

Одной из важнейших особенностей управления силами и средствами непосредственно в чрезвычайных обстоятельствах является развертывание органов оперативного управления, т. е. создание новой управляющей системы, а также присутствие в данной управляющей системе непосредственно управляющей части, которая будет именоваться штабом.

Подводя итог, можем сказать, что исходя из обозначенных целей системы государственного управления при возникновении явлений чрезвычайного характера для единого толкования под чрезвычайным обстоятельством следует понимать обстановку на определенной территории, сложившуюся в результате опасных социальных явлений, представляющих реальную угрозу безопасности граждан и конституционному строю государства, выражающихся в попытках насильственного захвата власти, массовых беспорядках, диверсиях, террористических актах, незаконных массовых миграционных процессах, межнациональных и межконфессиональных конфликтах, сопровождающихся насилием, действиями, дезорганизующими деятельность государственных институтов, социальной напряженностью, проведением массовых общественно-политических акций и мероприятий деструктивной направленности и требующих неотложных специальных мер.

УДК 796.015.132

В.В. Леонов

ИНТЕГРАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАПРЯЖЕНИЙ В МЕТОДИКЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И АБИТУРИЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Проведенные за последние пять лет исследования свидетельствуют о том, что в учреждения образования МВД Республики Беларусь (УО МВД) пытаются поступать абитуриенты, у которых уровень развития основных физических качеств не соответствует требуемому уровню. Особую актуальность эта проблема приобретает в отношении силовой подготовленности, потому что в боевых приемах борьбы (БПБ) сотрудников органов внутренних дел силовые качества играют ведущую роль. К сожалению, большинство курсантов-первокурсников не могут выполнить даже минимальные положительные нормативные требования в упражнениях «сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях», «подтягивание в висе на перекладине», «поднимание ног в висе на перекладине», «прыжок вверх толчком двумя ногами с места». Именно поэтому, решая проблему низкого уровня силовой подготовленности, важно было разработать методику, которая позволила бы обеспечить максимальный тренирующий эффект в минимальный промежуток времени. В процессе выполнения научно-исследовательской работы на кафедре по теме «Научное обоснование и определение наиболее эффективных средств силовой подготовки для сотрудников органов внутренних дел» нами было доказано, что таковой является методика интегрального сочетания статических и динамических напряжений в одном двигательном действии, а основным средством – статодинамические упражнения (СДУ).

Статодинамические упражнения – это такие двигательные действия, при которых осуществляется кратковременная (в наших исследованиях от 3 до 5 с) остановка движения (с отягощением либо без него) в преодолевающем или уступающем режиме. При составлении комплекса СДУ основными положениями, определявшими их методическую составляющую, являлись: необходимость сопряженного развития силы различных групп мышц и волевых качеств курсантов (при выполнении упражнений изометрического характера энергозатраты сравнительно небольшие, но при этом требуются большие волевые усилия, в связи с чем отбор средств осуществляется (и должен осуществляться в дальнейшем) с учетом методологического подхода сопряженного развития силы различных групп мышц и волевых качеств курсантов, так как волевые качества сотрудника милиции значимо взаимосвязаны с показателями развития силы в аспекте применения ее в силовом задержании правонарушителя); благоприятное влияние интенсивной силовой подготовки на базе статических напряжений на процесс совершенствования функционального состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и дыхательной систем юношей в возрасте 17–21 года (например, исследования Р.А. Шабунина показали, что статическое напряжение в $\frac{1}{3}$ и $\frac{1}{2}$ от максимального результата, выполняемое без задержки дыхания, приводит к выраженному улучшению функционирования нервно-мышечного аппарата, дыхания и сердечно-сосудистой системы); неодинаковое усилие, развиваемое мышцами при разных режимах (наибольшую силу тяги мышцы развивают при работе в уступающем режиме; обобщив результаты современных исследований, В.М. Зацюрский сделал вывод, что в полиметрическом (уступающем) режиме наблюдаются наибольшие величины силы, иногда в два раза превосходящие изометрические показатели); выбор величины суставных углов при локальных упражнениях (например, тренировка сгибателей предплечья при большом суставном угле (растянутом состоянии мышц) вызывает меньший прирост силы, чем при относительно малом (укороченном состоянии мышц)); на прирост динамической силы разгибателей бедра положительно влияют изометрические напряжения при углах в суставах 90°).

Ежедневно два раза в день, на утренней физической зарядке и плановом учебном занятии (при его отсутствии по расписанию на занятии по самоподготовке), курсанты выполняли комплекс упражнений в следующей последовательности.

1. Станция 1 – «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». После сгибания (точка угла 90° между плечом и предплечьем) осуществлялась кратковременная остановка движения (3–5 с), после чего выполнялось разгибание. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; частота сердечных сокращений в конце выполнения – 140–170 ударов в минуту; пауза отдыха – 120–150 с.

2. Станция 2 – «поднимание ног в положении лежа на ковре до касания ими ковра за головой». После опускания (при этом ноги не должны касаться пола, т. е. они должны быть на весу), осуществлялась кратковременная остановка движения (3–5 с), после чего выполнялось поднимание ног. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; частота сердечных сокращений в конце выполнения – 140–170 ударов в минуту; пауза отдыха – 120–150 с.

3. Станция 3 – «приседания». Во время приседания в точке угла 90° между бедром и голенью выполнялось кратковременная остановка движения (3–5 с), после чего осуществлялось дальнейшее выпрямление ног. Показатели нагрузки: число повторений – 15–20 раз; частота сердечных сокращений в конце выполнения – 40–170 ударов в минуту; пауза отдыха – 120–150 с.

4. Станция 4 – «прогибание в положении лежа на животе, руки за головой». Поднимая голову и плечи, следовало прогнуться до максимальной амплитуды, после опускания (при этом грудь не должна касаться пола, т. е. она должна быть на весу) осуществлялась кратковременная остановка движения (3–5 с), далее нужно было вернуться в исходное положение, стараясь ноги от пола не отрывать. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; частота сердечных сокращений в конце выполнения – 140–170 ударов в минуту; пауза отдыха – 120–150 с.

Результаты наших исследований демонстрируют преимущество статодинамических упражнений перед традиционно используемыми.