

#### Упражнение 4

Исходное положение: два курсанта становятся плечом друг к другу, третий курсант становится между ними, кладет руки на плечи первому и второму курсантам (рис. 8). Курсант выполняет подъем коленей к груди (рис. 9).

Выполняется четыре подхода по 10–15 повторений.



Рис. 8



Рис. 9

#### Упражнение 5

Исходное положение: два курсанта становятся лицом друг к другу, третий курсант становится между ними и выполняет хват за руки (рис. 10). Курсант выполняет приседания на одной ноге (рис. 11).

Выполняется 4 подхода по 8 – 16 повторений.



Рис. 10



Рис. 11

Выполняя «поддержки», курсанты отдыхают для выполнения следующего подхода в упражнении. Высокая плотность занятия способствует увеличению объема нагрузки для развития физических способностей. Умеренная сложность упражнений способствует применению данного комплекса физических упражнений для разного уровня подготовленности курсантов.

Таким образом, предложенный нами комплекс физических упражнений не требует специального спортивного инвентаря и может быть использован на тренировочном занятии при большом количестве обучающихся или предложен к использованию на самостоятельных занятиях по физической подготовке.

УДК 796

**А.В. Козыревский**

### **АНАЛИЗ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СИЛОВОГО ПРОТИВОБОРСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Многовековой опыт вооруженной борьбы свидетельствует о том, что на успешность выполнения военнослужащими задач по предназначению оказывают влияние множество факторов (техническая оснащенность, обеспеченность современными видами вооружения, наличие отлаженной системы управления, способ комплектования), но, как и прежде, профессиональная подготовленность (высокий уровень полевой выучки, владение в совершенстве закрепленной техникой и вооружением, готовность (идейная, моральная и волевая) к выполнению поставленных задач в любых условиях) является определяющим аспектом.

Профессиональная подготовленность военнослужащих формируется в процессе специально организованного, целенаправленного и управляемого процесса – боевой (профессионально-должностной) подготовки, в ходе которой реализуется специализированное обучение и воспитание военнослужащих.

Опыт и многолетняя практика боевой подготовки показывают, что физическая подготовка военнослужащих выступает базовым основанием военно-профессиональной деятельности военнослужащих всех категорий и военно-учетных специальностей.

На основании вышеизложенного, а также в целях совершенствования специальной физической подготовленности военнослужащих органов пограничной службы (ОПС) к выполнению поставленных задач в напряженных, кризисных, чрезвычайных

чайных и экстремальных условиях актуальным является обоснование, разработка и внедрение в боевую подготовку военнослужащих ОПС современных средств и методов их общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки к силовому противоборству.

Для изучения специфических характеристик силового противоборства был проведен опрос 163 военнослужащих ОПС, имеющих опыт применения физической силы и специальных средств. Участникам опроса было предложено оценить (по 5-балльной шкале) и ранжировать встречаемые в их профессиональной деятельности ситуации и условия.

Результаты оценки и ранжирования военнослужащими различных ситуаций силового противоборства представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Оценка ситуаций силового противоборства  $\bar{X} (\bar{X} \pm m)$**

Ранговое место	Ситуации силового противоборства с нарушителем	Отметка в баллах
1	Задержание пограничным нарядом одного невооруженного нарушителя	3,42 ± 0,06
2	Задержание пограничным нарядом нарушителей на открытой местности	3,12 ± 0,06
3	Задержание пограничным нарядом нескольких невооруженных нарушителей	2,88 ± 0,06
4	Задержание пограничным нарядом нарушителей в лесу	2,85 ± 0,06
5	Задержание пограничным нарядом нарушителей без предварительной подготовки «с колес»	2,76 ± 0,06
6	Задержание пограничным нарядом нарушителей в ограниченном пространстве	2,68 ± 0,06
7	Задержание пограничным нарядом нарушителей, находящихся в транспортном средстве	2,63 ± 0,06
8	Задержание пограничным нарядом вооруженного нарушителя	2,65 ± 0,06
9	Задержание пограничным нарядом нескольких вооруженных нарушителей	2,50 ± 0,06

Анализ результатов табл. 1 показал, что в процессе выполнения задач по предназначению военнослужащим чаще всего приходится задерживать одиночных нарушителей или небольшие группы невооруженных нарушителей, преимущественно на открытой или лесистой местности. Выявленное обстоятельство подтверждается анализом характера деятельности нарушителей (в большинстве одиночные нарушения, очень редко организованные групповые), а также особенностями прохождения государственной границы (по лесным массивам и полям, рекам и озерам).

В меньшей степени проходило задержание нарушителей в ограниченном пространстве или транспортном средстве, а также одного нарушения или группы вооруженных нарушителей, так как для этих целей, как правило, используются специальные подразделения.

Результаты оценки и ранжирования военнослужащими различных условий силового противоборства представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Оценка условий силового противоборства  $\bar{X} (\bar{X} \pm m)$**

Ранговое место	Условия ведения силового противоборства с нарушителем	Отметка в баллах
1	Задержание одного нарушителя одним сотрудником	3,18 ± 0,06
2	Задержание нарушителя ночью, а также в других условиях недостаточной видимости	3,08 ± 0,06
3	Задержание активно сопротивляющегося нарушителя	3,04 ± 0,06
4	Задержание в условиях численного превосходства военнослужащих над нарушителями	2,90 ± 0,06
5	Задержание в условиях численного превосходства нарушителей над сотрудниками	2,78 ± 0,06
6	Задержание в условиях психологического воздействия со стороны нарушителей	2,77 ± 0,06
7	Задержание в условиях численного превосходства нарушителей над сотрудниками	2,63 ± 0,06

Анализ результатов табл. 2 показал, что при несении службы по охране государственной границы военнослужащим чаще всего приходится задерживать активно сопротивляющегося нарушителя «один на один» ночью или в других условиях недостаточной видимости (сумерки, сильный туман). Полагаем, что это объясняется спецификой задержания (по времени суток), в ходе которого вначале выполняется поиск и преследование нарушителя, а также возможно его быстрое и решительное задержание первым военнослужащим еще до подхода основных элементов боевого порядка пограничного наряда.

В меньшей степени военнослужащим приходится задерживать нарушителя или группу нарушителей всем составом пограничного наряда, а также в условиях сильного психологического воздействия со стороны нарушителя.

В целом анализ полученных результатов оценки и ранжирования различных аспектов силового противоборства свидетельствует о необходимости их моделирования при специальной подготовке военнослужащих к применению физической силы, специальных средств и оружия. Практика доказывает, что чем богаче двигательный арсенал специальных действий и морально-волевой потенциал военнослужащего, тем быстрее и успешнее им решаются поставленные задачи не только в обычных, но и напряженных условиях профессиональной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить специфические характеристики силового противоборства военнослужащих органов пограничной службы в целях формирования, а в дальнейшем – совершенствования различных аспектов их специальной подготовки; изучить и ранжировать различные ситуации, в которых осуществляется силовое противоборство; определить степень влияния различных условий, в которых осуществляется силовое противобор-

ство; обосновать необходимость и возможность моделирования различных ситуаций и условий силового противоборства на занятиях по различным предметам боевой подготовки, в том числе и на занятиях по физической подготовке; определить дальнейшие направления и очередность обучения военнослужащих основным технико-тактическим действиям применения физической силы, специальных средств и оружия.

УДК 372.879.6

*Г.Д. Коревин*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ МИННО-ВЗРЫВНОЙ ТРАВМЕ

При подготовке сотрудников органов внутренних дел, направляемых для решения оперативно-служебных задач в Северокавказский регион, согласно основной программе профессионального обучения и в рамках дисциплин тактико-специальной подготовки и первой помощи, необходимо уделять особое внимание действиям сотрудников при различных видах подрыва, учить их быстро и грамотно оценивать обстановку и оказывать помощь пострадавшим, получившим минно-взрывное ранение вследствие срабатывания различных взрывных устройств (мины, фугасы).

Минно-взрывная травма относится к числу самых опасных для жизни ранений. Данные травмы оказывают действие на весь организм в целом. В годы Второй мировой войны процент санитарных потерь от минно-взрывных ранений составлял 1 % от всех санитарных потерь. Во время операции в Афганистане потери советских войск от минно-взрывных травм достигали 30 %. По состоянию на 2008 г. в мире каждую неделю от минно-взрывных травм погибали или становились инвалидами около 800 человек.

В ходе проведения контртеррористической операции в Северокавказском регионе РФ наблюдались частые случаи подрыва автомобилей и бронетехники на самодельных фугасах большой мощности. Когда транспортное средство наезжает на взрывное устройство, то происходит направленный взрыв в открытом воздухе. Быстрое расширение взрывных газов наносит ударный импульс по транспортному средству, которое может деформировать или даже разорвать пол, разрушить различные узлы машины, превратив незакрепленные в кабине предметы во вторичные травмирующие снаряды. Под действием ускорения транспортного средства пассажиров может бросить на потолок или стены кабины, а тех, кто находится на броне или у открытого люка, может выбросить на землю. Сильная вибрация корпуса транспортного средства усиливает грохот взрыва, что может вызвать акустическую травму. Повреждение топливного бака может привести к его возгоранию и взрыву.

Основные травмы при заброневом воздействии взрыва – это закрытые и открытые переломы конечностей, черепа и позвоночника, акустические травмы. Особо следует остановиться на классической картине, называемой *rieddemine* (франц. – минная нога): стопа превращается в цельный мешок из кожи, полный раздробленных костей стопы.

Помимо различных повреждений конечностей ударный импульс и ускорение транспортного средства по направлению вверх после взрыва может создать осевую нагрузку на позвоночник, вызывающую компрессионный перелом поясничных позвонков или перелом со смещением шейных позвонков, обычно с летальным исходом. При повреждении брони помимо ударного импульса возникает также высокоскоростная и высокотемпературная волна, состоящая из газов, расплавленного металла, пламени и токсических сопутствующих взрыву продуктов, что часто приводит к гибели экипажа и всех находящихся в боевой машине лиц.

Боевики также используют фугасы малой мощности, при срабатывании которых часто происходят травмы, не убивающие пострадавшего на месте, но приводящие его к инвалидности вследствие травматической ампутации сегментов нижней или верхней конечности, с проникающими ранениями брюшной полости и грудной клетки.

Самодельные взрывные устройства, начиненные поражающими элементами, помимо ударного действия взрывной волны при детонации разбрасывают металлические осколки, нанося тем самым значительный поражающий эффект.

В качестве примера приведем любопытный факт. Рост пострадавшего и наличие различного вида обуви может влиять на тяжесть минно-взрывной травмы. Многие хирурги обратили внимание на различие в тяжести ранений, причиняемых разным пациентам, которые привели в действие мины одного и того же типа.

Один из примеров этого описан в Таиланде, где у всех солдат в армейских ботинках, подорвавшихся на противопехотных минах, произошла ампутация конечности ниже коленного сустава, в то время как лишь 29 % солдат, обутом в кроссовки или сандалии в момент взрыва, подверглись ампутации конечности.

Острая массивная кровопотеря является одним из ведущих жизнеугрожающих последствий минно-взрывной травмы. Как следствие, временная остановка кровотечения непосредственно на месте получения ранения является первой и основной задачей первой помощи.

При травматической ампутации сегментов конечности необходимо незамедлительно наложить жгут выше области отрыва (разрушения) конечности, как можно ближе к нему. Наложённый жгут ни в коем случае не снимается. Контроль жгута не производится. При неэффективности жгута производится его повторное наложение выше места предыдущего нахождения на конечности. Даже при отсутствии кровотечения из раны культя жгут накладывается в обязательном порядке. Необходимо учитывать, что ошибки при наложении жгута могут привести к серьезным осложнениям. Например, если жгут недостаточно тугой, то он перекроет венозный отток, но не перекроет артериальное кровоснабжение, что может привести к обескровливанию. Тугой жгут, наложенный высоко сверху конечности и оставленный в таком состоянии на много часов, может превратить травматическую ампутацию стопы в хирургическую ампутацию всей конечности на высоком уровне.