

суставы: шейные отделы позвоночника → плечевые суставы → локтевые суставы → лучезапястные суставы → пястно-фаланговые суставы → поясничный отдел позвоночника → тазобедренные суставы → коленные суставы → голеностопные суставы;

мышечно-сухожильные соединения: мышцы шеи → дельтовидная мышца плеча → двухглавая и трехглавая мышца плеча → сгибатели кисти и пальцев → грудные мышцы → косые мышцы живота → широчайшие мышцы спины → двухглавая мышца бедра → икроножные мышцы голени → мышцы – разгибатели стопы и пальцев → четырехглавая мышца бедра.

Представленная выше последовательность направленности воздействия обусловлена своей утилитарностью и сбалансированной интегрированностью при организации формы выполняемых упражнений без перехода в положение седа. В случае необходимости выполнения более углубленного комплекса общеразвивающих упражнений в положении седа последовательность и направленность выполняемых упражнений будут иными.

Таким образом, следует заметить, что подбор двигательных средств, дозирование нагрузки, продолжительность выполняемого комплекса варьируют отдельно ввиду текущих задач и поставленной цели как отдельного занятия, так и перспективного планирования структуры этапа цикловой подготовки.

Преподавателям, осуществляющим подготовку в рамках прикладных практических дисциплин военизированных учреждений образования, следует помнить, что повышение нагрузки при выполнении предложенной формы комплекса общеразвивающих упражнений возможно исключительно по прошествии должной предварительной двигательной активности, позволяющей активизировать метаболические процессы соединительных и мышечных тканей организма, а также потенциальные возможности морфофункциональных систем. В качестве метода развития гибкости мышечно-сухожильных соединений и подвижности в суставах при акцентированном воздействии ввиду решения данного рода задач нагрузка комплекса, естественно, приобретает значительно иной тренирующий режим. Тем самым структура упражнений избирается в зависимости от определенных вариаций модели подготовки, выполнение самого комплекса осуществляется в основной части занятия. Авторы множества научных и учебно-методических изданий сходятся во мнении, что организационно-методические указания и технология корректировки двигательных ошибок генерируют стремление занимающихся выполнять предложенные им двигательные упражнения при максимальной амплитуде. Таким образом, сохраняется интенсивность комплекса двигательных средств, направленных на развитие гибкости. Индивидуальный уровень развития гибкости каждым из занимающихся способствует прогрессирующей динамике ее развития. Важно понимать психо- и нейрофизиологические механизмы развития и проявления гибкости, особенности интеграции изометрического и изокинетического подхода к условиям выполняемых двигательных средств, критерии эффективности при взаимосвязи с развитием иных двигательных способностей, вариабельность физиологических реакций на подобную нагрузку и поддержание ее оптимального уровня в условиях цикличности построения подготовки.

УДК 796

Н.М. Цыркунов

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Уровень физического развития (воспитания) современной молодежи, поступающей в учреждения высшего образования, требует упорной и длительной работы, направленной на формирование и совершенствование физических качеств, овладение техникой двигательных действий, формирование двигательных умений и навыков, воспитание психологической устойчивости и профессионально-прикладной готовности. Для достижения этих целей одним из эффективных средств является изучение на занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) боевых приемов борьбы (БПБ). Следует отметить, что БПБ – обобщенное название, объединяющее в себе следующие технические и сложнокоординационные действия: боевые стойки и передвижения; защитно-атакующие действия при ударах руками и ногами; приемы задержания и сопровождения при подходе спереди, сзади и сбоку; удушающие приемы; приемы борьбы в положении стоя и лежа; освобождение от захватов и обхватов; защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника; защитные действия от угрозы огнестрельным оружием; защитные действия от попыток обезоруживания сотрудника; опережающие действия сотрудника при попытке противника достать оружие.

Исследования многих авторов показали, что изучение разнообразных приемов борьбы, в том числе при проведении занятий по физической подготовке, способствует интенсивному повышению уровня физической подготовленности, ловкости и более гармоничному развитию обучающихся. Ряд авторов предприняли попытку обособленного введения элементов борьбы на занятиях (изучались элементы борьбы, приемы закреплялись и совершенствовались специфическими средствами), а получив хорошие результаты, тем самым подтвердили правильность выбранного пути.

Таким образом, как элемент ППФП (и как средство физического воспитания) БПБ позволяют активизировать умственную, техническую, двигательную и оздоровительную деятельность обучающихся, способствуют приобщению курсантов к занятиям единоборствами, выполнению физических упражнений и обеспечивают в полной мере их полноценное физическое развитие, выполняя при этом важную функцию – обеспечение подготовки и адаптации обучающихся к будущей профессиональной деятельности. Кроме того, изучение БПБ обуславливает объективность контроля за физическим состоянием и физической подготовленностью курсантов, также они используются как средство тренировки на учебных занятиях.

В Академии МВД Республики Беларусь ведется подготовка по нескольким специальностям, требующим изучения БПБ. Тренировка перед выполнением (решением) профессиональных служебных задач работы в различных условиях, связанных

с применением физической силы и БПБ, позволяет легко переносить различные физические нагрузки. Большое значение в физиологической адаптации к будущей профессиональной деятельности имеет реактивность организма. В зависимости от нее изменяются и ответные реакции организма на различные воздействия. В процессе адаптации проявляется пластичность нервной системы, позволяющая организму устанавливать контакт и равновесие с изменившимися условиями.

В ходе освоения программы по ППФП курсанты кроме БПБ получают умения и навыки беговой, силовой, плавательной подготовки; осваивают приемы и способы взаимодействия сотрудников, приемы использования ПРТ, ПР-73; изучают специальные подготовительные упражнения, основы спортивных игр.

БПБ изучаются в основной части занятия. В подготовительной (вводной) части занятий используются различные упражнения: ходьба с активными наклонами и поворотами головы, поворотами туловища, бег с изменением направлений, прыжки с изменением направлений движения, вращения туловища, положения ног. На изучение, закрепление и совершенствование БПБ на занятии отводится 40–50 минут при общей продолжительности занятия 90 минут. Во всем объеме учебной программы по ППФП изучению БПБ отводится до 60 % при общем объеме часов, отведенных на учебный год по дисциплине.

В результате наблюдений и исследований было установлено, что изучение БПБ на занятиях является эффективным методом и одной из основных составляющих профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел.

Существенным фактором влияния на уровень физической подготовленности обучающихся является проведение занятий по ППФП и БПБ в условиях, приближенных к реальным. Повышение физической активности обучающихся имеет принципиальное значение, поскольку в силу необходимости адаптации и формирования адекватного поведения в реальных условиях повышение физической работоспособности играет существенную роль в будущей профессиональной деятельности.

УДК 351.74

В.В. Чудакое

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

При возникновении особых условий, которые характеризуются осложнением обстановки в результате явлений природного, техногенного или социального характера, угрожающих государственной и общественной безопасности, наряду с повседневными обязанностями на личный состав органов внутренних дел возлагаются дополнительные, качественно новые обязанности, которые направлены на восстановление и поддержание нарушенного общественного порядка, защиту населения от возникшей опасности, спасение людей и имущества, предупреждение и ликвидацию кризисных и конфликтных ситуаций, чреватых паникой и массовыми беспорядками, недопущение использования сложившейся ситуации для совершения преступлений, обеспечение охраны государственного, общественного и личного имущества, оставшегося без присмотра, а также оказание необходимой помощи пострадавшим.

При возникновении особых условий порядок задействования личного состава органов внутренних дел можно условно разделить на четыре очереди.

На первоначальном этапе возникновения особых условий для первичных экстренных действий привлекаются силы и средства территориального органа внутренних дел, а также подразделений, входящих в систему МВД Республики Беларусь, дислоцирующихся на территории оперативного обслуживания первого, но не находящихся в прямом подчинении руководителя данного органа внутренних дел (Департамента охраны МВД Республики Беларусь, отрядов милиции особого назначения (ОМОН) и др.), внутренних войск МВД Республики Беларусь, а также добровольные дружины. Данные силы можно назвать силами первой очереди. Они могут переходить в оперативное подчинение территориального органа внутренних дел с момента начала особых условий в соответствии со специальным планом последнего. В последующем к действиям привлекаются дополнительные силы и средства второй очереди, к которым можно отнести соседние органы внутренних дел, в том числе и относящиеся к другим управлениям внутренних дел, дислоцирующиеся в соседних административных районах, а также иные силы, входящие в систему МВД Республики Беларусь, расположенные на территории ответственности первых, в том числе и подразделения органов внутренних дел, не находящиеся в их прямом подчинении, а также внутренние войска). Далее, при необходимости, с момента получения информации о возникновении особых условий осуществляется сбор сил третьей очереди, составляющих резерв старшего оперативного начальника, в который входят дислоцирующиеся на административной территории области (г. Минска), по месту возникновения особых условий, подразделения органов внутренних дел и организации, входящие в систему органов внутренних дел, соединения и воинские части внутренних войск. При невозможности стабилизировать обстановку с помощью данных сил решением министра внутренних дел могут привлекаться силы и средства четвертой очереди, подчиненные МВД Республики Беларусь (специальное подразделение по борьбе с терроризмом (СПБТ) «Алмаз», подразделения органов внутренних дел, Департамента охраны, соединения и воинские части внутренних войск, учреждения образования МВД Республики Беларусь, военнослужащие соединений и воинских частей внутренних войск, дислоцирующихся на территории всей республики).

Привлечение сил и средств первой и второй очередей осуществляется согласно соответствующему специальному плану органов внутренних дел. Силы и средства третьей очереди рекомендуется использовать согласно специальным планам управлений внутренних дел областных исполнительных комитетов и главного управления внутренних дел Минского городского исполнительного комитета по решению их руководителей, которые согласно действующему законодательству Республики Беларусь являются старшими оперативными начальниками дислоцирующихся на вверенной им территории подразделений