66) (из 120, участвовавших в констатирующем эксперименте). Полученные показатели были подвергнуты 2 интеркорреляционным анализам. Эффективность технологии оценивалась по сопоставлению результатов исходного и итогового срезов уровня сформированности ЭВУ и оценок успешности выполнения профессиональных приемов и действий в напряженных условиях.

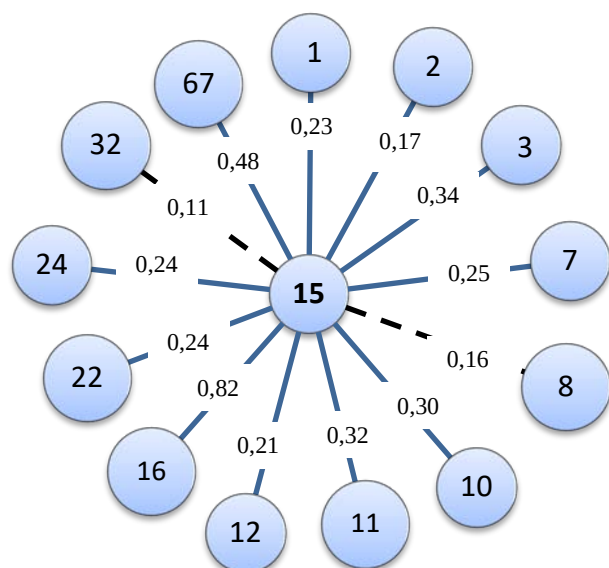
На 4-м этапе (сентябрь 2013 г. – ноябрь 2014 г.) обсуждались результаты исследования, разрабатывались практические рекомендации по применению разработанной и апробированной технологии СФФПиЭВУ.

В разделе 2.2 «Уточнение профессионально значимых качеств пограничников» представлен анализ документов, регламентирующих их профессиональную деятельность, позволивший выделить физические (общая, специальная и силовая выносливость, быстрота, ловкость и сила), личностные качества (внимательность, уверенность в своих силах, обеспечиваемые ЭВУ) и прикладные двигательные навыки (ускоренного передвижения в пешем порядке, зимой на лыжах, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания), необходимые для успешного несения службы, что позволило считать их ПЗК. ПЗК пограничников были уточнены с помощью методики АСПСД (Т. П. Зинченко, А. А. Фрумкин), используемой в силовых ведомствах. Определены приоритеты и значимость физических качеств для военнослужащих

двух основных подразделений, непосредственно выполняющих задачу по охране государственной границы: контролер отделения пограничного контроля ($n=498$) и инспектор пограничной заставы ($n=338$). Результаты АСПСД подтвердили данные, полученные в ходе анализа документов: высокие оценки значимости физических качеств и ЭВУ указали на целесообразность их сопряженного формирования в образовательном процессе ИПС.

В разделе 2.3 «Анализ взаимосвязей эмоционально-волевой устойчивости, физических качеств, прикладных двигательных навыков, экспертных оценок и самооценок курсантов Института пограничной службы» представлены результаты констатирующего педагогического эксперимента с участием курсантов ИПС ($n=120$). Все объективные оценки курсантов (по результатам тестирования) значимо ниже ($P<0,001$), чем самооценки физических качеств, ЭВУ и прикладных навыков. Оценка испытуемыми «выносливости» составила $8,28\pm0,10$ балла, в то время как оценка результатов бега на 3 км – $4,19\pm0,17$; то же выявлено по «быстроте» и «ловкости» – $7,91\pm0,12$ балла, против результатов челночного бега 10×10 м – $4,48\pm0,15$ балла и комплексного упражнения на ловкость – $5,90\pm0,15$ балла; «силы» – $7,83\pm0,10$ балла, против результатов упражнения подтягивание на перекладине – $6,68\pm0,15$ балла. Идентичная картина наблюдается в самооценках и результатах выполнения тестов СФП: ускоренного передвижения – $7,71\pm0,10$ балла против выполнения марш-броска на 5 км – $6,10\pm0,15$ балла; преодоление естественных и искусственных препятствий – $7,59\pm0,10$ балла против выполнения контрольного упражнения на единой полосе препятствий – $4,27\pm0,15$ балла; лыжная подготовка – $6,67\pm0,16$ балла против лыжной гонки на 5 км – $4,08\pm0,15$ балла; плавательная подготовка – $6,09\pm0,14$ балла против результатов плавания на 100 м – $5,68\pm0,13$ балла ($P<0,05$), а также в самооценках и результатах выполнения тестов ТТП: приемы рукопашного боя – $7,99\pm0,10$ балла против сформированности навыков рукопашного боя – $5,66\pm0,13$ балла. Сопоставление самооценок сформированности ЭВУ – $7,45\pm0,04$ балла и результатов выполнения пробы Б. Н. Смирнова – $4,67\pm0,11$ балла ($P<0,001$) подтверждает необходимость сопряженного формирования физической подготовленности и ЭВУ, и, следовательно, разработки технологии такого формирования.

Интеркорреляционный анализ полученных результатов выявил статистически значимые ($P<0,01$) взаимосвязи показателя пробы Б. Н. Смирнова, представленные на рисунке 1. Отсутствие связи 15-го показателя с «Самооценкой ЭВУ», свидетельствует о ее несформированности. Показатель «Самооценки ЭВУ», естественно, тесно коррелирует с самооценками значимости физических и психических процессов, навыков и умений ($r=0,28-0,62$), подчеркивая понимание курсантами возможности их сопряженного формирования.



Показатели:
 – выполнения тестов ОФП: 1 – силовая выносливость, 2 – быстрота, 3 – ловкость;
 – выполнения тестов СФП и ТТП: 7 – преодоление препятствий, 8 – марш-бросок на 5 км, 10 – ныряние, 11 – плавание, 12 – рукопашный бой;
 – психодиагностики: память (22 – кратковременная (числа), 24 – зрительная); мышления: 32 – логичность мышления; 67 – самооценка значимости мышления для успешности профессиональной деятельности пограничника;
 16 – оценки ЭВУ по внешним проявлениям эмоций (по наблюдению)

Примечание — — значимо $r=0,17-0,22$ ($P<0,05-0,01$); - - - стремится к значимому

Рисунок 1. – Основание корреляционной плеяды вокруг показателя 15 (проба Б. Н. Смирнова) (n=120)

В **третьей** главе «Анализ результатов применения технологии сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников» решена третья задача исследования.

В разделе 3.1 «Организация и методы проведения формирующего эксперимента» уточнено его содержание, конкретизированы сроки (13 месяцев). Его программа разработана в соответствии с учебной программой для курсантов 1–2-го курсов факультета № 1, так как в ИПС соблюдение «учебно-методической карты дисциплины» обязательно, поэтому составившие содержательный компонент комплексы использовались при рассмотрении 3 учебного вопроса на каждом занятии. В промежуточных и итоговом срезах использовались упражнения и тесты, о которых сказано выше (с. 10).

В разделе 3.2 «Обоснование и содержание технологии сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников» технология представлена как система, обладающая системообразующим фактором – ее целью и механизмом обратной связи – диагностируемым результатом применения. Комплексы физических упражнений, составляющие содержательный компонент, имеют прикладную направленность и разрабатывались с учетом опыта формирования психической устойчивости военнослужащих иностранных и российской армий средствами физической подготовки. Организационный компонент – моделирование условий профессиональной деятельности при реализации содержательного компонента. Поэтапное освоение навыков и умений выполнения профессиональных приемов и действий в напряженных условиях составило операциональный компонент.

В разделе 3.3 «Физическая подготовленность курсантов Института пограничной службы: сопоставление результатов исходного, промежуточных и итогового срезов» представлены результаты формирующего эксперимента, проведенного в образовательном процессе ИПС. Результаты исходного и итогового срезов физической подготовленности и ЭВУ представлены в таблице и демонстрируют различия в результатах тестирования курсантов всех групп, но в ЭГ все различия на уровне $P < 0,001$, что мы относим на счет применения разработанных комплексов и технологии в целом, в КГ показатели выросли, но половина из них – незначимо.

Таблица – Сопоставление исходных и итоговых показателей физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости испытуемых (n=66)

Упражнения, результаты наблюдения	Виды срезов	ЭГ-1 (n=22)		ЭГ-2 (n=22)		КГ (n=22)		Различия (между группами)		
		$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m	1–2	2–3	1–3
Челночный бег 10×10 м (с)	исходный	28,29	0,08	28,18	0,21	28,18	0,11	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	25,61	0,06	25,31	0,07	25,41	0,04	>0,05	>0,05	>0,05
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,001				
Подтягивание на перекладине (раз)	исходный	14,27	0,07	14,14	0,20	14,14	0,20	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	16,19	0,20	17,36	0,20	15,73	0,22	<0,001	<0,001	>0,05
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,001				
Упражнение на ловкость (с)	исходный	9,36	0,06	9,46	0,09	9,52	0,08	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	8,97	0,06	9,10	0,04	9,40	0,06	>0,05	<0,001	<0,001
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,01		>0,05				
Кросс 3 км (мин, с)	исходный	12,52	0,08	12,45	0,12	12,55	0,11	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	12,09	0,07	11,59	0,08	12,37	0,11	<0,001	<0,001	<0,05
Различия (внутри групп)		<0,05		<0,001		>0,05				
Марш-бросок на 5 км (мин, с)	исходный	26,26	0,17	28,17	0,34	28,54	0,21	<0,001	>0,05	<0,001
	итоговый	24,02	0,19	24,49	0,17	25,29	0,17	>0,05	<0,01	<0,001
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,001				
Лыжная гонка на 5 км (мин, с)	исходный	29,55	0,27	30,45	0,38	31,57	0,24	>0,05	<0,01	<0,001
	итоговый	26,26	0,17	28,17	0,34	28,54	0,21	<0,001	>0,05	<0,001
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,001				
Рукопашный бой (из 10 баллов)	исходный	–	–	4,85	0,22	4,68	0,33	–	>0,05	–
	итоговый	–	–	5,95	0,39	4,95	0,33	–	>0,05	–
Различия (внутри групп)		–		<0,05		>0,05				
Ныряние в длину (м)	исходный	15,37	1,56	17,35	0,86	17,77	1,62	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	21,32	1,43	23,63	1,60	19,50	1,79	>0,05	>0,05	>0,05
Различия (внутри групп)		<0,01		<0,01		>0,05				
Преодоление препятствий (мин, с)	исходный	2,33	0,03	2,29	0,03	2,39	0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	2,15	0,02	2,01	0,04	2,27	0,02	<0,01	<0,001	<0,001
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,05				
Проба Б. Н. Смирнова (из 9 баллов)	исходный	4,76	0,11	4,95	0,11	4,84	0,07	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	5,57	0,09	6,16	0,07	5,05	0,11	<0,01	<0,001	<0,01
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		>0,05				
Мимика (из 9 баллов)	исходный	5,56	0,11	5,64	0,07	6,00	0,09	>0,05	<0,01	<0,01
	итоговый	6,77	0,07	7,18	0,11	6,50	0,11	<0,01	<0,001	<0,05
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,01				

Окончание таблицы

Скованность (из 9 баллов)	исходный	5,59	0,10	5,68	0,09	5,68	0,13	>0,05	>0,05	>0,05
	итоговый	7,00	0,07	7,14	0,11	6,14	0,11	>0,05	<0,001	<0,001
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		<0,05				
Самооценка (из 9 баллов)	исходный	5,59	0,11	6,41	0,09	6,23	0,10	<0,001	>0,05	<0,001
	итоговый	6,55	0,11	7,86	0,07	6,28	0,09	<0,001	<0,001	>0,05
Различия (внутри групп)		<0,001		<0,001		>0,05				

Выявились различия ($P < 0,05$) в показателях теста оценки физической работоспособности (PWC_{170}) курсантов ЭГ-2 ($15,25 \pm 0,34$ против $16,45 \pm 0,15$ балла), что мы объясняем освоением ими навыков саморегуляции.

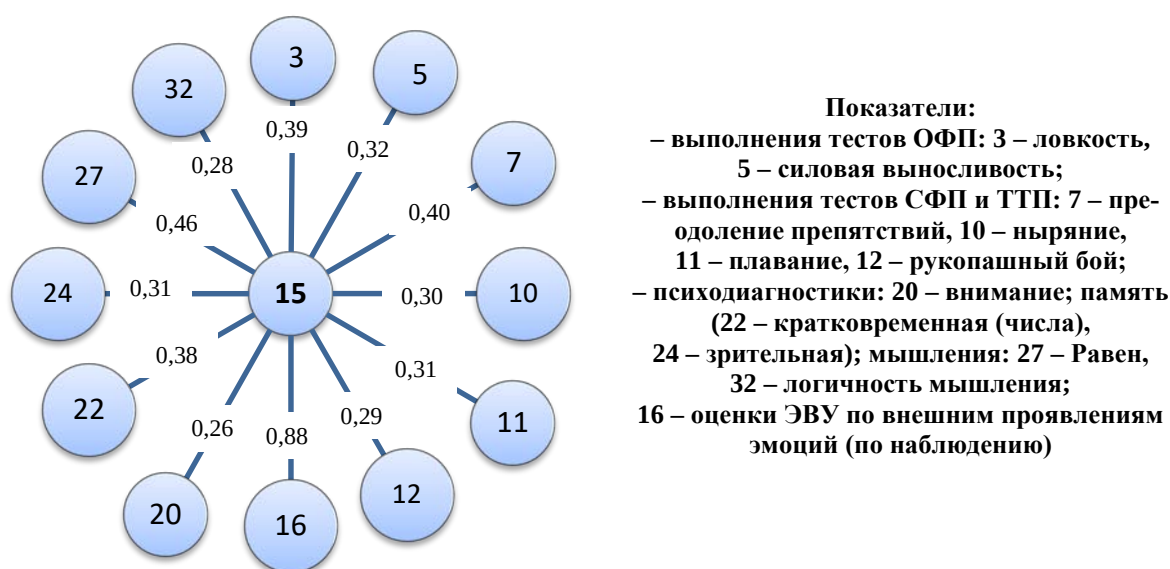
Результаты психологического тестирования изменились значимо в показателях памяти, мышления и внимания. У курсантов ЭГ-2 выявлены различия ($P < 0,05$) по 8 тестам из 14: «Красно-черные таблицы» и «Кольца Ландольта»; «Оперативная память»; «Отыскание закономерностей»; «Тест Равена»; «Анализ отношения понятий»; «Ассоциации»; «Логичность». Показатели памяти и мышления по-прежнему остаются в диапазоне средних величин, улучшение показателей можно объяснить воздействием освоения методики саморегуляции. В ЭГ-1, курсантов которой приемам саморегуляции не обучали, результаты повысились ($P < 0,05$) в тех же тестах, кроме «Оперативной памяти» и «Логичности». Их оценки, особенно внимания, от низких перешли в диапазон средних величин к верхней его границе, что свидетельствует о положительном влиянии комплексов № 1 «Внимание» и № 2 «Бдительность». В КГ результаты значимо ($P < 0,05$) повысились в пяти тестах.

Формирование навыков самоконтроля внешних проявлений эмоций способствует повышению ЭВУ, в частности эмоционально-моторной устойчивости (стрельба, рукопашный бой), что в полной мере продемонстрировали курсанты ЭГ-2. Проявления эмоциональной напряженности (по наблюдению) оказались более выраженными у курсантов КГ, что подтверждает адекватность их самооценки ($6,23 \pm 0,10$ балла), и, косвенно, сформированность ЭВУ курсантов обеих ЭГ, следовательно, применяемые комплексы физических упражнений воздействуют даже без обучения приемам саморегуляции.

Можно констатировать, что в обеих ЭГ показатели психодиагностики, академической успеваемости, состояния воинской дисциплины, тестирования ОФП, СФП, ТТП, работоспособности, и в целом подготовленность к осуществлению профессиональной деятельности в напряженных условиях выше, что подтвердило эффективность технологии СФФПиЭВУ.

Косвенно ее подтверждает и повышение тесноты корреляционных связей показателя ЭВУ с рядом показателей физической подготовленности и психологического тестирования, полученных в корреляционных анализах результатов исходного ($n=120$) (рисунок 1) и итогового ($n=66$) (рисунок 2) сре-

зов. Повысилась теснота связей, всех представленных на рисунках корреляций за исключением плавания, хотя и в этом случае можно говорить о повышении тесноты, так выборка уменьшилась в 2 раза. Показатель 15 в итоговом тестировании теснее связан с показателями физической подготовленности: (1 и 5) – характеризующими уровень развития силовой выносливости; 3 – проявление ловкости; (7, 10 и 11) – характеризующими специальную выносливость; 12 – технико-тактическую подготовленность по рукопашному бою.



Примечание — — значимо $r=0,26-0,30$ ($P<0,05-0,01$)

Рисунок 2. – Основание корреляционной плеяды вокруг показателя 15 (проба Б. Н. Смирнова) (n=66)

Появилась взаимосвязь с показателем (20) – распределение и переключение внимания – ПЗК пограничников и показателем (27) теста Равена, корреляции которых были не значимы в исходном тестировании, что мы относим на счет применения технологии. Естественно, обсуждаемый показатель тесно связан с показателем «Оценки внешних проявлений эмоций (по наблюдению)» – ($r=0,82$) в исходном срезе, против ($r=0,88$) в итоговом, что еще раз доказывает высокую информативность и ценность педагогического наблюдения, явившегося важной составляющей диагностического компонента технологии СФФПиЭВУ.

Заключение

Основные научные результаты диссертации

1. Установлено, физическая подготовленность военнослужащих представляет собой системный объект, обладающий соответствующими свойствами и выступает компонентом системы более высокого порядка – боеготовности. Исторически обусловлена значимость физической и психологической подготовленности военнослужащих в структуре их боеготовности. Физическая подготовка пограничников представляет собой четырехкомпонентную систему, включающую общую, специальную физическую, технико-тактическую и психологическую (формирование эмоционально-волевой устойчивости) подготовку к деятельности в напряженных условиях. Системообразующим фактором выступает ее цель – формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости. Механизмом обратной связи – результат – физическая подготовленность и сформированная эмоционально-волевая устойчивость. Иерархическая связь существует между общей физической и технической подготовками, специальной физической и технико-тактической подготовками. Психологической подготовке субординированы и технико-тактическая, и специальная физическая подготовки, и, хотя и в меньшей степени, общая физическая. Результаты специальной физической и технико-тактической подготовки, реализуемой в напряженных условиях профессиональной деятельности, определяются уровнем сформированности эмоционально-волевой устойчивости (психологической подготовки). Эмоционально-волевая устойчивость – интегральное свойство личности, обеспечивающее при помощи волевого процесса стабильность стенических эмоций и оптимального эмоционального возбуждения при воздействии стрессоров. Сопряженное формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости предполагает достижение равновысокого их уровня применением стрессогенных условий выполнения физических упражнений. Тематика сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников в литературе практически не разработана [3, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 26, 27, 29, 30, 32, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 53, 55, 56, 61, 64, 66, 72, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87].

2. Уточнены на основе анализа документов и деятельности профессионально значимые физические, личностные качества и прикладные двигательные

навыки пограничников, необходимые для успешного несения службы. Среди них: общая, специальная и силовая выносливость, быстрота, ловкость и сила; навыки ускоренного передвижения в пешем порядке и на лыжах (зимой), преодоления препятствий, рукопашного боя, прикладного плавания, а также личностные качества, обеспечиваемые эмоционально-волевой устойчивостью (внимательность, уверенность в своих силах). Результаты использования методики «Автоматизированная система психологического сопровождения деятельности» подтвердили ранее полученные данные. Военнослужащими, непосредственно выполняющими задачи по охране государственной границы, выставлены высокие оценки значимости эмоционально-волевой устойчивости и физических качеств в следующей иерархии: выносливость, быстрота, ловкость, сила.

Показатель эмоционально-волевой устойчивости значимо взаимосвязан с показателями развития физических качеств, «силовая выносливость», «быстрота», «ловкость» и сформированности прикладных навыков: преодоление препятствий, плавание, ныряние в длину, рукопашный бой; памяти – кратковременной и зрительной, логичности мышления, что доказало возможность сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников [1, 2, 4, 10, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 31, 33, 34, 35, 43, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 57, 58, 63, 73, 74, 79, 80, 89, 90, 91, 93, 94, 95].

3. Обоснована, разработана и апробирована технология сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников, понимаемая как система. Цель ее применения, сформулированная в названии, – выступает системообразующим фактором. Пять компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический взаимосвязаны и взаимозависимы, достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат стал механизмом обратной связи. В содержательный компонент технологии включены специальные комплексы физических упражнений («Внимание», «Бдительность», «Поиск-1», «Смелость», «Поиск-2», «Спасатель» и «Препятствие»), имеющие профессиональную направленность, в организационный – моделирование стрессогенных условий профессиональной деятельности в процессе реализации содержательного компонента, в операциональный – поэтапное освоение профессиональных приемов и действий в напряженных условиях деятельности.

Выявлены значимые различия (внутри групп) результатов исходного и итогового срезов физической подготовленности, эмоционально-волевой устойчивости, работоспособности, психологического тестирования, академической успеваемости, состояния воинской дисциплины испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2, равно как и повышение тесноты связей показателя эмоционально-волевой устойчивости с показателями физической подготовленности по результатам корреляционных анализов. Испытуемые КГ также повысили свои

результаты. По показателям физической подготовленности курсанты обеих ЭГ значительно превосходили курсантов КГ. Проявления эмоциональной напряженности оказались более выраженными у курсантов КГ, что свидетельствует о сформированности эмоционально-волевой устойчивости курсантов обеих ЭГ. Вышеизложенное свидетельствует об эффективности разработанной технологии [5, 6, 7, 8, 9, 59, 60, 62, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 75, 88, 92].

Рекомендации по практическому использованию результатов

1. Технологию сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников применять на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка»:

1.1. В подготовительной части – специальные комплексы физических упражнений: № 1 – «Внимание» и № 2 – «Бдительность».

1.2. В основной части, в третьем учебном вопросе, в форме тренировки – специальные комплексы физических упражнений: по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» – № 3 «Поиск-1»; «Рукопашный бой» – № 4 «Смелость»; «Лыжная подготовка» – № 5 «Поиск-2»; «Плавательная подготовка» – № 6 «Спасатель»; «Преодоление препятствий» – № 7 «Препятствие».

1.3. В заключительной части обучать военнослужащих методике С-КР (самоконтроль-саморегуляция), контроль состояния по внешним проявлениям эмоций, контроль дыхания.

2. Комплексы № 3 и № 5 проводить на пересеченной местности в условиях, приближенных к реальным, требующим быстрой оценки и принятия решения в условиях дефицита времени на фоне значительного физического и психического напряжения.

3. Комплекс № 6 применять после 10-го занятия, когда обучающимися освоены основные способы плавания. Обучение освобождению от захватов «условно тонущего» проводить на суше, затем – в мелкой части бассейна, после чего – в глубокой его части. Поиск предметов (до 5) под водой начинать с 2, на каждом занятии увеличивая их число на один.

4. Комплекс № 4 начинать после усвоения всеми обучающимися защитно-атакующих действий. На трех занятиях – не более 5 обусловленных действий (например, 5 ударов рукой прямо) против 1 «нарушителя». С 4-го – полуобусловленные действия (например, 2 удара рукой и 3 удара ногой) против 2 «нарушителей». С 10-го занятия – любые защитно-атакующие действия (до проведения успешной контратаки) против 3 и более «нарушителей».

Список работ, опубликованных автором по теме диссертации

Статьи в журналах и сборниках, включенных в перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационного исследования

1. Шукан, С. В. К вопросу о методологии исследования физической подготовки курсантов учреждений образования силовых ведомств Республики Беларусь / С. В. Шукан, В. В. Леонов, **А. В. Козыревский** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – Вып. 9. – С. 353–358.

2. Марищук, Л. В. Анализ состояния физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: А. А. Горелов (гл. ред.) [и др.]. – 2011. – № 1. – С. 39–44.

3. Марищук, Л. В. Физические упражнения как средство подготовки сотрудников пограничной службы к действиям в ночных условиях / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: А. А. Обвинцев (гл. ред.) [и др.]. – 2012. – № 2. – С. 148–154.

4. Марищук, Л. В. К вопросу о профессионально значимых физических качествах сотрудников пограничной службы, несущих службу вне пунктов пропуска / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: А. А. Обвинцев (гл. ред.) [и др.]. – 2012. – № 2. – С. 155–162.

5. Марищук, В. Л. О методике применения физических упражнений в целях формирования эмоционально-волевой устойчивости пограничников / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 72–79.

6. Марищук, Л. В. О формировании эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. /

Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 15. – С. 63–71.

7. Марищук, В. Л. Анализ исходных результатов формирующего педагогического эксперимента, направленного на формирование профессионально значимых качеств в процессе физической подготовки пограничников / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: А. А. Михеев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 13. – С. 42–51.

8. Марищук, В. Л. О возможности совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников средствами рукопашного боя / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 16. – С. 72–81.

9. Марищук, В. Л. О технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе сопряженной физической подготовки / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: А. А. Михеев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Вып. 14. – С. 13–24.

10. Марищук, В. Л. Анализ взаимосвязей профессионально значимых физических и психических качеств пограничников / В. Л. Марищук, **А. В. Козыревский** // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Вып. 17. – С. 30–38.

Статьи в сборниках

11. Курляк, Н. Г. Предупреждение и преодоление эмоционально-волевой напряженности средствами физической подготовки / Н. Г. Курляк, **А. В. Козыревский** // Сборник научных статей государственного учреждения образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь» : сб. науч. ст. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 37–41.

12. Курляк, Н. Г. Физическая и психологическая готовность как основные составляющие подготовки к действиям в особых и экстремальных

условиях профессиональной деятельности пограничников / Н. Г. Курляк, **А. В. Козыревский** // Сборник научных статей государственного учреждения образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь» : сб. науч. ст. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 42–48.

13. Курляк, Н. Г. О проблеме применения физических упражнений в системе профессионального отбора пограничников / Н. Г. Курляк, К. А. Матус, **А. В. Козыревский** // Сборник научных статей государственного учреждения образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь» : сб. науч. ст. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 49–53.

14. Марищук, Л. В. Системно-исторический анализ требований к уровню физической подготовленности пограничников / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента : сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: С. К. Городилин (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2013. – С. 29–33.

15. Марищук, Л. В. К вопросу о физической и психологической подготовленности пограничников в войнах и конфликтах XX – начала XXI веков / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Боевое братство славян на защите мира : сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: С. А. Пивоварчик (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2013. – С. 233–236.

16. Марищук, Л. В. О некоторых результатах исследования профессионально-значимых физических и психических качеств курсантов института пограничной службы / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2014. – С. 268–275.

Материалы конференций

17. Марищук, Л. В. О некоторых аспектах отбора резерва спорта высших достижений / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 ноября 2009 г. : в 2 т. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 1. – С. 106–110.

18. Марищук, Л. В. О некоторых проблемах сохранения здоровья курсантов учебных заведений Республики Беларусь, осуществляющих подготовку офицерских кадров / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский**, Т. В. Платонова // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 29 янв. 2010 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2010. – С. 76–77.

19. Козыревский, А. В. О некоторых особенностях формирования привычки ведения здорового образа жизни в воинских коллективах / А. В. Козыревский // От идеи – к инновации : материалы XVII респ. науч.-практ. конф., Мозырь, 29 апреля 2010 г. : в 2 ч. / Мозыр. гос. пед. ун-т ; редкол.: И. Н. Кралевиц (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2010. – Ч. 1. – С. 223–224.

20. Марищук, Л. В. Развитие профессионально значимых психических и физических качеств – основа деятельности сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь / В. Л. Марищук, **А. В. Козыревский** // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск 27–28 мая 2010 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – Ч. 2. – С. 131–133.

21. Марищук, Л. В. Анализ некоторых результатов использования результатов использования методики «АСПСД» для уточнения ПЗК сотрудников подразделений пограничного контроля / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский**, А. В. Думский // Актуальные проблемы оперативной психологии и психологического сопровождения оперативно-служебной деятельности : материалы II междунар. науч.-практ. конф., Минск, 14–15 нояб. 2010 г. : в 2 т. / Ин-т нац. безопас. Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Стрежнев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Т. 1. – С. 186–189.

22. Козыревский, А. В. Сохранение здоровья – основная задача профессиональной подготовки и залог успешности профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств / А. В. Козыревский // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 28 янв. 2011 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2011. – С. 74–75.

23. Думский, А. В. Анализ результатов самооценки сотрудниками ОПС некоторых качеств личности, способствующих профессиональной успешности / А. В. Думский, **А. В. Козыревский** // Психология: мир возможностей : сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Санкт-Петербург, 17–18 февр. 2011 г. / Ленингр. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: Л. М. Кобрина (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2011. – С. 292–296.

24. Козыревский, А. В. О развитии профессионально значимых физических качеств у сотрудников пограничной службы Республики Беларусь / А. В. Козыревский // Актуальные проблемы обеспечения пограничной безопасности и охраны Государственной границы Республики Беларусь : сб. материалов I науч.-практ. конф., Минск, 19 мая 2011 г. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 280–282.

25. Козыревский, А. В. Результаты самооценки значимости некоторых психических и физических профессионально значимых качеств пограничников / А. В. Козыревский // Психологические аспекты правоохранительной деятельности и подготовка кадров для правоохранительных органов : материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 7 дек. 2011 г. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: А. Н. Пастушеня (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 74–76.

26. Козыревский, А. В. О проблеме методической подготовленности курсантов, будущих командиров подразделений силовых ведомств / А. В. Козыревский / Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 27 янв. 2012 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2012. – С. 66–67.

27. Марищук, Л. В. К вопросу о физической подготовленности курсантов ИПС и сотрудников ОПС Республики Беларусь / Л. В. Марищук, В. Л. Марищук, **А. В. Козыревский** / Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 27 янв. 2012 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2012. – С. 149–151.

28. Козыревский, А. В. К вопросу о совершенствовании эмоционально-волевой устойчивости курсантов и слушателей в процессе физической подготовки / А. В. Козыревский, Н. Г. Курляк, К. А. Матус // Облик будущего офицера-пограничника и пути его формирования : материалы науч.-практ. конф., Минск, 29 марта 2012 г. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 140–142.

29. Морозов, Н. А. Физическая подготовка как средство подготовки сотрудников органов пограничной службы к деятельности в ночных условиях / Н. А. Морозов, **А. В. Козыревский** // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы : сб. материалов VI междунар. науч.-практ. конф. курсантов (студентов), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов), Минск, 5–7 апр. 2012 г. : в 2 ч. / Команд.-инженер. ин-т ; редкол.: И. И. Полевода (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 212–214.

30. Пташук, С. А. Физическая подготовка как средство подготовки сотрудников органов пограничной службы к действиям в зимних условиях / С. А. Пташук, **А. В. Козыревский** // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы : сб. материалов VI междунар. науч.-практ. конф. курсантов (студентов), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов), Минск, 5–7 апр. 2012 г. : в 2 ч. / Команд.-инженер. ин-т ; редкол.: И. И. Полевода (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 231–233.

31. Марищук, Л. В. Здоровый образ жизни: некоторые результаты исследований / Л. В. Марищук, Т. В. Платонова, **А. В. Козыревский** // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы X междунар. науч.-практ. конф., Минск, 6–7 апр. 2012 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Прокошева (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 72–74.

32. Марищук, Л. В. Системный подход в формировании культуры здорового образа жизни / Л. В. Марищук, В. М. Дудник, Т. В. Платонова, **А. В. Козыревский** // Здоровье для всех : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. : в 3 ч. / Полес. гос. ун-т ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 59–62.

33. Козыревский, А. В. Эмоционально-волевая устойчивость как одно из ПЗК сотрудников пограничной службы / А. В. Козыревский // Психология XXI века: проблемы и перспективы психологических исследований : материалы XV междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 26–27 апр. 2012 г. / С.-Петербург. гос. ун-т ; редкол.: Р. А. Березовский (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2012. – С. 246–247.

34. Козыревский, А. В. О некоторых результатах изучения мотивации курсантов к занятию спортом / А. В. Козыревский, К. А. Матус // Психология XXI века: проблемы и перспективы психологических исследований : материалы XV междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 26–27 апр. 2012 г. / С.-Петербург. гос. ун-т ; редкол.: Р. А. Березовский (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2012. – С. 249–251.

35. Козыревский, А. В. Влияние ночных условий на психологическое состояние сотрудников пограничной службы / А. В. Козыревский, Н. Г. Курляк // Психология XXI века: проблемы и перспективы психологических исследований : материалы XV междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 26–27 апр. 2012 г. / С.-Петербург. гос. ун-т ; редкол.: Р. А. Березовский (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2012. – С. 248–249.

36. Марищук, Л. В. Об использовании физических упражнений в профессиональном отборе сотрудников органов пограничной службы в Республике Беларусь / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы обеспечения пограничной безопасности и охраны Государственной границы Республики Беларусь : материалы II науч.-практ. конф., Минск, 27 апр.

2012 г.: в 2 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 82–84.

37. Морозов, Н. А. Плавание – одно из важнейших средств физической подготовки пограничников / Н. А. Морозов, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы обеспечения пограничной безопасности и охраны Государственной границы Республики Беларусь : материалы II науч.-практ. конф., Минск, 27 апр. 2012 г.: в 2 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 88–89.

38. Марищук, Л. В. Подготовка военных кадров в армии США / Л. В. Марищук, А. М. Слюнькин, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы реализации образовательных программ направления образования «Пограничная безопасность» : материалы респ. науч.-метод. конф., Минск, 27 апр. 2012 г. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Г. Моисеенко (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 80–82.

39. Козыревский, А. В. Система военного образования в Германии / А. В. Козыревский, Н. Г. Курляк, К. А. Матус // Актуальные проблемы реализации образовательных программ направления образования «Пограничная безопасность» : материалы респ. науч.-метод. конф., Минск, 27 апр. 2012 г. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Г. Моисеенко (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 83–84.

40. Козыревский, А. В. Система военного образования во Франции / А. В. Козыревский, Н. А. Морозов, С. А. Пташук // Актуальные проблемы реализации образовательных программ направления образования «Пограничная безопасность» : материалы респ. науч.-метод. конф., Минск, 27 апр. 2012 г. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Г. Моисеенко (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 85–87.

41. Марищук, В. Л. Прикладное плавание как одно из средств подготовки пограничников к профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2012 г. / Междунар. ун-т «МИТСО» ; редкол.: И. М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 179–183.

42. Козыревский, А. В. Физические упражнения как средство подготовки сотрудников пограничной службы к действиям в экстремальных условиях профессиональной деятельности / А. В. Козыревский // Содружество наук. Барановичи-2012 : материалы VIII междунар. науч.-практ. конф. молод. исследователей, Барановичи, 23–24 мая 2012 г. : в 3 ч. / Баранович. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2012. – Ч. 3. – С. 262–264.

43. Козыревский, А. В. Задачи общей и дифференцированной специальной физической подготовки сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь / А. В. Козыревский, Н. Г. Курляк, А. К. Матус // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 23–24 мая 2012 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 3. – С. 72–74.

44. Марищук, Л. В. Физическая подготовка как средство адаптации сотрудников пограничной службы к действиям в зимних условиях / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 23–24 мая 2012 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 3. – С. 104–106.

45. Козыревский, А. В. Физическая подготовка как средство подготовки пограничников к профессиональной деятельности в условиях повышенной температуры воздуха и окружающей среды / А. В. Козыревский // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф., Иркутск, 7–8 июня 2012 г. : в 2 т. / Восточ.-Сибирск. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации ; редкол.: С. А. Карнович (гл. ред.) [и др.]. – Иркутск, 2012. – Т. 1. – С. 113–119.

46. Марищук, Л. В. К вопросу о сохранении работоспособности сотрудников органов пограничной службы / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки специалистов по физической культуре и спорту : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Санкт-Петербург, 5–6 окт. 2012 г. : в 2 ч. / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: В. Л. Пашута (гл. ред.) [и др.]. – СПб, 2012. – Ч. 1. – С. 75–78.

47. Марищук, Л. В. О результатах исследования некоторых аспектов работоспособности сотрудников органов пограничной службы / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки специалистов по физической культуре и спорту : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Санкт-Петербург, 5–6 окт. 2012 г. : в 2 ч. / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: В. Л. Пашута (гл. ред.) [и др.]. – СПб, 2012. – Ч. 1. – С. 79–82.

48. Марищук, Л. В. О возможности коррекции некоторых личностных качеств пограничников в процессе занятий физической подготовкой /

Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Совершенствование системы подготовки кадров на военном факультете : материалы V междунар. науч.-практ. конф., Гродно, 17–19 окт. 2012 г. / Гродн. гос. ун-т. им. Я. Купалы ; редкол.: С. М. Орочко (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2012. – С. 115–119.

49. Марищук, Л. В. Анализ требований руководящих документов к развитию эмоционально-волевой устойчивости в процессе занятий физической подготовкой / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы II междунар. науч.-метод. конф., Брест, 22–23 нояб. 2012 г. / Брест. гос. ун-т. им. А. С. Пушкина ; редкол.: А. С. Голенко (гл. ред.) [и др.]. – Брест, 2012. – С. 83–87.

50. Козыревский, А. В. Выявление профессионально значимых качеств сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь / А. В. Козыревский // Актуальные проблемы и перспективы профессионального отбора кадров в государственные органы системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь : материалы I межвуз. науч.-практ. семинара, 28 июня 2011 г. / Ин-т нац. безопасности Респ. Беларусь ; редкол.: Л. В. Марищук (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 65–69.

51. Козыревский, А. В. О некоторых результатах исследования состояния здоровья молодежи в Республике Беларусь / А. В. Козыревский // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 25 янв. 2013 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2013. – С. 87–89.

52. Архипенко, С. В. О некоторых результатах исследования эмоционально-волевой устойчивости / С. В. Архипенко, **А. В. Козыревский** // Психология: мир возможностей : сб. материалов III междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Санкт-Петербург, 25 янв. 2013 г. / Ленингр. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: А. Г. Маклаков (гл. ред.) [и др.]. – СПб, 2013. – С. 16–21.

53. Беляев, В. И. Лыжная подготовка как одно из средств подготовки пограничников к профессиональной деятельности в экстремальных условиях / В. И. Беляев, М. А. Шиманович, **А. В. Козыревский** // Актуальные вопросы ведения и обеспечения боевых действий подразделений : материалы II респ. воен.-науч. конф., Гродно, 27 марта 2013 г. / Гродн. гос. ун-т. им. Я. Купалы. – Гродно, 2013. – С. 183–186.

54. Марищук, Л. В. О некоторых результатах исследования специальной физической подготовленности курсантов ГУО «Институт пограничной службы» / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф.,

Могилев, 4–5 апр. 2013 г. / Могилев. гос. пед. ун-т им. А. А. Кулешова ; редкол.: Е. Л. Лазакович (гл. ред.) [и др.]. – Могилев, 2013. – С. 351–352.

55. Маришук, Л. В. О некоторых проблемах сохранения здоровья молодежи – будущих военнослужащих и сотрудников силовых ведомств / Л. В. Маришук, Т. В. Платонова, **А. В. Козыревский** // Здоровье для всех : сб. статей V междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 25–26 апр. 2013 г. / Нац. банк Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. – Пинск, 2013. – С. 91–95.

56. Маришук, Л. В. Теория отношений и здоровый образ жизни / Л. В. Маришук, Т. В. Платонова, **А. В. Козыревский**, Т. В. Кузнецова // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы XI междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17–18 мая 2013 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол. : В. А. Прокошева (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 424–426.

57. Козыревский, А. В. О некоторых результатах изучения руководящих документов по организации физической подготовки иностранных армий / А. В. Козыревский // Обеспечение пограничной безопасности и охраны Государственной границы Республики Беларусь: теория и практика : материалы III науч.-практ. конф, Минск, 22 мая 2013 г. : в 3 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 131–133.

58. Маришук, Л. В. О некоторых проблемах физического совершенствования курсантов института пограничной службы / Л. В. Маришук, **А. В. Козыревский** // XIII международная научная сессия по итогам НИР за 2012 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта – 30 мая 2013 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 1. – С. 263–266.

59. Маришук, Л. В. О некоторых результатах совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников средствами лыжной подготовки / Л. В. Маришук, **А. В. Козыревский** // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф., Иркутск, 7–8 июня 2013 г. : в 2 т. / Восточ.-Сибирск. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации ; редкол.: С. А. Карнович (гл. ред.) [и др.]. – Иркутск, 2013. – Т. 1. – С. 143–151.

60. Маришук, В. Л. О некоторых результатах совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников средствами рукопашного боя / В. Л. Маришук, Л. В. Маришук, **А. В. Козыревский** // Спорт, человек, здоровье : материалы VI междунар. конгресса, С.-Петербург, 23–25 окт. 2013 г. /

Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; редкол.: В. А. Таймазов (гл. ред.) [и др.]. – СПб, 2013. – С. 85–86.

61. Марищук, Л. В. Здоровый образ жизни: системный подход / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Проблемы здорового образа жизни в современных условиях : материалы республ. науч.-практ. конф., Минск, 23 нояб. 2013 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – С. 90–95.

62. Марищук, Л. В. Использование средств и методов прикладного плавания в целях совершенствования эмоционально-волевой устойчивости курсантов / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступления российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Казань, 12–13 дек. 2013 г. / Поволжск. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: Ф. Р. Зотова (гл. ред.) [и др.]. – Казань, 2013. – С. 152–155.

63. Марищук, Л. В. О некоторых результатах исследования физической подготовленности курсантов института пограничной службы / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : материалы междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 23 нояб. 2012 г. / Могилев. гос. пед. ун-т им. А. А. Кулешова ; редкол.: Е. Л. Лазакович (гл. ред.) [и др.]. – Могилев, 2013. – С. 289–291.

64. Козыревский, А. В. Об использовании физических упражнений в профессиональном отборе / А. В. Козыревский // Актуальные проблемы и перспективы профессионального отбора кадров в государственные органы системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь : материалы II межвуз. науч.-практ. семинара, Минск, 7 дек. 2012 г. / Ин-т нац. безопасности Респ. Беларусь ; редкол.: Л. В. Марищук (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 133–143.

65. Марищук, Л. В. Об использовании средств и методов преодоления препятствий в целях совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Пограничная безопасность: теория и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 87–90.

66. Морозов, Н. А. О необходимости разработки специальной пограничной полосы препятствий / Н. А. Морозов, К. В. Макатрович, **А. В. Козыревский** // Пограничная безопасность: теория и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 90–91.

67. Марищук, Л. В. Об использовании средств и методов ускоренного передвижения в целях совершенствования эмоционально-волевой устойчивости

пограничников / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы X Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21 февр. 2014 г. / С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2014. – С. 61–63.

68. Марищук, Л. В. О некоторых результатах использования средств и методов прикладного плавания в целях совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы II междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 27 февр. 2014 г. / Могилев. высш. колледж М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. – Могилев, 2014. – С. 314–315.

69. Козыревский, А. В. О некоторых вопросах разработки технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки / А. В. Козыревский // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 139–142.

70. Козыревский, А. В. О некоторых результатах апробации технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки / А. В. Козыревский // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 142–144.

71. Марищук, Л. В. О технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы XII междунар. конф., Минск, 11–12 апр. 2014 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Прокошева (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 406–408.

72. Марищук, Л. В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Л. В. Марищук, Т. В. Платонова, **А. В. Козыревский** // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы XII междунар. конф., Минск, 11–12 апр. 2014 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Прокошева (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 409–411.

73. Козыревский, А. В. О некоторых результатах исследования физической подготовленности курсантов института пограничной службы / А. В. Козыревский // Обеспечение пограничной безопасности и охраны Государственной границы Республики Беларусь: теория и практика : материалы IV науч.-практ. конф., Минск, 23 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; редкол.: В. Ф. Качуринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 58–60.

74. Марищук, Л. В. Новые технические разработки для идентификации личности как элемент противоборства терроризму / Л. В. Марищук, А. В. Думский, **А. В. Козыревский** // Партнерство государства, общественного сектора и делового общества в борьбе с терроризмом – безопасность через диалог, согласие и взаимодействие : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30–31 окт. 2014 г. / Ин-т нац. безопас. Респ. Беларусь ; редкол.: С. Н. Князев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 197–201.

75. Козыревский, А. В. Технология развития эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки / А. В. Козыревский // Военное образование: традиции, опыт, современность : материалы XII междунар. науч.-практ. конф. / Воен. акад. Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Гарбуз (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 240–242.

Тезисы докладов

76. Козыревский, А. В. О психической и эмоционально-волевой устойчивости / А. В. Козыревский // Материалы докладов итоговой научной конференции курсантов института за 2002 год : материалы науч. конф., Санкт-Петербург / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: В. Л. Пашута (гл. ред.) [и др.]. – 2004. – С. 54.

77. Козыревский, А. В. Кодекс чести курсанта как основа морально-нравственного становления офицера-патриота / А. В. Козыревский // Материалы докладов итоговой научной конференции курсантов института за 2003 год : материалы науч. конф., Санкт-Петербург / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: В. Л. Пашута (гл. ред.) [и др.]. – 2004. – С. 28.

78. Козыревский, А. В. Формирование истинного образа офицера на основе инвариантных портретных характеристик героев русской художественной литературы / А. В. Козыревский // Материалы докладов итоговой научной конференции курсантов института за 2003 год : материалы науч. конф., Санкт-Петербург / Воен. ин-т физ. культуры ; редкол.: В. Л. Пашута (гл. ред.) [и др.]. – 2004. – С. 26.

79. Марищук, Л. В. О некоторых результатах исследования профессионально значимых физических качеств сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : тез. докл. междунар. науч.-практ.

конф., посвящ. дню белорус. науки, Минск, 21 янв. 2011 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Шабанов (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 269–270.

80. Марищук, Л. В. Ведение ЗОЖ – норма жизни курсантов Института пограничной службы / В. Л. Марищук, **А. В. Козыревский** // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современных условиях : тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Минск, 27 мая 2011 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. М. Кашинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 62–65.

81. Козыревский, А. В. «Моторная память» как уникальный вид памяти и одно из перспективных направлений повышения эффективности профессиональной подготовки сотрудников органов пограничной службы / А. В. Козыревский, Л. В. Марищук // Современные технологии обеспечения общественной безопасности : тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Минск, 6 марта 2012 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Шабанова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 58–60.

82. Марищук, Л. В. О совершенствовании эмоционально-волевой устойчивости в процессе физической подготовки сотрудников органов пограничной службы / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5 апр. 2012 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Шабанов (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 216.

83. Марищук, Л. В. Эмоционально-волевая устойчивость пограничников как основа успешности профессиональной деятельности в экстремальных условиях / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4 апр. 2013 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Шабанов (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 343–344.

84. Козыревский, А. В. О проблеме готовности сотрудников силовых ведомств к применению физической силы и задержанию нарушителей / А. В. Козыревский // Актуальные проблемы обеспечения общественной безопасности в Республике Беларусь: теория и практика : сб. тез. докл. XV республ. науч.-практ. конф., Минск, 16 мая 2013 г. / Факультет внутр. войск Воен. акад. Респ. Беларусь ; под ред. И. Н. Науменко. – Минск, 2013. – С. 22–23.

85. Марищук, Л. В. Прикладное плавание – как одно из средств совершенствования эмоционально-волевой устойчивости / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Инновационные технологии защиты от чрезвычайных ситуаций : сб. тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26–27 сент.

2013 г. / Команд.-инженер. ин-т ; редкол.: И. И. Полевода (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – С. 67.

86. Козыревский, А. В. О некоторых вопросах подготовки пограничников к деятельности в экстремальных условиях / А. В. Козыревский // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України : тези VI Всеукраїнської наук.-практ. конф., Хмельницький, 15 лист. 2013 року / НАДПСУ ; редкол.: В. В. Ройко (гл. ред.) [и др.]. – Хмельницький, 2013. – С. 411–413.

87. Марищук, Л. В. К вопросу о физической и психологической подготовленности пограничников в войнах и конфликтах XX – начала XXI веков / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Боевое братство славян на защите мира : тез. IV междунар. науч. военно-историч. конф., Гродно, 21 ноября 2013 г. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: Д. М. Рогунович (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2013. – С. 56.

88. Марищук, Л. В. О технологии развития эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки / Л. В. Марищук, **А. В. Козыревский** // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 3 апр. 2014 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: В. Б. Шабанов (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – С. 381–382.

Научно-методические издания

89. Козыревский, А. В. Гимнастика и атлетическая подготовка : учеб.-метод. пособие / А. В. Козыревский, С. А. Гайдук, Д. В. Рулевский, К. В. Макастревич ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2013. – 60 с.

90. Физическая подготовка [Электронный ресурс] / С. А. Гайдук, **А. В. Козыревский**, Д. И. Сокольчик. – Минск : Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

91. Козыревский, А. В. Лыжная подготовка : учеб. пособие / А. В. Козыревский, С. А. Гайдук, Д. В. Рулевский, К. В. Макастревич, П. П. Гиль ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 108 с.

92. Козыревский, А. В. Плавание : учеб. пособие / А. В. Козыревский, Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук, Д. Н. Савич ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 92 с.

93. Профессионально-прикладная физическая подготовка : типовая учеб. программа / С. А. Гайдук, **А. В. Козыревский**, А. В. Найдин, Г. И. Башлакова, Д. В. Рулевский, Р. А. Малинин ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 13 с.

94. Физическая подготовка [Электронный ресурс] / С. А. Гайдук, **А. В. Козыревский**, Д. И. Сокольчик. – Минск : Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2014. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Инструктивно-нормативный документ

95. Инструкция о порядке организации и методике проведения физической подготовки и спортивной работы в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. Гос. погран. комитетом Респ. Беларусь 31.12.2009. – Минск : РУП «Бобруйск. укрупнен. типограф. им. А. Т. Непогодина», 2010. – 114 с.

РЭЗІЮМЭ
Казырэўскі Андрэй Віктаравіч
СПАЛУЧАНАЕ ФАРМІРАВАННЕ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ
І ЭМАЦЫЙНА-ВАЛЯВОЙ УСТОЙЛІВАСЦІ ПАГРАНІЧНІКАЎ

Ключавыя словы: фізічная падрыхтоўка, фізічная падрыхтаванасць, эмацыйна-валявая ўстойлівасць, пагранічнікі, тэхналогія.

Мэта даследавання: тэарэтычнае і эмпірычнае абгрунтаванне спалучанага фарміравання фізічнай падрыхтаванасці і эмацыйна-валявой ўстойлівасці пагранічнікаў.

Метады даследавання: аналіз і абагульненне літаратурных крыніц; педагогічны эксперымент; педагогічнае назіранне; педагогічнае тэсціраванне фізічнай падрыхтаванасці; анкетнае апытанне; псіхалагічнае тэсціраванне; супастаўленне незалежных характарыстык; метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна вызначаюцца:

аналізам з пазіцыі сістэмнага падыходу фізічнай падрыхтоўкі пагранічнікаў, сістэмаўтвараючым фактарам якой выступае мэта – спалучанае фарміраванне фізічнай падрыхтаванасці і эмацыйна-валявой ўстойлівасці. Механізмам зваротнай сувязі выступае вынік – іх сфарміраванасць. Сістэма разглядаецца як чатырохкампанентная: агульная, спецыяльная фізічная, тэхніка-тактычная і псіхалагічная падрыхтоўка;

удакладненнем прафесійна значных якасцей пагранічнікаў выкарыстаннем «Аўтаматызаванай сістэмы псіхалагічнага суправаджэння дзейнасці» і выяўленнем узаемасувязі паказчыкаў эмацыйна-валявой ўстойлівасці з вынікамі тэсціравання агульнай, спецыяльнай фізічнай, тэхніка-тактычнай падрыхтаванасці, шэрага псіхічных пазнавальных працэсаў, экспертных ацэнак і самаацэнак;

абгрунтаваннем напаўнення кампанентаў распрацаванай і эксперыментальна апробіраванай тэхналогіі спалучанага фарміравання фізічнай падрыхтаванасці і эмацыйна-валявой ўстойлівасці пагранічнікаў (СФФПіЭВУ), эмпірычным доказам магчымасці іх спалучанага фарміравання.

Ступень выкарыстання. Тэхналогія СФФПіЭВУ ўкаранена ў адукацыйны працэс Інстытута пагранічнай службы.

Сфера выкарыстання: фізічная падрыхтоўка ваеннаслужачых і супрацоўнікаў дзяржаўных органаў сістэмы забеспячэння нацыянальнай бяспекі, адукацыйны працэс ведамасных устаноў адукацыі, якія ажыццяўляюць падрыхтоўку і перападрыхтоўку спецыялістаў.

РЕЗЮМЕ

Козыревский Андрей Викторович СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, эмоционально-волевая устойчивость, пограничники, технология.

Цель исследования: теоретическое и эмпирическое обоснование сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование физической подготовленности; анкетный опрос; психологическое тестирование; сопоставление независимых характеристик; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна определяются:

анализом с позиции системного подхода физической подготовки пограничников, системообразующим фактором которой выступает цель – сопряженное формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости. Механизмом обратной связи выступает результат – их сформированность. Система рассматривается как четырехкомпонентная: общая, специальная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка;

уточнением профессионально значимых качеств пограничников использованием «Автоматизированной системы психологического сопровождения деятельности» и выявлением взаимосвязи показателей эмоционально-волевой устойчивости с результатами тестирования общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, ряда психических познавательных процессов, экспертных оценок и самооценок;

обоснованием наполнения компонентов разработанной и экспериментально апробированной технологии сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников (СФФПиЭВУ), эмпирическим доказательством возможности их сопряженного формирования.

Степень использования. Технология СФФПиЭВУ внедрена в образовательный процесс Института пограничной службы.

Область применения: физическая подготовка военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, образовательный процесс ведомственных учреждений образования, осуществляющих подготовку и переподготовку специалистов.

RESUME

Kozyrevsky Andrei Viktorovich

CONJUGATE FORMING OF PHYSICAL PROFICIENCY AND EMOTIONAL AND VOLITIONAL STABILITY OF FRONTIER GUARDS

Key words: physical training, physical proficiency, emotional and volitional stability, frontier guards, technology.

Research goal: theoretical and empirical substantiation of conjugate forming of physical proficiency and emotional and volitional stability of frontier guards.

Research methods: analyzing and summarizing of literary sources; pedagogical experiment; pedagogical observation; pedagogical testing of physical proficiency; questionnaire survey; psychological testing; method of expert valuation; methods of mathematical statistics.

Received data and their novelty defined by:

analysis using systemic approach of frontier guards' conjugate forming of physical proficiency and emotional and volitional stability where the system-generated factor is a goal of its forming. The mechanism of feedback is the result of their formation. The system consists of four components: basis, special physical, technical-tactical and psychological training;

specification of frontier guards' professional and significant qualities by using «Automatized systems of psychological maintenance of activity» and detecting the interactions between the indicators of emotional and volitional stability and the results of basic, special physical, technical-tactical and psychological proficiency testing, the number of mental processes, experts' valuations and self-valuation;

justification of technology of conjugate forming of physical proficiency and emotional and volitional stability of frontier guards (CFPPEVS) and its components, empirical verification of potentials of its conjugate formation.

The level of application. The technology CFPPEVS has been implemented into educational process of institution of frontier service.

The field of application: physical training of military men and officers of state structures of national security system, departmental establishments educational process specialized in specialists training and retraining.



Подписано в печать 20.11.2015. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,15. Уч.-изд. л. 2,05. Тираж 60 экз. Заказ 71.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.