

УДК 796.011.3

**ПОДВИЖНОСТЬ СВЯЗОЧНО-СУСТАВНОГО АППАРАТА КАК  
ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**

**Ахмаев О.В.,**

*старший преподаватель*

*кафедры физической подготовки*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны,*

*г. Ярославль, Россия*

**Аннотация:**

Рассматриваются специфические методы развития ловкости, а также затронуты вопросы закономерностей влияния гибкости на формирование двигательных навыков в процессе физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы.

**Ключевые слова:** гибкость, преодоление препятствий, ловкость

**THE MOBILITY OF THE LIGAMENT-ARTICULAR APPARATUS AS  
ONE OF THE MAIN FACTORS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF  
OVERCOMING OBSTACLES FOR THE PERSONNEL OF THE FEDERAL  
FIRE SERVICE**

**Akhmayev O.V.,**

*senior teacher departments of physical training*

*Yaroslavl highest military college air defense,*

*Yaroslavl, Russia*

**Annotation:**

Specific methods of development of dexterity are considered, and also questions of regularities of influence of flexibility on formation of motor skills in the course of physical preparation of staff of the public fire service are touched.

**Keywords:** flexibility, overcoming obstacles, agility.

В последние годы в деле противопожарной защиты произошел значительный технологический сдвиг, практически свершилась техническая революция в области технологий, стратегии и тактики противопожарной защиты. Значительно вырос уровень технической оснащенности частей Федеральной противопожарной службы (далее – ФПС).

Наряду с технологическими изменениями и увеличением автоматизированных и роботизированных систем, значительно усложнилась пожарная обстановка, расширился круг противопожарных специальностей, для которых способность человека к выполнению быстрых и точных сложнокоординационных действий при управлении современным противопожарным оборудованием техникой требует особого внимания.

В числе прочих требований учебно-боевой деятельности к боеготовности служащего МЧС особое значение приобретает умение эффективно выполнять боевую задачу на ровной и пересеченной местности, быстро перемещаться и быть готовым быстро развернуть противопожарные комплексы, умело действовать, преодолевая различные естественные или искусственные препятствия при наличии неблагоприятных факторов огненной обстановки.

Современная методика обучения навыкам и умениям преодоления препятствий, основываясь на еще советской системе физической подготовки фактически провозглашает постулат о том, что занятия по преодолению препятствий развивают исключительно быстроту и выносливость и соответственно навыки по преодолению препятствий развиваются на основе быстроты и выносливости.

В соответствии со статьей 2.2 Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы (Приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153) специальными задачами физической подготовки личного состава являются: овладение и совершенствование навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным; преодоление различных препятствий; преодоление полосы препятствий и подъем по штурмовой лестнице; развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации; воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях.

Занятия по преодолению препятствий проводятся в рамках комплексных занятий и направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Как видно из перечисляемых двигательных умений, не углубляясь в биомеханические характеристики, каждое из них требует повышенного развития ловкости.

В соответствии со статьей 70 НФП-2009 ловкость - это способность координировано и точно, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. [2, с.11]

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов поставили в основу ловкости двигательно-координационные способности человека. [5, с.53]

В свою очередь, Н.А. Бернштейн в своем трактате «О ловкости и ее развитии» прямо указывает на необходимость развития подвижности связочно-суставного аппарата.[1, с.43]

Говоря о развитии двигательно-координационных способностей и соглашаясь с Н.А. Бернштейном, невозможно не затронуть вопросы подвижности связочно-суставного аппарата человека, другими словами – гибкости.

Для развития двигательно-координационных способностей в современной системе физической подготовки личного состава ФПС предусмотрен раздел гимнастика.

Однако, современная система физической подготовки личного состава ФПС МЧС не рассматривает гибкость как отдельное физическое качество и целенаправленный контроль гибкости не осуществляется.

Так, анализируя учебно-методические материалы по проведению занятий по преодолению препятствий (Основы организации и особенности проведения практических занятий по разделам физической подготовки со слушателями и курсантами в военном учебном заведении: Учебное пособие/Под общ. ред. В.Н. Васина; ВУНЦ ВВС «ВВА» (филиал, г. Ярославль) – Ярославль, 2012, Преодоление препятствий: учебное пособие / В.Н. Васин, А. Киселева и др. – ЯВВУ ПВО (Ярославль), 2017) можно сделать вывод, что подготовительная часть занятия по преодолению препятствий не включает в себя общеразвивающие упражнения на месте и специальные упражнения для развития гибкости. [4, с.17]

Рассматривая структуру элементов специальной противопожарной полосы препятствий можно сделать вывод, что почти все они требуют повышенной подвижности связочно-суставного аппарата. Например, преодоление проема полуразрушенной стены требует выставить в проем прямую ногу и одновременно наклонить туловище вперед почти касаясь колена грудью выставленной вперед прямой ноги. Причем этот элемент должен выполняться на высокой скорости. Таким образом, преодоление данного элемента полосы препятствий однозначно требует достаточной гибкости в тазобедренном, коленном суставе, а также в позвоночнике и плечевых суставах рук.

Проверка общего уровня развития гибкости личного состава ФПС на занятиях по физической подготовке показала в основной массе неудовлетворительный результат. Так простой тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на прямых ногах вместе выявил, что основная масса проверяемых не способна коснуться даже выпрямленными пальцами поверхности пола. А при наклоне вперед из положения стоя на максимально расставленных в стороны прямых ногах коснулись локтями пола вообще считанные единицы.

Таким образом, установлено, что выявленный уровень гибкости у большинства проверяемых не только недостаточный для эффективного осуществления учебно-боевой деятельности, но даже неудовлетворительный в рамках тестов на гибкость школьной программы.

Многочисленные исследования в области физиологии спорта показали, что спортсмены с более развитой гибкостью затрачивают намного меньше энергии на выполнение сложнокоординационных движений, чем менее гибкие спортсмены.

Также, анализируя меры предотвращения травматизма на полосе препятствий, изложенные в статье 162 НФП-2009 установлено, что выполнение тщательной специальной разминки перед началом тренировки на полосе препятствий не является обязательным. [1, с.106]

Только официальная статистика по травмам, полученным на учебных занятиях или во время проверок или соревнований показывает, что основная часть травм получена при выполнении упражнений на полосе препятствий.

По результатам устных и письменных опросов личного состава можно сделать вывод, что недостаточные результаты и получение травм на полосе препятствий явились во многом следствием недостаточной подвижности связочно-суставного аппарата.

Также одной из причин недостаточных результатов и получения травм на полосе препятствий было названо плохо подогнанная специальная форма одежды и изношенная обувь обучаемых.

На основании анализа изученных руководящих документов, теоретических учебно-методических материалов, статистических данных, результатов опросов обучаемых можно сделать вывод, о том, что классическая методика проведения занятий по преодолению препятствий не в полной мере отвечает современным требованиям обучения личного состава ФПС, поскольку в ней практически отсутствуют целенаправленные упражнения для развития

ловкости и специальные упражнения для развития подвижности связочно-суставного аппарата.

Таким образом, предполагается, что включение в учебно-тренировочные занятия по преодолению препятствий специальных упражнений для развития ловкости и упражнений для развития подвижности связочно-суставного аппарата, покажет свою эффективность и целесообразность применения в процессе совершенствования сложнокоординационных навыков, не только при разучивании навыков по преодолению элементов полосы препятствий, но и в других разделах физической подготовки.

#### **Библиографический список:**

1. Бернштейн Н. А., О ловкости и ее развитии — М.: Физкультура и спорт, 1991 — 288 с.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. - Москва, 2009 - 153 с.
3. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы. Москва, 2011 - 124 с.
4. Преодоление препятствий: учебное пособие / В.Н. Васин, А. Киселева и др. – ЯВВУ ПВО (Ярославль), 2017 – 166 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ -3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 480 с.

*Оригинальность 87%*