

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 исчерпанию 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 исчерпать 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

БПБ чаще всего используют сотрудники в условиях реальной ситуации силового задержания правонарушителя. В анкетировании участвовали: 42 % сотрудников милиции общественной безопасности, 29 % сотрудников криминальной милиции, 17 % сотрудников Департамента охраны, 7 % сотрудников Департамента исполнения наказаний, 5 % – другие подразделения.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что более 50 % опрошенных при задержании правонарушителей использовали приемы задержания, 27 % сотрудников использовали броски и 23 % использовали удары ногами и руками, в том числе палкой резиновой. Обращает на себя внимание достаточно частое применение бросков – самых сложно координационных БПБ. Сотрудники отмечают, что это обусловлено их эффективностью при силовом задержании. Дальнейшее анкетирование свидетельствует о том, что чаще всего на практике применялись такие приемы, как задняя подножка (26 %), передняя подножка (26 %), броски через спину (10 %), бросок с захватом ног при подходе спереди, сзади (проход в ноги) (2 %), подсечка и зацепы (36 %). При этом использование бросков в большинстве своем не связано с отрывом противника от земли, а сваливанием последнего. На наш взгляд, это связано с ограниченным уровнем их борцовской подготовленности. Анкетированные сотрудники отмечают, что очень редко применяют болевые приемы в положении лежа – больше 70 % опрошенных не использовали эти технические действия и считают их малоэффективными в аспекте полного контроля над сопротивляющимся. По их мнению, при обучении болевым приемам лежа целесообразно предусматривать максимально быстрый переход на активное силовое задержание через загиб руки за спину. Именно такое окончание противоборства в положении лежа существенно повысит эффективность задержания правонарушителя. Характеризуя активные защитные действия сотрудников органов внутренних дел в ситуациях единоборства с правонарушителями, следует отметить, что большинству опрошенных для защиты приходилось чаще всего использовать: уходы – 24 %, уклоны – 29 %, отбивы – 14 %, нырки – 5 %. Непосредственно контактные противодействия в виде подставок конечностей (блоков) использовались лишь незначительной частью опрошенных сотрудников – 18 %.

Сотрудники ОВД отмечают, что достаточно часто против них применялись различные подручные предметы: палки – 36 %, бутылки – 23 %, стулья – 16 %, нож – 10 %, камни – 8 %, топор – 5 %, лопата или вилы – 2 %. Очевидно, что в настоящее время при выполнении задач по охране общественного порядка личному составу приходится довольно часто защищаться от них. В УО МВД уделяется самое пристальное внимание обучению и тренировке навыкам самозащиты от предметов, что сегодня отражено в новой учебной программе по профессионально-прикладной физической подготовке.

Таким образом, проведенная работа позволила определить наиболее часто применяемые и распространенные на практике приемы задержания правонарушителей, выявить наиболее эффективные способы защиты от ударов преступников, что в дальнейшем позволит вносить коррективы по совершенствованию учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке в УО МВД.