

2. Основы тактической коммуникации и отработка боевого слаживания в малых группах. Основу содержания указанного блока будут составлять знания и навыки по специализированным сигналам, жестам, командам, применяемым как в повседневной работе, так и в особых условиях. Следует отдельно отметить, что в рамках данного направления предполагается проработка вопросов, связанных с приобретением навыков безопасного вхождения в помещения группой лиц, задержания опасных лиц в здании, на транспорте и др.

3. Основы оказания первой помощи и организации эвакуации в различных условиях. Наличие минимальных медицинских знаний у сотрудников органов внутренних дел в современном мире – это обоснованная необходимость. При возникновении чрезвычайных ситуаций одними из первых на место происшествия прибывают сотрудники органов внутренних дел, которые должны оказать минимальную помощь пострадавшим и эвакуировать граждан из опасной зоны, при этом организовывая пункты сбора населения, маршруты эвакуации, учет потерявшегося и погибшего населения и др.

4. Основы правоохранительного профайлинга и конфликтологии. Сотрудники органов внутренних дел постоянно находятся в условиях риска, для них жизненно необходимо видеть явные маркеры агрессивного и опасного поведения еще до начала активных действий правонарушителей. Кроме этого, следует отметить, что во многих конфликтных ситуациях сотрудники должны уметь проявлять выдержку и такт. Данный подход предполагает овладение элементарными психологическими приемами работы в конфликтных ситуациях различной интенсивности.

5. Основы работы со специальной техникой органов внутренних дел, подбора и эксплуатации снаряжения, экипировки в различных условиях. Указанный блок знаний и навыков предполагает наличие знаний и базовых навыков работы со средствами наблюдения, поисковой техникой, средствами индивидуальной и коллективной защиты от химического, биологического и ядерного оружия, средствами химической и радиационной разведки и контроля, современными средствами и системами связи, беспилотными летательными аппаратами и др.

В заключение следует отметить, что обозначенные выше направления современной индивидуальной тактической подготовки не являются исчерпывающими. Отдельными представителями практических подразделений выделяются дополнительно: тактическая медицина; основы работы с холодным оружием; основы саперо-технической работы; основы управления снегоходом, квадроциклом, гидроциклом в различных условиях; основы аварийно-спасательных работ и др. На наш взгляд, содержание индивидуальной тактической подготовки на современном этапе является вопросом дискуссионным и требует дальнейшей разработки и исследования.

УДК 796

И.Д. Жупиков

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ ФАКУЛЬТЕТА ПРАВА АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В настоящее время наблюдается много проблем, связанных со здоровьем человека. Меняется экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности. Одна из таких ценностей – занятия физической культурой и спортом. Согласно исследованиям К. Бушара и соавторов низкая физическая активность является одной из причин, ведущей к хроническим заболеваниям, при этом активация иммунной системы при физической нагрузке может рассматриваться как один из механизмов адаптационных реакций, направленных на увеличение функциональных возможностей организма спортсмена. При недостаточной двигательной активности у человека могут происходить негативные изменения в организме, вызванные гиподинамией. В качестве симптомов гиподинамии может наблюдаться снижение учебной активности, так как гиподинамия оказывает негативное влияние на работу мозга. Кроме этого, появляются общая утомляемость, нарушение сна, концентрации внимания, нестабильное эмоциональное состояние, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках.

Следует отметить, что по сравнению с курсантами дневной формы обучения Академии МВД у слушателей факультета права за период их обучения основные показатели функциональной и физической подготовленности могут снижаться. Этому способствует то, что у них может отсутствовать необходимая физическая активность и мотивация на двигательную активность, кроме этого, они не умеют эффективно использовать режим учебного труда и активного отдыха. Частично решить обозначенную проблему, по нашему мнению, возможно за счет включения как в учебную дисциплину «Физическая культура», так и в самостоятельные занятия различных инновационных технологий двигательной активности.

В последние годы наиболее популярным видом двигательной деятельности являются различные упражнения аэробной направленности. Аэробика, являясь частью фитнеса, позволяет решать задачи нехватки двигательной активности, а также укреплять все системы организма человека, улучшать эмоциональное состояние за счет выполнения ритмичных упражнений (при желании под музыкальное сопровождение).

Фитнес-программы как форма двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели общего (общеукрепляющего) характера, во втором – спортивно-ориентированного характера.

Классификация фитнес-программ основывается:

- 1) на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание);
- 2) сочетании нескольких видов двигательной активности (аэробика и бодибилдинг, аэробика и стретчинг, плавание и бег);

3) сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание, бодибилдинг и массаж, оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур).

Учитывая уже имеющийся опыт организации фитнес-программы, можно выделить следующие, наиболее характерные для слушателей факультета права фитнес-программы:

1. Силовые:

а) занятия силовой направленности без предметов и отягощений (фитнес-класс, отжимания, приседания, восхождения на платформы 40, 50, 60, 70 см, упражнение «планка» и др.);

б) занятия силовой направленности с предметами (набивными мячами, гантелями, эспандерами, штангой);

в) круговая тренировка на развитие физических качеств (кроссфит);

г) интервальная тренировка (частично интервалы силовой и комплексной направленности различной интенсивности, кроссфит).

2. Фитнес-программы развития специальной выносливости:

1) слайд-тренировка на специализированной платформе (имитация конькобежного спорта, относится к видам функциональной тренировки);

2) сайклинг (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация велосипедной гонки, имитация езды по равнине, в гору, в исходных положениях сидя и стоя);

3) интервальная тренировка (чередование интервалов низкой, средней и высокой интенсивности, интервалов аэробной и силовой нагрузки, интервалов на силовых тренажерах и упражнений со свободными весами);

4) круговая тренировка (функциональной направленности, прыжковой направленности, на тренажерах; круговая тренировка, решающая задачи укрепления определенных мышечных групп, тренировки статической и статодинамической направленности, тренировки с короткими интервалами отдыха; с анаэробной направленностью; на фитболах для специальных медицинских групп).

Таким образом, анализ исследования настоящей проблемы позволил выявить необходимость укрепления здоровья студентов вуза посредством занятий физической культурой и спортом, потребность внедрения различных видов аэробики в учебный процесс.

УДК 544.54:504.75

Л.Ф. Кабашикова

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И МОНИТОРИНГА РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Важнейшей задачей Государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Республики Беларусь является обеспечение ядерной, радиационной и экологической безопасности страны, которая эффективно решается системой контроля радиоактивного загрязнения, функционирующей на республиканском, ведомственном и производственном уровнях.

Республиканский уровень устанавливает основополагающие принципы и подходы в области контроля радиоактивного загрязнения, которые определяют уполномоченные органы государственного управления. На республиканском уровне контроль радиоактивного загрязнения обеспечивают Министерство по чрезвычайным ситуациям, Министерство здравоохранения, Министерство природных ресурсов и охраны окружающей среды, Государственный комитет по стандартизации.

Ведомственный уровень устанавливает принципы и подходы в конкретных направлениях контроля радиоактивного загрязнения. Этот уровень контроля обеспечивают Министерство сельского хозяйства и продовольствия, Министерство лесного хозяйства, Министерство жилищно-коммунального хозяйства, Министерство энергетики, Белорусский республиканский союз потребительских обществ, а также иные органы государственного управления. Республиканские органы государственного управления разрабатывают и утверждают правила ведомственного контроля радиоактивного загрязнения, которые регламентируют объекты контроля, его периодичность, объем в зависимости от территории радиоактивного загрязнения и объекта контроля, а также иные требования к порядку его проведения с учетом радиационной обстановки на территории сырьевых зон, ранее полученных данных контроля, специфики технологий производства и других факторов.

Производственный уровень включает в себя подразделения контроля радиоактивного загрязнения, непосредственно осуществляющие измерение уровней радиоактивного загрязнения. Производственный уровень основывается на схемах контроля радиоактивного загрязнения, определяющих перечни объектов и контролируемых параметров, объемы контроля, технические нормативные правовые акты, используемые средства измерений и методики их выполнения, а также перечень должностных лиц, ответственных за организацию и проведение контроля радиоактивного загрязнения.

На современном этапе потенциальную угрозу на территории Беларуси могут представлять: организации, использующие радиоактивные источники; две действующие, близкорасположенные к границам страны атомные электростанции (АЭС) – Ровенская и Смоленская; остановленная и находящаяся на стадии вывода из эксплуатации Игналинская АЭС; Чернобыльская АЭС с остановленными тремя энергоблоками и аварийным четвертым энергоблоком, последствия аварии на котором были локализованы «саркофагом», построенным в 1986 г., и новой конструкцией «Укрытие-2», введенной в эксплуатацию в 2019 г. Кроме того, 7 ноября 2020 г. в Беларуси (Островец) был введен в эксплуатацию 1-й энергоблок Белорусской АЭС, а в 2023 г. планируется произвести запуск 2-го энергоблока. Все перечисленные объекты при соблюдении условий эксплуатации являются безопасными, однако при нарушении условий хранения и эксплуатации радиоактивных источников или при возникновении аварийных ситуаций может произойти выброс радиоактивных веществ в окружающую среду.