

# Лекция 4.

**Организация действий при  
возникновении  
экстремальных условий.**

**Невероятные истории  
выживания из жизни людей.**



# Цели лекции:

1. Ознакомиться со способами развития психологических навыков выживания у сотрудников силовых структур.
2. Выделить основные этапы действия при возникновении экстремальных условий



Как направить свой разум на  
выживание?



- Для того чтобы сохранить жизнь, вам понадобятся навыки выживания, однако только одни навыки не смогут вас спасти. В первую очередь вам необходимо правильно отнестись к ситуации. Весь мировой запас знаний теряет свою ценность, если у вас отсутствует воля к жизни. В экстремальной ситуации основополагающим фактором является воля к жизни. Всем известно, что рассудок сдаётся быстрее, чем тело.

Однако с установкой на выживание человек получает значительно больший потенциал выкарабкаться. Задумайтесь над этим. Неважно, в какую трудную ситуацию вы попали, помните – вы имеете необходимые ресурсы, позволяющие преодолеть любые трудности. Вам помогут противостоять ваши физические возможности и ваша сила духа. Заставьте их эффективно функционировать - и вы сможете добиться великолепных результатов.



# **Психологические аспекты ВЫЖИВАНИЯ**

- **Каждый участник выполняет конкретную работу**
- **«Чёрная работа» равномерно распределяется между участниками группы**
- **При распределении продуктов должен действовать принцип всеобщего равенства**
- **Повышение пойка больным или ослабленным людям должно производиться с общего согласия**
- **Недопустимо регулировать объём пойка в зависимости от количества и качества выполняемой людьми работы, их комплекции и т.д.**
- **Недопустимо создавать дополнительные неприкосновенные запасы еды, укрывать продукты, воду**



- Проблема выживания человека в экстремальных условиях деятельности и окружающей среды, несомненно, относится к числу наиболее актуальных научно-прикладных проблем. Обычно она рассматривается в аспектах, связанных с обучением людей определенным навыкам и умениям, которые помогли бы выжить, если они попадут в сложную ситуацию.

При этом человек должен уметь: ориентироваться без специальных приборов в любой местности, добывать огонь и разжигать костер, найти съедобную пищу и сделать укрытие от непогоды, владеть навыками оказания первой медицинской помощи. Он должен обладать достаточной физической подготовкой, психологической устойчивостью, отличными волевыми качествами.

К счастью, в обыденной жизни большинства людей подобные экстремальные ситуации встречаются крайне редко или вообще никогда. Тем не менее, человек, подготовленный к таким превратностям судьбы, имеет серьезный шанс выжить не только самому, но и помочь другим.



- Однако есть особая и довольно многочисленная категория людей, повседневная профессиональная деятельность которых, осуществляется в чрезвычайно сложных и экстремальных условиях: спасатели, пожарные, десантники, сотрудники ОМОН, МВД, ФСБ, прокуратуры, армии, флота, ВВС и т.д.
- Например, работа спасателей в зонах стихийных бедствий, военных конфликтов, пожаров, катастроф, больших разрушений, массовых поражений людей требует от спасателя проявления не только определенных знаний, навыков и умений для спасения и оказания первой помощи пострадавшим. Спасатели должны обладать целым комплексом особых психологических, психо-функциональных и физических качеств, которые позволяют им избежать собственной гибели и спасти пострадавших. Чрезвычайно сложные, порой непредсказуемые, условия труда спасателей требуют от них превосходного здоровья, мгновенной реакции, особенно, на движущиеся (летающие, падающие) объекты, отличной регуляции и координации движений, быстроты, силы, ловкости, выносливости, высокой физической работоспособности. Они должны обладать повышенной устойчивостью к дефициту кислорода (гипоксии), высоким и низким температурам окружающей среды, высокой психологической устойчивости к стрессам и сбивающим факторам, умением оперативно принимать правильные решения в сложных ситуациях.



- Аналогичные, только еще более жесткие, требования жизнь предъявляет к представителям военизированных и военных профессий. Здесь одним из важнейших факторов является постоянная угроза жизни, требующая глубокого знания боевого искусства для эффективного противоборства с вооруженным противником и повышенного уровня психологической подготовленности.
- До настоящего времени в нашей стране и за рубежом эту сложнейшую проблему повышения жизнестойкости (выживаемости) пытаются решать путем всесторонней физической и военной подготовки. Однако, наш огромный опыт работы со спортсменами высшей квалификации позволяет с полным основанием утверждать, что этот путь не может быть достаточно эффективен, поскольку ни один из видов спорта за многие годы тренировок, даже у чемпионов мира и Олимпийских игр, не обеспечивает развития всего, перечисленного выше, набора качеств, необходимых для выживания в экстремальных условиях. Не обеспечивает желаемого эффекта в должной мере даже разносторонняя многоборная спортивная подготовка (пятиборье, семиборье, десятиборье и др.).





- Этот, казалось бы парадоксальный, факт объясняется закономерностями адаптации (приспособления) и спецификой влияния на организм человека тренировочных физических нагрузок различной направленности. Например, спринтерский бег преимущественно развивает быстроту и скоростную выносливость; штанга и метания - скоростно-силовые качества; гимнастика – скоростно-силовые и координационные способности; лыжный спорт и бег на длинные дистанции - общую выносливость и т.д.

Наибольшая трудность многоборной подготовки состоит в поиске оптимального уровня развития различных физических качеств, поскольку многие из них являются качествами-антагонистами и преимущественное развитие одних, например, силы или быстроты, сопровождается неизбежным ухудшением других, например, выносливости или координированности. Антагонистические взаимоотношения между силой и выносливостью давно были замечены опытными тренерами. А научное объяснение этим фактам было найдено физиологами, доказавшими, что увеличение поперечника мышечного волокна, а следовательно и силы, в 2 раза, приводит к ухудшению его кровоснабжения, доступа к нему кислорода и, соответственно, выносливости в 8 раз.

Исходя из этого, совершенно очевидна бессмысленность наращивания силы в ущерб выносливости, а поиск "золотой середины" методом проб и ошибок требует многих лет подготовки, сугубо индивидуального подхода и, к сожалению, не всегда заканчивается успехом.



- Что необходимо для развития навыков выживания ?



- 1. Разработка специализированной системы профессиональной ориентации и профессионального отбора людей для работы в экстремальных условиях, предусматривающей: объективную оценку психо-функционального состояния, мощности тормозно-релаксационной системы защиты, уровня скорости расслабления скелетных мышц и типа индивидуального развития человека.



- 2. Разработка комплексной системы специальной физической, психологической и функциональной подготовки.

Она должна быть направлена, прежде всего, на нормализацию баланса нервных процессов ЦНС, развитие и совершенствование собственных физиологических механизмов защиты, повышение скорости произвольного расслабления скелетных мышц и на целенаправленное формирование рациональных типов долговременной адаптации или индивидуального развития.



- 3. Всесторонняя профессиональная подготовка.
- В последующих сообщениях мы постараемся в доступной форме изложить новейшие данные о принципах работы тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организма от экстремальных воздействий больших физических, гипоксических, гипертермических и прочих нагрузок. О физиологических механизмах физической работоспособности и факторах лимитирующих прогресс спортивных результатов при различных видах спортивной деятельности. Об энергетической концепции здоровья и ведущих критериях здоровья. О причинах и механизмах возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Об эффективных методах повышения скорости расслабления мышц, тренировки тормозно-релаксационной функциональной системы защиты и целенаправленного формирования рациональных типов долговременной адаптации, т.е. о способах повышения выживаемости, сохранения здоровья и долголетия в особо сложных и экстремальных условиях деятельности и окружающей среды





- Невероятные истории  
выживания из жизни людей



# Выживание во льдах

- Сэр Эрнест Шаклетон вел свою группу на покорение Антарктики в 1914 году. Они начали путь на корабле «Эндьюранс». Но вскоре судно было затерто дрейфующими льдами, и команда вынуждена была его покинуть. После гибели корабля уже речи не шло о походе в Антарктику, нужно было спасти команду, < выживать любой ценой.
- Группа Шаклетона ходила во льдах 2 года, пока не удалось на спасательных шлюпках перебраться на остров Элефант. Там команда провела полгода, основу питания в это время составляли китовый жир и мясо тюленя.
- В это время Шаклетон продолжил исследования с группой из пяти человек. Они обошли остров с севера, а затем через океан перебрались на остров Южная Джорджия, пройдя около 1300 километров. 36 часов Шаклетон и еще двое членов команды исследовали остров, нанося его впервые на карту. Только через три месяца исследователи добрались до основной группы на острове Элефант.
- Но не смотря на тяжелейшие условия, голод, холод они выжили. Они завоевали уважение и гордость своим путешествием.



# Выжить в амазонских джунглях

- В 1981 году Йосси Гинсберг вместе с еще тремя израильянами решил отправиться в джунгли Амазонки на территории Боливии. Очень быстро компаньоны заблудились, кроме того они поняли, что их экипировка недостаточна для такого путешествия. В этот момент они решили разделиться на 2 команды и продолжить путь по отдельности. Одну двойку так и не удалось потом обнаружить.
- Вторая пара, в которой был Гинсберг и его друг Кевин, начали спускаться вниз по реке на плоту. Но неудачно – плот разбился о скалы и компаньоны потеряли друг друга. На целых 19 дней Гинсберг остался один в джунглях. Кевину повезло больше – его подобрала местные жители, и они же организовали поиски Йосси. Так друзьям удалось выбраться из сельвы.



# В ледяной пещере

- **Фил Дуле** и **Марк Инглис** в 1982 году начали восхождение на гору Кука (или Аораки) – самую высокую вершину Новой Зеландии. Во время подъема на 3764 метровую гору их застала снежная буря. Альпинисты оперативно соорудили ледяное укрытие от снега и стали ждать конца бурана.
- Но спасателям удалось добраться до Фила и Марка только через 13 дней. Все это время альпинисты провели в маленькой пещерке, питаясь рыбой горбылем. Теснота пещеры и холод, к сожалению, не лучшим образом сказались на парнях. Эти факторы привели к нарушению циркуляции крови в конечностях, и ноги пришлось ампутировать.
- Но от скалолазания ребята не отказались. Они все же покорили Аораки, а Инглис в 2006 взошел на Эверест, став первым безногим его покорителем и лишившись кончиков пальцев от обморожения.



# Рука и жизнь

- Иногда приходится делать операции самому себе ради выживания. Так случилось с **Ароном Ральстоном**. В 2003 году во время восхождения в глухом каньоне в Юте его руку придавил валун весом 360 кг. Он провел 5 дней пытаясь освободиться, но когда закончилась вода и еда пришлось принимать кардинальное решение.
- Он перебил кости валуном, а затем тупым перочинным ножом перепилил мышцы и сухожилия. После этого Ральстон спустился по веревке со скалы 65 футов и только недалеко от машины его нашли другие туристы.





# Горный поход

- Сиула Гранде в перуанских Андах имеет высоту 6260 метров. После подъема на эту вершину и начались приключения **Джо Симпсона** и **Саймона Ятса**.
- Первым спускался Симпсон, он поскользнулся, сломал ногу. Пока к нему шел Ятс, Симпсон сорвался с утеса, но удержался на канте. Целый час Симс провел на веревке, Ятс его не видел и не слышал. Потом Симпсон полетел вниз. Есть разные версии почему это случилось – возможно веревку обрезал Ятс, что спасло им обоим жизнь.
- Но в результате Ятс спустился вниз, а Симпсон свалился в расщелину. Ему удалось оттуда выбраться, не смотря на имевшиеся травмы. Потом он добирался до лагеря три дня, без еды, воды, обезболивающих. На базу он приполз ночью, где встретил уже выздоровевшего Ятса, который планировал следующий этап маршрута.



# Затерянные в Тихом океане

- **Тами Олдхэм Эшкрафт** со своим бойфрендом **Ричардом Шарпом** планировали совершить приятную прогулку по маршруту Таити – Сан-Диего в течении месяца. Им нужно было перегнать 44-футовую яхту «Хазана» в док. Но на 19й день на них налетел шторм силой 4 балла. Это был отголосок урагана Раймонд, поднявшего волну в 50 футов. В результате яхту перевернуло. Эшкрафт, находившаяся во время шторма была под палубой, потеряла сознание.
- Она очнулась через трое суток. К этому моменту Шарп был мертв, его спасательный пояс разорван, **грот-мачта сломана**. К счастью парусник вернулся в нормальное положение. Тами соорудила временную мачту, проложила маршрут к Гавайям и проплыла полторы тысячи миль с минимумом еды и воды. Через 40 дней она вошла в гавань Хило, а потом добралась и до порта назначения.



# В глуши Австралии

- Весной 2006 года **Марк Клиффорд** обнаружил на своей земле шестифутового худого человека. Хотя назвать то, что появилось на глухой ферме в северной Австралии, правильнее было бы настоящим скелетом. Это оказался Рики Миги, который проблуждал в глуши 10 недель.
- Как он заблудился точно не выяснено. По словам Миги у него сломалась машина, была еще версия, что его выбросил подвезенный автостопщик. Кроме того сам Рики употреблял наркотики по информации полиции. Но факт в том, что он заблудился, некоторое время провел где-то в глуши у дамбы на диете из пиявок, лягушек и кузнечиков. И главное – он выжил!



# Разбившиеся в Андах

- История уругвайской команды по регби известна многим – она описана в книгах, по ней сняты художественные и документальные фильмы. В 1972 году самолет с командой в 45 человек потерпел крушение в горах. В первые часы погибло 12, на следующий день от травм умерло еще 5. В течении недели умерла еще четверо, а восьмерых накрыла сошедшая лавина.
- Последние 16 человек сражались с голодом и холодом. Им даже пришлось съесть ради выживания трупы ранее погибших от ран товарищей. Надежда на приход спасателей стремительно угасала, и тогда Роберто Канесса и Нандо Паррадо ушли с горы. Им удалось все же добраться до людей и привести своим товарищам помощь



- Люди периодически попадают в **необычные ситуации**. Иногда это происходит добровольно, когда идут в горы, леса, отдаленными, неисхоженными маршрутами. Иногда это случается неожиданно – в результате катастроф или преступлений. Но в любой такой ситуации перед человеком встает выбор – тихо сдаться и умереть или бояться за свою жизнь и стать автором еще одной истории **выживания в экстремальных ситуациях**.





# Список литературы

- 1. ИСТОРИИ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ
- 2. Рекомендации сотрудникам охраны при действиях в экстремальных условиях ©Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
2016, МВД России
- 3. Психологическая и физиологическая готовность человека к выживанию в условиях природной среды ©НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД ПОДГОТОВКИ КАДРОВ. ИНФОРМАТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ.
- 4. Выживание в экстремальных условиях ©Лайфхакер

