

Тренировка 3:
прогрессирующая серия отрезков 400 м (1,20/1,15/1,10) – 4,00;
равномерный длительный бег 5 000 м – 23,00.

Тренировка 4:
повторный бег с интервалами 5×400 м (1,18–2,00);
повторный бег с интервалами 2×1 200 м (5,00–6,00).

Тренировка 5:
темповый бег 1 500 м (6,35–6,00) (смена темпа каждые 2 мин);
повторный бег с интервалами 4×200 м (0,32–2,00);
скоростной бег 60 м, максимально;
интервальный медленный бег 3×600 м (2,00–1,30).

Тренировка 6:
бег в повышенном темпе 1 500 м (6,10);
контрольный бег 1 000 м, максимально.

Тренировка 7:
повторный бег с интервалами 3×400 м (1,20–3,00);
бег в среднем темпе 1 500 м (6,40);
смешанная серия 300 м (0,57/1,00/0,57/1,00/0,57) (2,00).

Тренировка 8:
короткие и средние отрезки 800 м/400 м/200 м (2,55/1,15/0,33) (4,00);
темповый бег 2×1 500 м (6,20–6,00).

Тренировка 9:
скоростной бег 100 м (80 % от максимального усилия);
бег в повышенном темпе 1 000 м (4,00);
скоростной бег 150 м (90 % от максимального усилия);
средний темп 1 500 м (6,35);
скоростной бег 60 м, максимально.

Тренировка 10:
серия с сокращением интервалов отдыха 5×400 м (3,00/2,30/2,00/1,30);
средний темп 1 000 м – 4,20;
повторный бег 5×200 м (0,34–1,00).

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что применение разработанного методического подхода с акцентом на методах и принципах построения спортивной тренировки, представляющей собой мезоцикл, состоящий из девяти микроциклов с применением двух вариантов повторного, интервального и соревновательного методов, достоверно способствует развитию скоростной выносливости у курсантов образовательных организаций ФСИН России.

УДК 351.74 + 623.4

С.В. Бородич

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Начало XX в. ознаменовалось рядом региональных военных конфликтов, что привело к новому витку противоборства средств защиты и оружия. Вместе с тем вплоть до Первой мировой войны войска Российской империи не имели на вооружении средств защиты. Их необходимость выявилась достаточно скоро, так как 60–80 % общего числа ранений личного состава приходилось на осколочные. В немецкой, английской и итальянской армиях начали применять нагрудные металлические пластины весом до 9 кг. В России лишь в 1914 г. появился опытный нагрудник с бронепластинами в матерчатом чехле. К концу Первой мировой войны около пяти процентов личного состава армий западных государств было обеспечено теми или иными средствами индивидуальной защиты (СИЗ).

В период Второй мировой войны в экипировке американских пехотинцев появились пуленепробиваемые жилеты, резко сократившие боевые потери. Первыми их применили пилоты американских военно-воздушных сил. Жилеты весили около 8 кг и предохраняли грудь и спину от пуль. Развитие технологий в области металлургии способствовало некоторому повышению уровня защиты, однако изделия еще были тяжелыми.

На снабжение Красной Армии в 1942 г. поступил стальной нагрудник СН-42. Его предшественниками были опытные образцы СН-38, СН-39, СН-40, СН-40А. Нагрудник защищал тело военнослужащего и состоял из верхней и нижней стальных пластин, соединенных ремнями, а также мягкой подложки и ремня крепления на туловище. На правом плече имелся вырез для приклада оружия. СН-42 изготавливали из стали толщиной 2 мм, его масса составляла 3,5 кг. Нагрудник выдерживал попадание 9-мм пули со стальным сердечником пистолета-пулемета МР-38 с расстояния 125–150 м.

Опыт ведения боевых действий способствовал совершенствованию СИЗ и по другим направлениям. Был испытан бронешиток толщиной 4 мм, массой 7,73 кг и габаритами 560×450 мм. Его переносили на лямках за спиной. В боевой обстановке в специальную прорезь помещали винтовку. Были изготовлены опытные образцы стальных защитных панцирей ПЗ-ЗИФ-20.

Однако Вторая мировая война не привела к коренному изменению в развитии индивидуальных средств защиты, но показала, что для сохранения боеспособности подразделений при наращивании огневого воздействия бронезилеты крайне

необходимы. Поэтому в послевоенное время продолжалось совершенствование СИЗ. Так, на вооружение Советской армии поступил стальной нагрудник СН-46. Толщина его брони – 2,0 мм, масса – 5 кг. Гибкость нагрудника обеспечивалась за счет разделения его на три части. СН-46 надежно защищал военнослужащего от пуль калибра 7,62-мм при попадании из пистолета-пулемета ППШ с расстояний до 25 м.

В послевоенное время больших успехов в создании индивидуальных средств защиты достигли американские специалисты. В начале 50-х гг. XX в. во время войны в Корее они широко применяли бронежилеты, в которых использовался нейлон в сочетании с алюминиевой броней, а позднее – со слоистым стекловолокном. Найлоновый жилет М-52 массой около 4,5 кг защищал солдата от осколков. Уровень смертности от ранений в грудь и живот снизился на 65 %, а общие потери личного состава уменьшились на 15 %.

В 1957 г. в подразделения Советской Армии поступил бронежилет под индексом 6Б-1. В первом отечественном бронежилете были применены пластины толщиной 4–6,2 мм из сплава алюминия с содержанием 7 % магния наклепанного АМГ-7Ц. Они размещались в карманах на ватной амортизирующей подкладке.

Во Вьетнаме армия США использовала общевойсковой бронежилет модели М-69, в котором были предусмотрены карманы для размещения пластин из стеклопластика, стали, титана для усиления защиты, стоячий воротник, предохраняющий шею от осколков.

Настоящую революцию в СИЗ произвели созданные в начале 70-х гг. XX в. синтетический материал кевлар, разработанный фирмой «Дю Пон», и специальная высокомодульная ткань СВМ, разработанная советскими учеными.

В 60–70-х гг. XX в. в СССР испытывались новые материалы из титановых и магниевых сплавов, стеклопластиков, синтетических тканей. Итогом этих работ явилось принятие на вооружение противоосколочного бронежилета под индексом 6Б-2. При массе 4,4–4,8 кг бронежилет нейтрализовывал попадания осколков и автоматных пуль на расстоянии до 600 м.

Начиная с 1980 г. обеспечению подразделений МВД СССР специальными средствами начали уделять особое внимание. Определенную роль в этом сыграла подготовка к проведению XXII летних Олимпийских игр в Москве. Тогда же был запущен в серийное производство бронежилет защитный титановый БЗТ-75. В 1982 г. бронежилеты были впервые включены в государственный оборонный заказ.

В начале 80-х гг. XX в. опыт боевых действий в Афганистане показал, насколько важна защита военнослужащих от попадания пуль основных образцов современного автоматического стрелкового оружия с дальностей менее 400–600 м. В 1984 г. созданы противопульные бронежилеты 6БЗТМ и 6Б4. Основой первого стали пластины из титанового сплава толщиной 6,5 мм и пакет ткани СВМ. Бронежилет 6Б4 отличался использованием керамических пластин из карбида бора В4С.

В 1985 г. на вооружение были приняты бронежилеты Ж-85Т и Ж-85К. Их особенности заключались в дифференцированной защите. Грудная секция имела противопульное покрытие, спинная – противоосколочное. Масса бронежилетов была снижена до 7 кг. В номенклатуре бронежилетов, состоящих на вооружении Вооруженных Сил СССР, обозначились три направления: противоосколочные, противопульные, дифференцированные (с различной степенью защиты спереди и сзади).

В 1986 г. был разработан унифицированный бронежилет Ж-86, который имел девять модификаций. Все бронежилеты изготавливались на единой основе и отличались сменными комплектами броневых и тканевых защитных элементов.

В конце 80-х гг. XX в. в отдельных регионах СССР обострилась криминогенная обстановка, что потребовало создания во внутренних войсках МВД оперативных подразделений специального назначения. Специфика их действий предопределила оснащение личного состава СИЗ как открытого, так и скрытого ношения, а также средствами активной обороны. В 1989 г. в подразделения МВД было поставлено более 100 тыс. единиц специальных средств, в 1990 г. – уже более 200 тыс. Тем не менее специальных средств производилось недостаточно, особенно бронежилетов 4–5-го классов защиты.

С 1 июля 1995 г. был введен в действие ГОСТ Р 50744-95 «Бронеодежда. Классификация и общие технические требования», разработанный основными производителями СИЗ и утвержденный Госстандартом России. Данным государственным стандартом руководствуются и в Республике Беларусь. Классификация производится по конструктивному исполнению и стойкости к воздействию холодного и огнестрельного оружия. Стандарт регламентирует общие технические требования к бронеодежде, которые являются обязательными и подлежат проверке: показатели стойкости к воздействию средств поражения; основные характеристики, которые обеспечиваются конструкцией СИЗ; требования к материалам, технологии изготовления, маркировке и упаковке.

В Республике Беларусь серийное производство СИЗ началось в середине 90-х гг. XX в. Это было связано с потребностью правоохранительных органов в средствах защиты. В настоящее время на территории государства производством СИЗ занимаются предприятия, находящиеся в Минске, Полоцке и Гомеле. Крупнейшими из них являются НПРУП ТЕХНОМАГ и СООО АГВ ПолсПо. Данные организации занимаются разработкой и производством бронежилетов, противоударных щитов, комплектов защиты конечностей и т. д.

УДК 378.6

Д.В. Ермолович

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОХОЛОЩЕННОГО ОРУЖИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

В ходе выполнения своих служебных обязанностей сотрудникам правоохранительных органов приходится выбирать меры и средства реагирования на различные угрозы. Вопросы, связанные с критериями выбора тактики действий, тесно переплетаются с проблемами обеспечения личной безопасности сотрудника, законностью и эффективностью избранных действий при столкновении с вооруженным сопротивлением.