

в методическом сопровождении и текущем контроле уровня развития физических качеств и функционального состояния занимающихся.

Как и любая другая форма физической подготовки, самостоятельная физическая тренировка требует четкой организации (самоорганизации), системности, а также соблюдение принципа оптимальности физических нагрузок. По мере приобретения опыта в ходе проведения самостоятельных занятий у многих занимающихся обычно складывается собственная методика тренировки, но это не исключает место и роль специалиста физической подготовки, в сопровождении обучающихся (консультации).

В самостоятельную физическую подготовку целесообразно включать упражнения из следующих разделов: гимнастика и атлетическая подготовка (упражнения на гимнастических снарядах и с отягощениями: гиря, гантели); ускоренное передвижение (бег на короткие и длинные дистанции), а также простейшие приемы и действия из раздела рукопашный бой (стойки, передвижения, защитно-атакующие действия).

Активно используя данную форму организации физической подготовки в сложившейся ситуации на сегодняшний день, способствует формированию и совершенствованию как общей, так и специальной физической подготовленности курсантов и слушателей.

Ценность применения данной формы физической подготовки выражается в том, что у обучающихся повышается уровень осознанности в действиях, совершенствовании их физической и методической подготовленности.

Литература

1. Козыревский, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / А. В. Козыревский [и др.] ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – 344 с.

2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказ. Гос. погран. комитета Респ. Беларусь, 07.06.2017, № 273 – 100 с.

УДК 355.233

О влиянии формы одежды военнослужащих на результат выполнения упражнений в беге на короткие дистанции

Рыжанкова Е. В., Савич Д. Н.

ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»

Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов выполнения военнослужащими упражнения «бег на 100 метров» в военной

и спортивной форме одежды. На основании полученных данных сделан вывод о целесообразности корректировки размера поправки, применяемой при переводе результатов выполнения военнослужащими упражнения «бег на 100 метров» в различной одежде.

При обнаружении нарушителей пограничного законодательства, умение настичь их на коротких дистанциях является значимым элементом профессиональной подготовленности военнослужащих органов пограничной службы (далее – ОПС). Данное умение зависит от уровня развития у человека такого физического качества как быстрота.

При проведении контрольных занятий по физической подготовке военнослужащие ОПС обязательно проверяются по выполнению упражнений на быстроту, как правило, это бег на 100 метров. Военнослужащие могут выполнять указанное упражнение в военной либо спортивной форме одежды[1]. Для корректной интерпретации результатов выполнения военнослужащими бега на короткие дистанции в различной форме одежды, представляет определенный научный и практический интерес вопрос о ее влиянии на результат выполнения этого вида физических упражнений.

В связи с этим в ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь» было проведено исследование влияния формы одежды на результат выполнения бега на 100 метров. В исследовании приняли участие 76 курсантов мужского пола 4-го курса. Анализу подвергались результаты выполнения курсантами бега в спортивной и военной форме одежды. Общее время выполнения упражнения увеличилось, в среднем, на $0,29 \pm 0,11$ сек. При этом наибольшее увеличение времени бега в военной форме зафиксировано в группе курсантов, пробежавших 100 метров в спортивной форме одежды с результатом 13 секунд и быстрее – $0,41 \pm 0,14$ сек. У курсантов, имеющих результат в беге в спортивной форме одежды в диапазоне 13,1–13,6 сек. увеличение времени составило $0,34 \pm 0,09$ сек. В группе курсантов, выполнивших бег на 100 метров в спортивной форме с результатом в диапазоне 13,7–14,0 сек. увеличение времени составило $0,27 \pm 0,09$ сек. И у испытуемых, имеющих результат в беге в спортивной форме одежды в диапазоне 14,0–14,3 сек. увеличение времени составило $0,13 \pm 0,09$ сек.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Военная форма одежды затрудняет выполнение упражнений в беге на короткие дистанции, причем, чем выше скорость бега, тем большее затруднение испытывают военнослужащие.
2. Размер поправки к выполнению упражнения «бег на 100 метров» в 1,0 сек. несоразмерен степени затруднений, оказываемых выполнением

данного упражнения в форме одежды № 2, 3, 4 в ботинках с высокими берцами [1, с. 74].

3. В связи с тем, что в качестве испытуемых выступали курсанты мужского пола, по возрасту соответствующие военнослужащим 1-й возрастной группы, то для корректного обоснования размера поправки необходимо провести исследование по аналогичной программе с военнослужащими иных возрастных групп.

Литература

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказ. Гос. погран. комитета Респ. Беларусь, 07.06.2017, № 273. – 100 с.

УДК 94 (470)

Основные причины искажения истории Великой Отечественной войны

Савик С. А., Блажко Д. В., Капкович М. И.
Белорусский национальный технический университет

Аннотация. В статье определены основные причины фальсификации истории Великой Отечественной войны. В заключении раскрывается значимость отстаивания исторической правды для сохранения независимости и суверенитета Республики Беларусь.

Введение. Мир вступил в третье десятилетие XXI века. Наши надежды на спокойствие и благополучие не оправдываются, мы с тревогой наблюдаем за тем, что происходит в нашем беспокойном мире. Сложившейся к началу XXI в. миропорядок с его однополярностью, всеобщей глобализацией экономики и либеральными ценностями рушится. Так как, не способен разрешить современные проблемы, стоящие, как перед мировым сообществом, так и перед отдельно взятыми странами. Возрастает роль «гибридных» войн, когда отдельные страны, прежде всего так называемого «золотого миллиарда», пытаются подчинить другие народы, навязать им свою волю не силой оружия, а применяя другие средства. Примером самой масштабной в истории человечества победой в гибридной войне является распад Советского Союза, когда страна, являющаяся величайшей сверхдержавой, обладающая огромным ядерным потенциалом, была развалена без единого выстрела. В настоящее время, одной из основных форм гибридных войн со стороны наших западных «партнеров» выступает информационная война. Главная цель – стереть с памяти наших народов