

Основы фридайвинга в обучении курсантов образовательных организаций МВД России технике спасения утопающих

На необходимость формирования навыков прикладного плавания указано в научных статьях Е.В. Панова¹. Кроме того, Н.В. Лукашов² отметил прикладное значение подводного плавания в физической подготовке сотрудников полиции.

Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 01.07.2017 № 450, предусмотрено изучение темы «Плавание». В содержание занятий по этой теме включаются выполнение контрольного норматива общей физической подготовки – плавание на 100 м, а также при необходимости обучение сотрудников наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде.

В полной мере реализовать все аспекты подготовки сотрудников по плаванию не представляется возможным, это связано со сложностью организации групповых занятий по указанной теме в территориальных органах МВД России. Наиболее полно сформировать навыки плавания, ныряния и прыжков в воду возможно, на наш взгляд, только в процессе обучения курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России, обучающихся по программам высшего образования. Курсанты (слушатели) обучаются в образовательной организации пять лет. Программами модуля дисциплин «Физическая подготовка» преду-

смотрено обязательное изучение темы «Плавание» на протяжении всех пяти лет.

В Сибирском юридическом институте МВД России на изучение темы «Плавание» отводится 36 часов (4 часа в семестр). В содержание практических занятий входят: подготовительные упражнения для освоения с водой; плавание способом брасс, вольным стилем (кроль на груди); способы оказания помощи утопающему на воде; прыжки в воду с бортика бассейна, прыжки с тумбы; стартовый прыжок; ныряние в длину и глубину; плавание на 50, 100 метров.

Практика показала, что при нырянии на глубину 3-5 метров практически все курсанты (слушатели) испытывают болевые ощущения в ушах. Это связано с тем, что обучающиеся не владеют приемами компенсации давления в ушах при погружении под воду, что может привести к баротравме уха (разрыву барабанной перепонки).

Большинство курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России не способны задержать дыхание на 30-40 секунд при нырке под воду на глубину 4-5 метров для извлечения «утопнувшего». Неспособность задерживать дыхание и осуществлять двигательную деятельность под водой в условиях гипоксии приводит к панике, что может привести к утоплению самого сотрудника, оказывающего помощь утопающему.

В связи с этим считаем необходимым на занятиях по плаванию обучать кур-

¹ Панов Е.В. О роли и значении прикладного плавания в учебном процессе по физической подготовке в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России // Восток – Россия – Запад. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции специалистов подводного спорта. Красноярск, 2010. С. 19-20; Панов Е.В. Проблемы обучения прикладному плаванию в образовательных организациях силовых ведомств // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII международной электронной научно-практической конференции. Красноярск, 2017. С. 119-120.

² Лукашев Н.В. Подводное плавание как прикладной вид спорта для комплексного развития профессиональных качеств сотрудника полиции // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы : материалы международной научно-практической конференции. М., 2020. С. 231-235.

сантов (слушателей) образовательных организаций МВД России основам фридайвинга. Для этого необходимо показать и разъяснить основные способы компенсации давления в ушах, рассмотреть способ плавания под водой «басс» (указать на особенности плавания этим способом под водой). Кроме того, для формирования адаптации к двигательной деятельности в условиях гипоксии на занятиях по другим темам следует выполнять несколько серий простых упражнений с задержкой дыхания. Например, приседания на задержке дыхания 5 подходов по 15 раз или сгибаний, разгибаний рук 5 подходов по 10-15 раз. Пауза отдыха между подходами регулируется нормализацией циклов дыхания (дыхание не должно быть учащенным), в среднем отдыхать между задержками дыхания следует одну-две минуты.

Гипоксические тренировки могут выполняться в движении, сидя, стоя или лежа. В движении во время бега или ходьбы выполняется задержка дыхания (апноэ) на определенное количество шагов или расстояние. Например, 10 или 20 шагов задержка дыхания, 2 минуты отдых. Таких серий за одно тренировочное занятие необходимо выполнять 5-7. При первых позывах сделать вдох необходимо продолжать задержку дыхания еще на 5-10 секунд.

Отмечено положительное влияние гипоксических тренировок на выносливость человека. Применение физических упражнений в сочетании с искусственной задержкой дыхания, ограничением (урежением) дыхания позволяет постепенно увеличить жизненную емкость легких, способствует повышению общей работоспособности. На необходимость выполнения упражнений с задержкой дыхания на суше, пользу их в развитии выносливости и функциональной подготовленности занимающихся указано в работах, посвященных подготовке в подводном спорте¹.

Хочется указать на необходимость укрепления мышц ног и развитие сило-

вой выносливости разгибателей и сгибателей бедра, эти мышцы несут основную нагрузку при подъеме утонувшего со дна. Развитие силовой выносливости мышц ног осуществляется посредством многоповторных приседаний, выпрыгиваний из приседа, челночного бега 10x10 м, плавания способами «кроль» и «басс» без помощи рук.

При обучении курсантов (слушателей) технике извлечения из воды утопающего сначала следует ознакомить обучающихся с мерами безопасности. Затем необходимо выполнить несколько нырков на задержке дыхания в длину (дистанция не менее 10-15 м), что позволит психологически подготовиться к нырку на глубину 4-5 м. Отдых между нырками должен быть полным, т.е. дыхание должно нормализоваться и не быть учащенным. Затем выполняются 2-3 нырка с задержкой дыхания на глубину 4-5 м до касания дна рукой, последующим разворотом и сильным отталкиванием двумя ногами от дна вверх и всплытием. Перед нырком обязательно следует выполнять компенсацию давления в ушах.

Перед отработкой упражнения «извлечение из воды «утопавшего»» преподаватель демонстрирует способы захвата ассистента «под плечо» или обхвата туловища сзади двумя руками, обязательно указывается на необходимость мощного отталкивания двумя ногами от дна бассейна. Следует обратить внимание на то, что ассистент должен быть хорошо подготовлен и уметь выполнять задержку дыхания длительное время. Обязательно должна осуществляться страховка выполняющего упражнения по подъему ассистента со дна бассейна. При необходимости обучение технике спасения утопающего может проводиться на небольшой глубине – 1,5-2 м. Само упражнение по подъему со дна ассистента и извлечению его из воды может выполняться 3-5 раз, в зависимости от подготовленности обучаемого.

Считаем, что сотрудников органов внутренних дел необходимо обучать навыкам плавания как по поверхности

¹ Микрюков М.П. С ружьем на глубину. Спортивная подводная стрельба. М.: ДОСААФ, 1973; Молчанова Н.В. Физическая подготовка фридайвера в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2010. 123 с.

воды, так и под водой, ныряния в глубину. Это будет формировать физическую и психологическую готовность к действиям во внештатной ситуации. Например, спасению ребенка, попавшего в воду и не умеющего плавать.

Предполагаем, что включение в общую физическую подготовку курсантов (слушателей) образовательных органи-

заций МВД России элементов фридайверской подготовки (упражнений на задержке дыхания) будет способствовать общему укреплению организма, развитию функциональных возможностей, формированию необходимой готовности к служебной деятельности, соблюдению мер личной безопасности в нештатных ситуациях.

Байкин Р. Ф.

DOI 10.51980/2021_2_85

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

О правилах безопасного обращения с оружием в процессе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) многогранна и включает в себя ряд дисциплин, освоение которых невозможно без использования учебного или огнестрельного оружия. К таковым относятся: тактико-специальная подготовка, физическая подготовка, вариативные части профессионально-специализированного цикла и, в большей степени, огневая подготовка.

Одной из важнейших задач огневой подготовки является формирование у сотрудников необходимых умений и навыков правомерного применения оружия, ведения огня в различной обстановке, быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы, умелых действий с оружием во время стрельбы¹. Однако для решения такой сложной задачи сотрудникам ОВД в первую очередь необходимо изучить и соблюдать правила безопасного обращения с оружием, на основе которых впоследствии и формировать навыки эффективного, в том числе и безопасного, обращения с оружием.

Обеспечение безопасности в работе с оружием является обязательной и неотъемлемой частью любой дисциплины, где это оружие используется. Однако основным средством при этом служат только меры безопасности. В нормативно-право-

вой базе огневой подготовки – меры безопасности, исключительно при проведении стрельб из различных видов боевого ручного стрелкового оружия. Они представляют собой запреты на определенные действия либо предписания к производству необходимых действий. Изучаются прослушиванием лекционного материала, конспектированием первоисточника с пишущим предметом (ручкой, карандашом) в руке, а иногда и самостоятельно, управляя руками клавиатурой информационного носителя, но обеспечивать безопасность приходится с оружием в руках. Возникает вопрос об эффективности и достаточности такого средства.

Общеизвестно, что впервые выполняемые двигательные действия – умения, произведенные многократно (несколько десятков или сотен раз), переходят в двигательный навык. Поэтому чрезвычайно важно ещё на начальном этапе огневой подготовки, при изучении материальной части стрелкового оружия (устройство, неполная разборка и сборка, осмотр оружия) дать знания о том, как брать оружие, удерживать его, передавать, какие движения с оружием недопустимы и опасны, а какие эффективны, удобны и безопасны, показать их и добиваться их выполнения.

Обеспечение безопасности начинается с того момента, когда обучающийся взял оружие в руки, так как уже появ-

¹ Наставление по организации огневой подготовки в ОВД : утв. приказом МВД России от 13.11.2017 № 880.