

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

анаэробного обмена приближается к максимальной ее величине, к уровню максимального потребления кислорода. Предельная продолжительность нагрузки в данной зоне мощности/интенсивности ограничивается запасами гликогена в работающих мышцах и печени, и находится в рамках до 20–60 мин (от 10 до 20–60 мин) для слабо физически подготовленных, до 90 мин физической работы у спортсменов с интенсивностью передвижения на уровне около 75 % от МПК и до 2–3 ч у спортсменов с высоким уровнем насыщения организма гликогеном (до 5–6 ч при питании по ходу велосипедной гонки и, таким образом, в насыщении организма углеводами, топливом, необходимым для деятельности с такой интенсивностью).

Физическая нагрузка в режиме мощности максимального потребления кислорода находится в рамках 3–10 мин, что в среднем составляет 6 мин деятельности. Такие нагрузки регламентируются индивидуальными особенностями организма человека. У отдельных спортсменов длительность нагрузки в режиме МПК содержится в рамках 3 мин, у спортсменов высокого класса в циклических видах спорта до 10 мин, и в среднем, у тренирующихся спортсменов, в рамках 6 (5–7) мин.

Нагрузка в зоне аэробного порога на пульсе 120–130 уд/мин способствует увеличению ударного объема сердца (в русло выбрасывается максимальный, за одно сокращение, объем крови), эластичности сосудов кровотока вызывает дилатацию левого желудочка сердца, обеспечивает хорошую аэробную тренированность. Предельная продолжительность нагрузки в данной зоне мощности/интенсивности ограничивается запасами гликогена в работающих мышцах и печени, аэробной мощностью мышечного волокна и находится в рамках 10 (20)–60 мин, в среднем 30–35 мин деятельности. Содержание нагрузки могут составить циклические локомоции (бег, передвижения на лыжах, плавание и т. д.), технико-тактические, общеразвивающие упражнения и др. Чрезмерное по объему применение данной нагрузки ведет к истощению резервов механизма Франка-Старлинга. И поэтому данный факт учитывают при планировании объемов физической нагрузки: с одной стороны, используют для эффекта дилатации левого желудочка сердца – увеличения камеры левого желудочка (повышается эластичность миокарда при его растягивании и увеличивается сила сокращения миокарда – растянутая мышца сокращается сильно и быстро), с другой – ограничивают по объему нагрузку на ударном пульсе, чтобы не истощить резервные возможности механизма Франка-Старлинга.

Аэробная нагрузка малой мощности. Упражнения малой мощности/интенсивности характеризуются объемом нагрузки от несколько минут до нескольких часов. ЧСС может увеличиваться до 90–114 уд/мин. Уровень лактата периферической крови не превышает 2 ммоль/л. Стимулирует увеличение жизненной емкости легких. Содействует согласованной работе всех систем организма, обеспечивающих мышечную деятельность малой мощности.

Обеспечение энергией осуществляется за счет окисления липидов (50 % и более), гликогена работающих мышц. Мышечная деятельность малой мощности обеспечивается медленно сокращающимися окислительными мышечными волокнами, что стимулирует гиперплазию митохондрий в них и увеличение их плотности. Кроме того, митохондрии обладают свойствами утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. При длительной работе и утомлении подключаются в обеспечение мышечной деятельности, вероятно, и быстросокращающиеся окислительные мышечные волокна. Медленное мощное выполнение, например, в плавании гребковых движений, стимулирует развитие силовых способностей работающих мышц, рациональную межмышечную и внутримышечную координацию, согласование всех систем организма в обеспечение тренируемого вида деятельности. Нагрузка малой мощности стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме, повышает жизненную емкость легких, совершенствует аэробные способности, (содействует увеличению уровня аэробной мощности мышечного волокна, общей аэробной выносливости).

Дозирование объемов физической нагрузки аэробной направленности по зонам мощности/интенсивности от нижней их границы и по мере роста тренированности до среднего объема нагрузки обеспечивает должный тренировочный эффект и позволяет снизить общий объем непродуктивной работы. Экономное применение объемов тренировочной нагрузки по зонам мощности сохраняет резерв тренировочных средств для продвижения к вершинам спортивного мастерства.

УДК 796.015.132

**С.В. Шукан**

### **О НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ БОЕВЫХ ПРИЕМАХ БОРЬБЫ В СИТУАЦИЯХ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

Техническая подготовка сотрудника органов внутренних дел – одна из значимых видов его профессионально-прикладной физической подготовки. На предыдущих этапах наших исследований проблем технической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) был сделан вывод о том, что закономерности сенситивного (благоприятный период развития) развития являются научной основой, определяющей главные принципы обучения сотрудников милиции боевым приемам борьбы (БПБ). Когда у сотрудников милиции (мужчины 18–50 лет, в своем большинстве не имеющие опыта занятий единоборствами) сенситивный период развития координационных способностей заканчивается, уровень их технической подготовленности не может достигать своего максимума. Следовательно, в совершенстве овладеть всеми БПБ невозможно, и тратить учебное время на совершенствование БПБ всех классификационных групп неэффективно и нецелесообразно. И по этой причине, на наш взгляд, основной задачей технической подготовки сотрудников является обучение их именно тем БПБ, которые наиболее часто применяются в ситуациях силового задержания правонарушителей.

В этой связи видится целесообразным определить, какие БПБ наиболее часто используются сотрудниками милиции. Для решения указанной задачи нами было проведено исследование (анкетирование) сотрудников практических подразделений ОВД – слушателей факультета повышения квалификации Академии МВД. Целью анкетирования было выяснить, какие