

оружие наклонено в сторону второй руки, что облегчает удержание, прицеливание и улучшает стабилизацию. Такая стойка позволяет вести быструю и точную стрельбу на небольших расстояниях.

В заключение можно добавить, что универсальной стойки для стрельбы не существует. Кто-то в простой фронтальной будет стрелять гораздо точнее, чем в стойке Вивера, для кого-то стойка Чепмен окажется быстрее и комфортнее, чем боевая стойка. Все зависит от личных качеств, мотивации и физиологии.

УДК 351.74

**В.В. Чудаков**

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ**

Одним из явлений, вызывающих особые условия в деятельности органов внутренних дел (ОВД), являются чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера. Для действенного реагирования на последние постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 10 апреля 2001 г. № 495 «О государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» создана Государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ГСЧС). ГСЧС объединяет республиканский орган государственного управления по чрезвычайным ситуациям (МЧС), другие республиканские органы государственного управления, иные государственные организации, подчиненные Правительству Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы (МИРО) в целях обеспечения совместного планирования, организации и выполнения мероприятий по защите населения и территорий от ЧС, а также для осуществления подготовки к проведению мероприятий гражданской обороны.

Одной из ЧС техногенного характера, нуждающейся в принятии экстренных мер по защите и обеспечению безопасности населения и территорий, являются радиационные аварии на атомных электростанциях. К основным поражающим факторам таких аварий относятся радиационное воздействие и радиоактивное загрязнение (РЗ) местности и местных предметов. Перечисленные факторы негативно влияют на жизнедеятельность любых живых организмов, в том числе здоровье людей, вызывая лучевую болезнь.

В этой связи вышло постановление Совета Министров Республики Беларусь от 22 марта 2018 г. № 211 «Об утверждении плана защитных мероприятий при радиационной аварии на Белорусской атомной электростанции». Данным постановлением в условиях возникновения радиационной опасности и ликвидации последствий аварий на атомных электростанциях на ОВД возложены следующие задачи: участие в оповещении и информировании населения об аварии и проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ; участие в мероприятиях по обеспечению блокирования зоны РЗ; организация контроля за соблюдением режима допуска в зоны РЗ; передвижение людей через установленные границы участков РЗ; охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности на пунктах сбора временно отселяемого населения, промежуточных пунктах отселения, в местах расселения отселяемого населения; совместно с Военной автомобильной инспекцией Вооруженных Сил обеспечение безопасности и регулирования дорожного движения при проведении эвакуационных мероприятий, а также регулирование движения на маршрутах, переправах, загрязненной местности в целях первоочередного пропуска сил ГСЧС; сопровождение эвакуационных колонн; проведение регистрации и адресно-справочной работы в местах расселения эвакуируемого населения, учет отселенного населения, потерь и пострадавших.

Участие ОВД в оповещении и информировании населения об аварии, проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ осуществляется совместными информационными группами в составе сотрудников ОВД и представителей МИРО с использованием средств массовой информации и громкоговорителей, установленных на автомобилях оперативного назначения. При этом населению может разъясняться порядок проведения и последовательность эвакуации, действия в условиях РЗ, указываться местонахождение сборных эвакуационных пунктов и пунктов оказания первой медицинской помощи, местности, посещение которой запрещено ввиду высокого уровня радиации, перечень вещей и предметов, необходимых при эвакуации, и пр.

Для участия в обеспечении блокирования зоны РЗ в ОВД создаются и выставляются на заданные рубежи заслоны, выполняющие свои задачи выставлением постов наблюдения, дозоров, сторожевых постов, секретов и патрулей. Кроме того, каждый из заслонов обязан иметь свой резерв. Резерв обеспечивается транспортным средством для его перевозки к местам осложнения обстановки и легковым автомобилем оперативного назначения. Последний используется для сопровождения резерва, проверки нарядов и доставления задержанных.

Для организации контроля за соблюдением режима допуска в зоны РЗ, передвижением людей и транспорта через рубежи блокирования, а также обеспечения пропускного режима в местах прохождения через заслоны дорог оборудуются контрольно-пропускные пункты (КПП), на которых осуществляется работа досмотровых групп. На территории КПП сотрудниками МЧС также могут устанавливаться пункты частичной специальной обработки людей и дезактивации транспорта, выходящих из зоны РЗ.

Обеспечение общественного порядка, проверка специальных пропусков и временная охрана оставленного имущества в населенных пунктах организуется патрулями на бронетехнике, передвижающимся по установленным маршрутам, а также путем выставления стационарных оборудованных в противорадиационном отношении постов у хранилищ ценностей и складов (близлежащие здания обрабатываются специальным раствором из брандспойта, на территории поста снимается бульдозером 40 см грунта в радиусе до 10 м, устанавливается железобетонная постовая будка, деревья вырубаются).

Общественный порядок и безопасность в пунктах сбора временно отселяемого населения, промежуточных пунктах отселения и в местах расселения отселенного населения обеспечивается путем выставления пеших патрулей и стационарных постов охраны общественного порядка.

Для регулирования дорожного движения при проведении эвакуационных мероприятий на маршрутах эвакуации (через каждые 10 км и перекрестках), переправах, загрязненной местности (в целях первоочередного пропуска сил ГСЧС) из состава подразделений государственной автомобильной автоинспекции выставляются посты регулирования дорожного движения. От данных подразделений также могут назначаться группы сопровождения, возглавляющие колонны с эвакуируемым населением на автомобильных транспортных средствах.

Для обеспечения общественного порядка в колоннах с эвакуируемым населением назначаются наряды сопровождения (группы, если несколько нарядов под единым руководством) из расчета один наряд в составе двух человек на 500–1 000 человек. В пеших колоннах наряды движутся в закрепленной колонне пешим порядком, в автомобильных – на патрульном автомобиле, при эвакуации на поездах – в одном из купе, постоянно патрулируя вагоны.

В сборных пунктах и местах расселения эвакуируемого населения создаются группы учета и регистрации из состава подразделений Департамента по гражданству и миграции, которые осуществляют регистрацию эвакуируемых и адресно-справочную работу, а также ведут учет отселенного населения, потерь и пострадавших.

Каждый сотрудник, выполняющий задачу на территории РЗ, обеспечивается индивидуальными средствами защиты кожи и дыхания, а также индивидуальными дозиметрами. При работе в группах допускается один дозиметр на пять человек. Руководители ведут учет доз облучения личного состава в индивидуальных карточках, находящихся на руках у последних, и в специальных журналах.

В заключение следует отметить, что вышеперечисленные задачи могут быть успешно выполнены ОВД только в том случае, если будет осуществляться активная подготовка к данному виду деятельности, включающая в себя обеспечение сотрудников необходимыми материально-техническими средствами и имуществом, заблаговременное проведение расчетов сил и средств, а также обучение руководителей и личного состава ОВД действиям по обеспечению защиты населения в условиях РЗ на занятиях, тактико-специальных учениях и командно-штабных тренировках.

УДК 796.012

*Л.И. Широконова*

### **ЗОНЫ МОЩНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ РАЗВИТИИ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ**

Аэробная выносливость является составной частью и основой общей физической подготовки любого человека, она и составная часть, и основа специальной физической подготовки в циклических видах спорта на средних, длинных и марафонских дистанциях. Направленному развитию общей аэробной выносливости уделяется внимание как в детском, юношеском, взрослом спорте, так и в образовательной системе физического воспитания населения республики, в военно-прикладной и профессионально-прикладной физической подготовке курсантов, военнослужащих всех родов войск, студенческой молодежи.

В рамках нашего исследования интерес представляет уточнение границ физических нагрузок в зонах мощности/интенсивности, применяющихся в физической подготовке при направленном развитии аэробной выносливости у студентов и курсантов.

При исследовании были применены следующие методы: логические и аппаратные (электронные) методы замера физиологических (частоты сердечных сокращений и частоты пульса) и временных параметров (км/мин, м/с) тренирующихся спортсменов и физкультурников при преодолении ими дистанций различной длины, методы математической статистики.

Итак, в физической подготовке человека важно обеспечить удовлетворительный уровень тренированности всех составляющих физической подготовленности. При этом физические нагрузки должны содействовать развитию человека и не приводить к изнашиванию организма сверхнагрузками.

Для обеспечения планируемого уровня физической подготовленности и, например, в циклических видах спорта, равномерного преодоления дистанций с заданной скоростью требуется знать, владеть и управлять скоростью бега (плавания и т. д.) на уровне порога анаэробного обмена, верхней и нижней его границ; скоростью на уровне максимального потребления кислорода; на уровне порога аэробного обмена, уровне аэробной нагрузки малой мощности, доступной средней скоростью бега (плавания и т. д.) на дистанции в тренировочных и соревновательных условиях, владеть тонкой калибровкой самоощущений при преодолении дистанции, что обеспечивается в процессе направленного формирования координационных способностей; формировать способность тонко дифференцировать скорость передвижения и прикладываемые при этом усилия по кинематическим, динамическим, ритмическим характеристикам техники двигательного действия при преодолении дистанций, для чего требуется применять соответствующие объемы нагрузки по зонам интенсивности.

В ходе исследований установлено, что аэробная нагрузка в зоне порога анаэробного обмена обусловлена в большей степени содержанием гликогена в рабочих мышцах и печени, активизацией соответствующих ферментов, интенсивностью выполняемой нагрузки и уровнем тренированности человека (у тренированного выше жизненная емкость легких и уровень аэробной мощности мышечного волокна). Интенсивность упражнения в данной зоне мощности соответствует величине лактата в периферической крови в 2,1–4 ммоль/л (вершина – 4 ммоль/л) и частоте пульса 140–150 – 165–175 (180) уд/мин в зависимости от уровня тренированности человека (у высоко тренированных на выносливость ЧСС нагрузки в зоне порога