

**О НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ
В ЦЕЛЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ПОГРАНИЧНИКОВ**

Для пограничников плавание имеет прикладное значение, т. к. в общей протяженности Государственной границы Республики Беларусь (3617 км) водный участок занимает около 400 км. Анализ результатов оперативно-служебной деятельности органов пограничной службы Республики Беларусь (далее – ОПС) свидетельствует о появлении новых форм, способов и попыток нарушения пограничного законодательства. Так, в 2012 году отмечены три попытки незаконного пересечения Государственной границы с использованием снаряжения для подводного плавания. Такие попытки были и в 2013 году, поэтому проблема является актуальной. Как показывает практика, физически подготовленный, но не обладающий эмоционально-волевой устойчивостью военнослужащий не всегда способен выполнить поставленную задачу в сложных условиях, например преследовать нарушителя вплавь или оказать помощь лицам, терпящим бедствие на воде.

О.В. Новосельцев, В.Л. Марищук, А.В. Зюкин, А.И. Сергеенко, О.Н. Богдан, И.Н. Погорелов, К.Н. Пахомов, А.В. Гусев, И.Н. Штамбург, В.П. Липовка и др. указывают на возможность формирования требуемых морально-психологических качеств военнослужащих – смелости, решительности, уверенности в своих силах средствами и методами прикладного плавания.

Было предпринято исследование, направленное на научное обоснование средств и методов совершенствования профессионально значимых физических и психических качеств (далее – ПЗФиПК), в частности эмоционально-волевой устойчивости военнослужащих ОПС в процессе целенаправленной физической подготовки. Было разработано пять специальных комплексов физических упражнений: № 1 – «Поиск-1», № 2 – «Поиск-2», № 3 – «Смелость», № 4 – «Спасатель» и № 5 – «Препятствие», – имеющих прикладную значимость для профессиональной деятельности пограничников.

К педагогическому эксперименту было привлечено 66 человек, распределенных на две экспериментальные (далее – ЭГ-1 и ЭГ-2) и одну контрольную (далее – КГ) группы по 22 курсанта в каждой. С курсантами было проведено по 22 занятия (44 часа) в 25-метровом бассейне на 2 дорожках. В КГ занятия по плаванию проводились по традиционной методике. В ЭГ-2 в заключитель-

ной части занятия осуществлялось обучение методике С-КР (самоконтроль-саморегуляция по внешним проявлениям эмоций) по В.Л. Марищуку.

Остановимся подробнее на комплексе №4 «Спасатель», который использовался в ЭГ-1 и ЭГ-2 при отработке 3-го учебного вопроса (тренировка и совершенствование различных способов плавания, приемов и способов оказания помощи утопающему и др.). Группа условно делилась на два равных по количеству обучающихся отделения (пограничные наряды), каждое отделение занимало отдельную дорожку, находясь в колонне по одному напротив своей дорожки, ассистенты (4 человека, по 2 на каждую дорожку) занимали исходное положение на тумбочке с противоположной стороны плавательной дорожки. По команде руководителя: «Внимание, человек на воде терпит бедствие» – первые номера в колоннах (курсанты, являющиеся направляющими) осуществляли вход в воду прыжком с тумбочки головой вниз и проплывали дистанцию 25 м вольным стилем в максимально быстром темпе (известно, что при оказании помощи утопающему на воде дорога каждая секунда) к противоположному бортику бассейна, где по той же команде, прыжком с тумбочки ногами вниз, в воду входил обучающийся, выступающий в роли «условно утопающего» (хорошо подготовленный и отлично умеющий плавать ассистент). После того как «спасатель» доплыл до «условно утопающего», последний осуществлял захват «спасателя» за руки, шею или туловище, имитируя «железную хватку утопающего» (по причине которой спасающие, не имея навыков освобождения от захватов в воде, сами становятся жертвами и погибают). Подобный несчастный случай произошел в августе 2013 года на Минском море, когда на помощь тонущей сестре бросился брат, за ним отец и мать, но в конечном итоге все четверо погибли. «Спасатель» должен был освободиться от захватов, выполнить транспортировку «утопающего» на 25 м, после чего передать эстафету второму номеру в своем отделении. Победителем признавалось отделение, выполнившее упражнение не только первым, но и технично – все элементы оказания помощи «утопающему».

После изучения основных способов плавания с 11-го занятия осуществлялось обучение приемам и способам оказания помощи утопающему в воде, сначала на суше: руководитель называл способ (прием), образцово показывал его, затем указывал область применения, особенности техники выполнения, если необходимо выполнял еще раз в медленном темпе, с попутным объяснением. Обучающиеся выстраивались в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 3–5 м. По команде руководителя: «На счет раз обучающимся первой шеренги подойти к обучающимся второй шеренги, имитируя подплывание к утопающему, обучающиеся второй шеренги при приближении первой на расстояние 1 м выполнить захват за предплечье рук сверху, делай – РАЗ!. На счет два, обучающимся первой шеренги выполнить вдох и присесть на корточки,

имитируя опускание под воду, делай – ДВА!. На счет три обучающимся первой шеренги, обозначив удар в пах коленом, рывком в сторону больших пальцев рук разорвать хват, взять «утопающих» за бедра и повернуть их спиной к себе, после чего встать, имитируя всплывание и, не отпуская и контролируя «утопающего», выполнить имитацию транспортировки одним из ранее изученных способов, делай ТРИ!». После подачи каждого счета руководитель подходил к каждой паре и указывал на ошибки и способы их исправления. После усвоения упражнения всеми обучающимися по разделениям, все элементы выполнялись под счет, затем с сокращением счетов и только после этого, совершенствование осуществлялось в целом, сначала в медленном темпе, затем с постепенным увеличением темпа. После усвоения техники выполнения упражнения на суше осуществлялось его выполнение вначале в мелкой и только после этого в глубокой части бассейна. В приведенной выше последовательности осуществлялось обучение всем последующим способам и действиям.

На 11-м и 12-м занятиях тренировки проводились только на обусловленный хват, начиная с 13-го занятия, ассистент использовал любой хват (шеи, головы, рук, туловища и т. д.). В целях совершенствования эмоционально-волевой устойчивости, по свистку руководителя во время скоростного плавания «спасателю» предписывалось за 5 метров до «тонущего» выполнить подныривание до уровня его ног, ориентируясь под водой, подплыть и схватить его за ноги, повернуть к себе спиной, после чего, жестко контролируя (не давая выполнить хват), всплыть на поверхность и выполнить транспортировку. Дистанция, которую следовало преодолеть под водой, на каждом занятии постепенно увеличивалась. Указанное упражнение требует выдержки и самообладания для выполнения необходимых действий под водой на задержке дыхания и, следовательно, положительно сказывается на совершенствовании эмоционально-волевой устойчивости. Результаты исходного и итогового срезов показателей СФП курсантов ЭГ и КГ представлены в таблице.

Результаты исходного и итогового срезов показателей СФП

| Измеряемые показатели, единицы измерения | Виды срезов | ЭГ-1 (n-22) | | ЭГ-2 (n-22) | | КГ (n-22) | | Различия (между группами) | | |
|--|-------------|-------------|------|-------------|------|-----------|------|---------------------------|-------|-------|
| | | М | m | М | m | М | m | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| Специальная физическая подготовленность | | | | | | | | | | |
| Кроль на груди (мин, с) | исходный | 1,63 | 0,07 | 1,58 | 0,07 | 1,56 | 0,07 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | итоговый | 1,45 | 0,07 | 1,48 | 0,06 | 1,53 | 0,06 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Различия (внутри групп) | | >0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | | | |
| Брасс (мин, с) | исходный | 2,22 | 0,07 | 2,30 | 0,12 | 2,31 | 0,12 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | итоговый | 1,99 | 0,06 | 2,05 | 0,17 | 2,15 | 0,11 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Различия (внутри групп) | | <0,05 | | >0,05 | | >0,05 | | | | |
| Нырание в длину (м) | исходный | 15,37 | 1,56 | 17,35 | 0,86 | 17,77 | 1,62 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | итоговый | 21,32 | 1,43 | 23,63 | 1,60 | 19,50 | 1,79 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Различия (внутри групп) | | >0,05 | | <0,01 | | >0,05 | | | | |

Резюмируем: для военнослужащих ОПС такой раздел физической подготовки, как прикладное плавание, является не только существенным компонентом их профессиональной деятельности, но важным средством физической – повышения ОФП и СФП и психологической подготовки к деятельности в сложных и экстремальных условиях – формирования уверенности в своих силах, смелости и решительности, эмоционально-волевой устойчивости – одного из основных ПЗК пограничников.