

конные требования военнослужащего (сотрудника) войск национальной гвардии о прекращении противоправных действий и сдаче имеющихся у этих лиц оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, специальных средств и военной техники» (п. 6 ч. 1 ст. 22). Вместо неточного «а также» употреблен однозначно трактуемый союз «и». Приведенный пример показывает, что при оценке правомерности применения сотрудниками правоохранительных органов специальных мер принуждения, в том числе огнестрельного оружия, следует опираться не только на нормы относительно «молодого» полицейского законодательства, но и на нормы уголовного права, как старшей отрасли. Это говорит о том, что необходимо вновь обратиться к сравнению оснований применения оружия и обстоятельств, исключающих преступность деяния. Сравнительный анализ показывает, что, несмотря на возросшее до десяти общее количество оснований применения оружия, к их числу добавилась формулировка «для освобождения заложников». Учтем, что захват заложников не всегда происходит по политическим мотивам и может быть не связанным с экстремистской, в том числе террористической деятельностью. Следовательно, это основание может быть охвачено институтом необходимой обороны. Таким образом, из десяти оснований применения оружия пять не связаны с обстоятельствами, исключающими преступность деяния. Основания применения оружия могут возникнуть в случае получения соответствующего приказа от начальника (командира), уполномоченного его отдать. Но здесь необходимо заметить, что сотрудники правоохранительных органов проходят правовую подготовку и обязаны разбираться в правомерности полученного ими приказа или распоряжения, поэтому даже при выполнении обязательного для сотрудника приказа применить оружие он должен быть уверен не только в правомерности этого приказа, но и в том, что выполнение возложенных на него задач невозможно без стрельбы на поражение. На основании изложенного можно предложить следующий вывод-рекомендацию. Полностью обоснованное право на применение оружия возникает у сотрудника правоохранительных органов только тогда, когда оно укладывается в рамки института необходимой обороны или дозволенного причинения вреда при задержании лица, совершившего преступление, а выполнение служебного долга в сложившейся ситуации невозможно без применения оружия. О соблюдении порядка применения оружия говорить излишне. Порядок должен быть соблюден.

УДК 796.07

Н.А. Турок

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана со значительными физическими и психическими нагрузками, нередко протекает в сложных, экстремальных условиях, которые существенно повышают требования к морально-волевым и физическим качествам сотрудников различных категорий, а также курсантам учреждений образования МВД Республики Беларусь. Результативность действий в экстремальных условиях, особенно связанных с силовым задержанием правонарушителей, во многом определяется уровнем физической, технико-тактической и психологической подготовленности каждого сотрудника.

Обучение и подготовка к выполнению оперативно-служебных задач включает комплексное целенаправленное решение всех дидактических задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Так, одним из средств ППФП военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, в частности сотрудников органов внутренних дел, является лыжная подготовка. Несмотря на непродолжительность зимнего сезона, лыжный спорт в Республике Беларусь – один из наиболее массовых видов спорта. Это обусловлено прежде всего тем, что он положительно влияет на здоровье человека, способствует развитию его физических, моральных и волевых качеств.

При передвижении на лыжах в работу включаются мышцы тела, ног и рук, в то время как при беге или ходьбе вовлекаются преимущественно мышцы ног. Лыжный спорт обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры, способствует укреплению мышц брюшного пресса и уменьшению жировой ткани. В связи с этим закономерным является то, что лыжная подготовка, наряду с видами легкой атлетики, спортивными играми и единоборствами, является эффективным средством ППФП курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь. Систематические занятия, проводимые в любую погоду, при условии постепенного повышения объема и интенсивности будут способствовать адаптации организма к повышенным нагрузкам при низкой температуре, развитию скоростно-силовых качеств и выносливости, а также одновременно воспитанию морально-волевых качеств.

В процессе подготовки курсантов применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки с целью развития у них скоростно-силовых качеств и выносливости, в первую очередь интервальный, игровой, повторный и моделирующий методы. Рассмотрим методы, применяемые в лыжной подготовке, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (бег, передвижение на лыжероллерах, лыжах и т. п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости.

Переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении установленной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени и может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости.

Для повторного метода характерно многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью. На коротких отрезках акцентируется внимание на развитии скорости, на длинных – на развитии специальной выносливости.

Интервальный метод отличается многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. Этот метод применяется при развитии специальной выносливости.

Соревновательный метод – это проведение занятий в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. Данный метод требует от курсантов полной мобилизации всех их возможностей.

Необходимо отметить, что сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности курсантов в целом.

Таким образом, разнообразие тренировочного процесса является залогом положительных изменений в организме курсантов, а это, в свою очередь, определяет уровень их подготовленности, в том числе к выполнению оперативно-служебных задач, так как развиваемые в процессе занятий физические качества являются фундаментом общей физической подготовленности курсантов. Следовательно, задача лыжной подготовки, направленная на функциональную подготовку и развитие конкретных групп мышц, задействованных при выполнении определенного соревновательного упражнения, и заключается в достижении максимального развития скоростно-силовых качеств, выносливости и координационных способностей курсантов, что и актуализирует применение вышеуказанных методов на занятиях по лыжной подготовке в ППФП курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь.

УДК 796/799

А.А. Фирсов

ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РЕГЛАМЕНТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В теории и методике физической культуры и спорта общеразвивающие упражнения классифицируются как средство общей гимнастики, способствующее комплексному развитию организма наряду с его адаптационной ориентацией к особенностям предстоящей двигательной деятельности.

Подготовительная часть учебных занятий в рамках дисциплин, смежных с физической культурой и спортом, имеет закономерное завершение выполнением комплекса общеразвивающих упражнений, способствующих активизации психофизиологической составляющей мышечно-связочного и костно-мышечного аппарата, а также проработке подвижных соединительных узлов сегментов тела – суставов, генерируя их резервные возможности.

В качестве средств комплекса общеразвивающих упражнений в практике наиболее широко используются разнообразные гимнастические упражнения, легко дозируемые, по структуре относительно несложные, координационно доступные, а также оперативно вариабельные.

Авторы научно-методических изданий рекомендуют не растягивать продолжительность выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, дабы посредством их развивать определенные двигательные способности или решать иные задачи. Это не является рационально спланированной организацией структуры занятия, поскольку вышеуказанные вопросы результативнее решать избирательно в основной части. Здесь же учеными предложено использовать комплекс общеразвивающих упражнений как средство финишной подготовки организма, в частности мышечно-связочного, костно-мышечного аппаратов и подвижных соединений сегментативных звеньев тела к работе в основной части.

Ученые предлагают ряд критериев, сопровождающих выполнение комплекса общеразвивающих упражнений как средства продолжения разминки. На основе ряда условий, предложенных учеными, а также материалов наших исследований мы представили наиболее рационализированную вариацию комплекса, завершающего подготовительную часть занятия. Результаты наших исследований показали, что использование представленного ниже комплекса позволяет наиболее полно проработать задействованные в двигательной активности суставы, наряду с этим активизировать психонейрофизиологический потенциал костно-мышечного и мышечно-связочного аппарата, что обеспечивает снижение травматизма, вызванного растяжением, надрывом, разрывом мышечной ткани, связок и сухожилий. Продолжительное изучение причинно-следственных факторов возникновения травм в результате использования предложенного метода проведения комплекса общеразвивающих упражнений позволило выявить полное отсутствие смещения сегментов тела (вывихов, подвывихов) в области соединительных узлов – суставов. В подавляющем большинстве причинным фактором образования травм являются ситуативные моменты внешнего запредельного воздействия на анатомические звенья тела, в частности ушибы тканей костно-мышечного аппарата, вызванные ударами при игровом взаимодействии, а также падении на жесткую поверхность площадки. Повреждения мышечно-связочного аппарата наблюдались в области пястно-фаланговых суставов проксимальных фаланг, а также медиального и дистального суставов фаланг кисти. Единичные случаи повреждения мышечно-связочного аппарата в области лучезапястного сустава при парировании мяча, а также минимальные травмы происходили ввиду повреждения мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава посредством неудачного приземления с отведением стопы опорной ноги внутрь после выпрыгивания. Таким образом, комплекс общеразвивающих упражнений, систематизированный нами, избирательно воздействует на основные звенья, ткани и соединительные узлы организма, что минимизирует вероятность получения травм при повышенной двигательной активности.

Комплекс общеразвивающих упражнений основан на изначальной проработке суставов сегментативных звеньев тела, затем направленность смещается к повышению гибкости и эластичности тканей мышечных групп. Темп выполнения упражнений при воздействии на суставы средний, при воздействии на мышцы – низкий. Амплитуда выполняемых двигательных средств имеет прогрессирующую динамику. Последовательность выполняемых упражнений – сверху вниз в положении стоя. Вариация углубленного выполнения данного комплекса возможна при использовании исходных положений седа, упора сидя, седа на одну ногу, упора лежа сзади и т. д.: