

4-49

архив

Г. Л. ЧЕРНЕВИЧ



# Физическая ПОДГОТОВКА ПОЖАРНЫХ

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА РСФСР  
1953

624110  
4-49

П  
4-49

Проверено

Л. ЧЕРНЕВИЧ

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЖАРНЫХ

2856



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА РСФСР

Москва — 1953

W



Настоящая книга является первой попыткой изложить основные вопросы методики организации и проведения занятий по физической подготовке личного состава пожарной охраны и, в частности, методику тренировки по пожарно-прикладному спорту.

Книга рассчитана на средних и младших командиров пожарных команд, курсантов школ и пожарно-технических училищ.

## О Т А В Т О Р А

В книге даются рекомендации автора по физической подготовке личного состава пожарной охраны, основанные на обобщении опыта и специальной литературы. В частности, использованы работы Н. Г. Озолина, Г. В. Васильева, Л. С. Хоменкова, Д. А. Семенова, Р. Д. Люлько, А. Т. Брыкина, С. Л. Аксельрода, З. П. Фирсова и Ф. Ф. Спешнева.

В четвертой главе, в перечне норм ГТО, по выбору включено лишь по одной норме из каждой группы, которые, по мнению автора, наиболее соответствуют специфике и требованиям подготовки личного состава пожарной охраны. Однако это отнюдь не означает, что сдающие нормы не могут сдавать любые нормы по их выбору, согласно существующему положению о комплексе ГТО.

## ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют исключительное внимание развитию физической культуры и спорта в нашей стране.

Теперь, когда советский народ уверенно идет по пути к коммунизму, физическая культура и спорт приобретают еще большее значение как одно из средств коммунистического воспитания трудящихся, укрепления их здоровья, подготовки к высокопроизводительному труду и защите великой социалистической Родины.

Ярким проявлением заботы и внимания Советского государства о физическом воспитании широких народных масс явилось историческое постановление ЦК ВКП(б) по вопросам физической культуры от 27 декабря 1948 г. В этом постановлении ЦК партии указал на необходимость дальнейшего увеличения массовости физкультурного движения и повышения спортивного мастерства советских спортсменов.

Историческое постановление ЦК вызвало небывалый подъем и размах физкультурного движения в нашей стране.

Особое значение физическая культура и спорт имеют для личного состава советской пожарной охраны.

При тушении пожаров бойцам приходится выдерживать значительные, а иногда предельные физические и нервные напряжения. Максимально быстрое развертывание средств пожаротушения, спасание людей, эвакуация имущества, работа на высотах, в дыму без кислородных изолирующих аппаратов и в них, работа при резко контрастных температурах, преодоление различных препятствий и действия в ночных условиях требуют, кроме высокого сознания своего долга перед Родиной, наличия хорошего состояния здоровья, силы, выносливости, быстроты реакций, скорости, ловкости, смелости, решительности, хладнокровия и находчивости. Несомненно, что эти качества и навыки формируются и совер-

шенствуются непосредственно в процессе повседневной пожарно-строевой, тактической подготовки пожарных команд и их боевой работы.

Однако укрепление здоровья, совершенствование необходимых качеств и навыков личного состава наиболее эффективно обеспечивается сочетанием боевых действий со специальными физическими упражнениями и видами спорта на базе всесторонней физической подготовки.

В пожарной охране дореволюционной России физической подготовки не было. Только после Великой Октябрьской социалистической революции в советской пожарной охране начали развиваться отдельные виды спорта.

Мощным стимулом развития физической подготовки среди личного состава советской пожарной охраны явился комплекс ГТО. Уже через один-два года после введения комплекса «Готов к труду и обороне СССР» в стране имелось немало подразделений, личный состав которых полностью состоял из значкистов ГТО.

Физическая подготовка и сдача норм ГТО явились базой и стимулом для развития в советской пожарной охране различных видов спорта.

С 1936 г. неоднократно проводились соревнования пожарной охраны по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, плаванию и стрельбе, а с 1937 г. начал культивироваться пожарно-прикладной спорт и систематически стали проводиться Всесоюзные соревнования с предшествующими им отборочными соревнованиями на первенство подразделений, команд, гарнизонов, областей, краев и республик. Эти соревнования стали традиционными и поистине массовыми.

Пожарно-прикладной спорт явился наиболее целесообразной специализированной формой организации и проведения физического воспитания пожарных.

На базе общих успехов советского спорта физическая подготовка пожарных сложилась в систему мероприятий, направленных на повышение боевой подготовки пожарной охраны.

Дальнейшее повышение качества боевой подготовки пожарных настоятельно требует улучшения и совершенствования организации физического воспитания личного состава пожарных команд и необходимой для этого подготовки командного состава.

Каждый строевой командир должен твердо осознать, что укрепление боевой мощи советской пожарной охраны тесно связано с физиче-



ской подготовленностью ее личного состава и что методы физической тренировки следует широко использовать во всей системе обучения и воспитания пожарных.

Поэтому строевые командиры должны освоить методику организации и проведения занятий физическими упражнениями и, в частности, методику тренировки по видам пожарно-прикладного спорта. Строевые командиры обязаны практически освоить технику выполнения упражнений, предусмотренных программой физической подготовки рядового состава, и по основным видам спорта (гимнастика, легкая атлетика и лыжи) показывать результаты не ниже третьего разряда.

Настоящее пособие по физической подготовке пожарных даст возможность командирам и курсантам найти не только перечень и описание техники выполнения упражнений, но и почерпнуть необходимые основные знания для правильного понимания организации и осуществления физической подготовки подчиненных им бойцов.

---

# РАЗДЕЛ I

## Глава I

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

#### 1. ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка личного состава пожарной охраны является одной из важнейших частей боевой подготовки пожарных команд и имеет своей целью всестороннее развитие у бойцов пожарной охраны физических и морально-волевых качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, смелости, решительности, хладнокровия, бесстрашия.

Физическая подготовка пожарных команд складывается из трех основных разделов.

Первый раздел включает систематические учебно-тренировочные занятия в объеме программы боевой подготовки и утреннюю гимнастику («зарядку»). Учебно-тренировочные занятия этого раздела проводятся с дежурным караулом на территории пожарной команды, а утренняя гимнастика — со сменяющимся караулом.

#### Задачи раздела:

а) общая физическая подготовка личного состава пожарной команды и поддержание ее на необходимом уровне для несения службы;

б) формирование и совершенствование у бойцов физических и морально-волевых качеств и навыков, необходимых в боевой обстановке при тушении пожаров (преодоление препятствий, лазание, равновесие, работа на высотах, подъем и переноска груза, бег, прыжки и пр.);

в) подготовка и сдача норм ГТО 1-й и 2-й ступени.

В первый раздел входят:

- а) упражнения в ходьбе, беге, на внимание и быстроту реакции;
- б) общеразвивающие упражнения без снарядов;
- в) упражнения на гимнастической скамейке;
- г) упражнения на гимнастической стенке;
- д) упражнения с набивными мячами;
- е) упражнения в равновесии и на высотах;
- ж) упражнения в подъеме и переноске груза;

- б) упражнения в лазании (лестница наклонная, вертикальная и горизонтальная, канат и шест);
- в) упражнения в преодолении препятствий;
- г) упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья и кольца);
- д) упражнения в беге на короткие и средние дистанции;
- е) упражнения в прыжках;
- ж) игры.

Второй раздел включает учебно-тренировочные занятия, проводимые в свободное от несения службы время, вне пределов территории пожарной команды.

Задачи раздела:

а) те же, что и в первом разделе, но с большим акцентом на укрепление здоровья, закаливание организма и выработку общей выносливости;

б) подготовка и сдача норм ГТО 1-й и 2-й ступени, которые в силу специфических условий пожарной службы не могут быть отработаны на территории пожарной команды. *и Тренинг по технике и тактике*

Во второй раздел входят:

- а) кроссы;
- б) лыжи;
- в) плавание;
- г) преодоление полосы препятствия ГТО с гранатометанием и др.

Третий раздел включает учебно-спортивные занятия (тренировку и подготовку к соревнованиям), проводимые в порядке массовой спортивной работы.

Задача раздела — совершенствование физических и морально-волевых качеств личного состава пожарной охраны.

В третий раздел входят основные и важнейшие для пожарной охраны виды спорта:

- а) спортивная гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) поднятие тяжестей;
- г) лыжный спорт;
- д) плавание;
- е) спортивные игры;
- ж) пожарно-прикладной спорт.

Планомерное и систематическое использование и сочетание основных средств всех трех разделов физической подготовки и физическая тренировка на пожарно-строевых и тактических занятиях обеспечивают всестороннее физическое развитие и закалку личного состава пожарной охраны.

Физическая подготовка личного состава пожарной охраны — нужное дело. В речи на приеме передовиков-физкультурников Красной Армии 9 мая 1934 г. Маршал Советского Союза К. Е. Ворошилов указывал: «Кое-кто склонен утверждать, что физкультура мешает, отвлекает рабочего от производства, дополнительно нагружает его, мешает ему. Эти люди не понимают, не хотят понять, что физкультура не только не мешает, а, наоборот, является предпосылкой

к напряженному и производительному труду, мощным подспорьем для всех работников, все равно, занимаются они физическим или умственным трудом.

Физподготовка, если только регулярно, правильно ею заниматься, предупреждает усталость и болезни, побеждает их. Можно прямо сказать, что физкультура «борет годы»\*.

### *там* 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ, ОБЩАЯ СХЕМА ЗАНЯТИЙ (урока), ПЛАНИРОВАНИЕ)

Организация физической подготовки личного состава пожарных команд в значительной степени определяется специфическими условиями несения пожарной службы.

К специфическим условиям пожарной службы следует отнести:

а) трехсменное суточное дежурство, при котором каждый караул (смена) после одних суток дежурства бывает свободен\*\*;

б) неоднородность личного состава пожарных команд по возрасту, который колеблется от 18 до 50 и более лет.

Исходя из этих специфических условий несения пожарной службы, учебные занятия по физической подготовке для бойцов пожарной охраны наиболее целесообразно проводить с дежурным караулом на площадке при пожарной команде в день дежурства.

Занятия по физической подготовке необходимо включать в общее расписание боевой подготовки пожарных команд. На занятия по физической подготовке желательно отводить по одному часу в каждое дежурство караула (10 раз в месяц).

*мер* Упражнения для занятий по физической подготовке, проводимых с дежурным караулом, следует подбирать с таким расчетом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых ~~качеств~~ *качеств и навыков* пожарной охраны ~~качеств и навыков~~, были доступны для проведения на ограниченной территории (площадке) и соответствовали возрасту занимающихся.

Принимая во внимание, что отдельные элементы физической подготовки органически входят в учебные занятия по пожарно-строевой подготовке и тактике, нагрузка на занятия по физической подготовке не должна быть максимально предельной. Нужно помнить, что выезды команд на пожары возможны в любое время дежурства караула, в том числе и сразу же после занятий физической подготовкой, а для успешных действий бойцов при тушении пожаров нужны свежие силы.

Форма одежды для занятий по физической подготовке — служебное обмундирование. В теплое время года, при наличии у бойцов маек, разрешается снимать гимнастерки и поясные ремни при условии обеспечения быстрого надевания их по тревоге.

\* К. Е. Ворошилов, М. В. Фрунзе. О молодежи. Партиздат, 1936, стр. 85.

\*\* В свободное от дежурств время личный состав пожарной команды в большинстве случаев находится вне территории команды и располагает своим временем по собственному усмотрению.



Учебные занятия по физической подготовке регламентируются действующей программой боевой подготовки, но ~~по занятиям должны планироваться в гарнизонах, в командах с учетом конкретных местных условий~~ (возрастной состав бойцов, состояние их физического развития, наличие снарядов и инвентаря и пр.).

Если личный состав караула и отделений по возрасту и общему физическому развитию резко неоднороден, целесообразно для занятий по физподготовке изменять составы отделений, комплектуя их не только по возрастному признаку, но и по общему состоянию физического развития. Это даст возможность не только более правильно планировать программный материал по занятиям, но и облегчит их проведение.

Учебные занятия, как правило, должны проводиться на воздухе и лишь в исключительных случаях (проливной дождь, крайне низкая температура воздуха и др.) могут быть перенесены в помещение.

Основной формой проведения физической подготовки является занятие (урок), состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

~~Ниже приводится общая схема занятий по первому разделу физической подготовки пожарных.~~

## **4 Общая схема занятий (урока) по физической подготовке**

### **Первая часть — подготовительная**

**Задачи:** 1. Организация внимания занимающихся. 2. Постепенная подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части урока («разогреть» организм). 3. Общее укрепление костно-мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, развитие подвижности, гибкости, координации движений и других качеств.

**Содержание (средства).** Построение, расчет, краткое объяснение содержания предстоящего занятия, ходьба, медленный и непродолжительный бег, общеразвивающие упражнения без снарядов (вольные движения), упражнения на гимнастической скамейке и стенке.

**Порядок проведения.** Подготовительная часть проводится в составе караула (в общем строю) помощником начальника команды или под его наблюдением одним из командиров отделений.

**Продолжительность.** Время, отводимое на подготовительную часть урока, — от 10 до 15 минут (при одночасовом занятии).

### **Вторая часть — основная**

**Задачи:** 1. Изучение техники выполнения физических упражнений. 2. Общая физическая тренировка. ~~3. Совершенствование основных физических и морально-волевых качеств.~~

**Содержание (средства).** Упражнения с набивными мячами, упражнения в равновесии и на высотах, в подъеме и переноске груза, в лазании, в преодолении препятствий, на гимнастических снарядах, в беге на короткие и средние дистанции, в прыжках, игры.

Порядок проведения. Основная часть занятия (урока) проводится по отделениям. Отделения занимаются одновременно, но отрабатывают разные упражнения и через определенные промежутки времени (10—12 минут) меняются снарядами (видами упражнений).

Некоторые упражнения, например, упражнения с набивными мячами, при достаточном количестве мячей (равного не менее половине числа занимающихся) могут проводиться одновременно всем составом караула. Также всем караулом одновременно (одним, двумя и т. д. потоками) может проводиться комбинированное лазание (подъем по наклонной лестнице — спуск по канату или шесту и т. д.) и другие виды упражнений.

Основная часть занятия (урока), как правило, должна заканчиваться прыжками или бегом, или игрой.

Продолжительность. Время, отводимое на основную часть занятия (урока), — от 30 до 35 минут (при одночасовом занятии).

### Третья часть — заключительная

Задачи: 1. Постепенное снижение нагрузки и приведение организма в относительно спокойное состояние. 2. Подведение итогов занятия.

Содержание (средства). Ходьба в постепенно замедляющемся темпе, упражнения в расслаблении, отвлекающие и глубокое дыхание.

Порядок проведения. Заключительная часть занятия проводится в составе караула в общем строю.

Продолжительность. Время, отводимое на заключительную часть занятия (урока), — от 3 до 5 минут.

Схема построения урока по второму и третьему разделам физической подготовки ничем существенным не отличается от приведенной выше схемы. Различие заключается лишь в средствах основной части и в более узкой специализации упражнений, подбираемых для подготовительной части в зависимости от вида спорта. *организмизм*

Физическую подготовку в пожарной команде организуют начальник команды и его помощники.

Учебные занятия по физической подготовке с дежурным караулом проводятся помощником начальника команды (начальником караула) и командирами отделений.

Утренняя зарядка проводится по указанию помощника начальника команды командирами отделений поочередно. К проведению занятий по физической подготовке следует также привлекать бойцов, имеющих спортивные разряды и обладающих инструкторскими навыками. *4/с*

Планирование и организационно-методическое руководство физической подготовкой личного состава пожарных команд должно осуществляться физруком, имеющим специальное физкультурное образование.

## 5) методика А ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

В физической подготовке личного состава пожарной охраны обучение и тренировка являются единым и неразрывным педагогическим процессом, направленным на совершенствование навыков и морально-волевых качеств ~~личного~~ пожарной охраны.

При обучении физическим упражнениям особое внимание должно быть уделено созданию правильного представления о движениях, овладению техникой их исполнения и закреплению двигательных навыков.

При тренировке главным образом продолжается закрепление двигательных навыков, совершенствуются техника выполнения упражнений и необходимые физические и морально-волевые качества.

Обучение и тренировка в физической подготовке пожарных осуществляется на основе общих принципов методики советской системы физического воспитания.

Основными принципами обучения и тренировки являются: сознательность, активность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и доступность.

Принцип сознательности требует, чтобы ~~боец~~ <sup>обучаемый</sup> понимал, что систематические занятия физической подготовкой способствуют укреплению его здоровья и повышают его боевую подготовку. Боец <sup>он</sup> должен понимать сущность разучиваемых упражнений, их влияние на организм и прикладное значение. Осмысливание ~~боец~~ <sup>сущности</sup> и способов выполнения упражнений при разучивании способствует быстрейшему их <sup>усвоению</sup> устраниению.

Сознательное восприятие сущности физических упражнений должно обеспечиваться грамотным объяснением упражнений при показе и разучивании, а сознательное отношение к физической подготовке в целом <sup>делается</sup> хорошо поставленной массовой разъяснительной работой (беседы, лекции, стенгазета и другие мероприятия).

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности. Командир, <sup>пр</sup> проводящий занятия по физической подготовке, должен при разучивании упражнений воспитывать у ~~боев~~ <sup>бойцов</sup> активность, настойчивость и инициативность в достижении намеченной цели.

Принцип активности требует, чтобы ~~бойцы~~ <sup>бойцы</sup> творчески участвовали в учебно-тренировочном процессе.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность в обучении требует распределения упражнений по занятиям на определенные периоды времени и на весь учебный год в целом с учетом последовательности перехода от простых упражнений к технически более сложным. Необходимо, чтобы на каждом занятии усваивались навыки, способствующие успешному выполнению упражнений в последующих занятиях и закреплению ранее приобретенных навыков. Поэтому в каждое новое занятие нельзя включать только новые, еще не разученные упражнения. Каждое занятие следует составлять примерно

на  $\frac{2}{3}$  из ранее разученных упражнений или давать более сложные упражнения, состоящие из ранее отработанных.

Систематичность в обучении и тренировке требует постепенности в переходе от легкого к трудному от известного к неизвестному.

Принцип наглядности реализуется в процессе обучения показом и объяснением (рассказом) разучиваемых упражнений.

Значение показа и рассказа очень велико, так как с их помощью у занимающихся создаются правильные представления и понятия об изучаемом упражнении.

При объяснении основное внимание должно быть уделено краткости и ясности изложения (отсутствие лишних и непонятных слов, правильность построения фраз и пр.).

Рассказ необходимо сопровождать образцовым показом, при котором большое значение имеет правильное местонахождение командира по отношению к строю бойцов. Командир должен стоять так, чтобы бойцы лучше видели показываемые им упражнения. Если показ производится на каком-либо снаряде, то следует так расположить (построить) бойцов у снаряда, чтобы им была обеспечена наилучшая видимость.

Принцип прочности. Для того чтобы прочно закрепить знания и навыки в процессе обучения и тренировки, необходимо многократное повторение разучиваемых движений (упражнений).

Без систематического повторения упражнений невозможно развитие двигательных навыков и их совершенствование.

Среди упражнений, входящих в программу физической подготовки, имеются наиболее важные по своему прикладному значению: в равновесии и на высотах, в лазании, в преодолении препятствий и в беге. Эти упражнения следует чаще других повторять в различных вариантах и условиях.

Принцип доступности состоит в том, что физические упражнения, включаемые в занятия физической подготовкой, должны быть доступными бойцам, т. е. соответствовать их силам и возможностям. Только в этом случае можно добиться хорошей успеваемости бойцов и благотворного воздействия физической подготовки на состояние их здоровья.

Слишком легкие или слишком трудные (непосильные) упражнения становятся неинтересными для занимающихся. Поэтому искусство планирования учебного материала по отдельным занятиям состоит не только в том, чтобы соблюсти принцип систематичности и последовательности, но и в том, чтобы сохранить и увеличить у бойцов интерес к занятиям и их активность.

Все перечисленные основные принципы обучения и тренировки взаимно связаны между собой и направлены на обеспечение всестороннего физического развития и совершенствования физических и морально-волевых качеств личного состава пожарной охраны.

На всех занятиях по физической подготовке, наряду с выработкой физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости), необходимо воспитывать у бойцов морально-волевые качества, при-



сущие советскому человеку-гражданину: дисциплинированность, инициативность, настойчивость и упорство в достижении цели, смелость, решительность действий и умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива.

Каждый командир должен постоянно помнить указание М. И. Калинина: «Мы ведь развиваем и готовим не узких спортсменов, но граждан советского строительства, у которых должны быть не только крепкие руки, хороший пищеварительный аппарат, но в первую очередь широкий политический кругозор и организаторские способности».\*

При первоначальном обучении любому физическому упражнению (тем более сложному) в первую очередь нужно добиться того, чтобы бойцы возможно отчетливей представляли себе сущность разучиваемого упражнения и технику его выполнения. Однако понять упражнение и знать, как оно выполняется, еще не значит уметь выполнить его. Для этого необходимы практические действия бойцов, непосредственное исполнение бойцами разучиваемого упражнения. При первом выполнении упражнения могут иметь место крупные и мелкие ошибки (в зависимости от сложности упражнения). Для устранения ошибок упражнение обычно многократно повторяется и шлифуется в процессе повторения, которое, по существу, является уже одновременно процессом тренировки.

В процессе тренировки вырабатывается прочность приобретаемых двигательных навыков и одновременно увеличивается воздействие физических упражнений на организм — совершенствуются физические и морально-волевые качества.

Обучение любому физическому упражнению и тренировку в его выполнении целесообразно проводить в следующей последовательности:

1. Ознакомление с упражнением (показ, сопровождающийся объяснением упражнения; осмысливание сущности упражнения бойцами).

2. Разучивание упражнения (практическое выполнение бойцами упражнения; указывание бойцам на существенные ошибки при выполнении упражнений; осознание бойцами этих ошибок и их устранение).

3. Тренировка в выполнении правильно усвоенного упражнения (устранение мелких ошибок; выработка двигательного навыка; повышение тренированности организма).

Разучивание сложных упражнений, которые могут быть расчлены на отдельные приемы без искажения их сущности (содержания), следует производить по частям.

Принцип и методы разучивания физических упражнений по частям те же, что и в пожарно-строевой подготовке.

Физическая нагрузка должна наращиваться постепенно не только в каждом занятии (уроке), но и от занятия к занятию или от одной серии

\* М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. Избранные речи и статьи. 3-е изд. Изд. «Молодая гвардия». 1947, стр. 17.

занятий к другой. Если на занятиях по физической подготовке систематически не предъявлять организму постепенно возрастающих требований, а проводить их примерно с одной и той же нагрузкой, то такие занятия в лучшем случае будут обеспечивать только поддержание физического развития, не способствуя дальнейшему его совершенствованию. Резкое увеличение физической нагрузки может причинить вред здоровью бойцов. *Занятия должны*

«Требования, которые предъявляются к организму, должны возрастать постепенно, ибо только таким путем нормально развивается дыхание и кровообращение в равной мере с мышцами, принимающими непосредственное участие в данной работе. Между ними при этом осуществляется стройная тонкая координация, создающая возможность выполнения максимальных усилий»\*.

Физическую нагрузку на занятиях по физической подготовке следует увеличивать путем:

а) усложнения исходных и заключительных положений в упражнениях;

б) ускорения темпа выполнения упражнений;

в) увеличения количества повторений упражнений;

г) усложнения сущности упражнений;

д) увеличения плотности занятий.

Плотность занятия (рациональное использование учебного времени), особенно при проведении одночасовых занятий по физической подготовке, достигается:

а) своевременной тщательной подготовкой командиров к занятиям;

б) своевременной подготовкой снарядов и инвентаря в количестве, обеспечивающем одновременное выполнение упражнения несколькими бойцами (отделением или караулом); *Занятия должны*

в) быстрой сменой снарядов отделениями в основной части занятия (урока); *переход*

г) своевременным занятием очередными бойцами исходных положений перед выполнением упражнений. *90 сек - по*

#### 4. ПОДГОТОВКА ПОМОЩНИКА НАЧАЛЬНИКА КОМАНДЫ К ЗАНЯТИЯМ

Помощник начальника команды, готовясь к проведению занятий по физической подготовке с личным составом караула, обязан:

1. Своевременно ознакомиться с расписанием занятий команды.

2. Подготовиться к занятиям: лично выполнить включенные в занятия упражнения, повторить методические указания и команды к ним, составить план занятий (для каждого занятия отдельный план).

План занятия служит памяткой для командира и помогает ему правильно провести занятие. План занятий составляется помощником

\* Проф. А. Н. Крестовников. Физиология спорта. Изд. «Физкультура и спорт». 1939. стр. 14

ком начальника команды до инструкторских занятий. В плане занятий должны быть указаны:

а) перечень упражнений по частям занятия (урока), цель и порядок их проведения, время, отводимое для каждой части занятия (подготовительной, основной и заключительной);

б) необходимые снаряды и инвентарь.

Помимо этих основных вопросов плана, по мере необходимости, командиры могут добавлять команды к перестроениям и другие указания (см. примерный вариант плана).

3. Продумать и определить место расстановки снарядов, препятствий и прочего учебного оборудования. В том случае, если снаряды и препятствия не переносные, нужно продумать порядок построения караула для выполнения упражнений.

4. Продумать и определить свое местонахождение во время занятий. При выборе своего места помощник начальника команды должен руководствоваться следующим правилом: командир должен стоять в таком месте, откуда ему видны все занимающиеся, а последним — виден показ упражнений. Когда основная часть занятия проводится по отделениям, помощник начальника команды должен находиться там, где отрабатываются более сложные упражнения. Но он не должен выпускать из поля зрения все отделения и общий ход занятия.

5. Продумать приемы страховки и предусмотреть технику безопасности при отработке упражнений, особенно упражнений на высотах, на гимнастических снарядах и в прыжках (выделение страхующих, взрыхление земли, наличие опилок в ямах для прыжков и под бревнами, установленными на 3- и 5-метровой высоте).

6. Ознакомить командиров отделений до инструкторских занятий с планом очередных занятий.

7. Прокорректировать после инструкторских занятий, в случае необходимости, план занятий и утвердить его. План занятий утверждается начальником команды не позже чем за день до проведения, чтобы в случае необходимости оставалось время на частичное или даже полное его пересоставление и изменение. При утверждении плана занятий начальник команды не должен ограничиваться формальным визированием его, а обязан выяснить действительную подготовку к занятиям путем проверки знаний командиров отделений по технике выполнения упражнений, знания ими команд, состояния снарядов и инвентаря.

8. Подготовить снаряды и инвентарь, необходимые для проведения занятий. Подготавливая снаряды и инвентарь к занятиям, необходимо тщательно проверять их исправность. Всякого рода неисправности снарядов и инвентаря, обнаруженные уже в процессе занятий, снижают темп, отвлекают внимание бойцов и командиров, отрицательно действуют на общий ход занятий и нередко бывают причиной серьезных травм при выполнении бойцами упражнений.

При отработке упражнений с набивными мячами, со скакалками и пр. нужно заранее обеспечить доставку к месту занятий необходимого количества мячей, скакалок и прочего инвентаря.

## 5. ПЛАН ПОДГОТОВКИ КОМАНДИРА ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

Командир отделения обязан:

1. Ознакомиться с планом очередного занятия, составленным по мощником начальника команды (командир отделения плана занятий не составляет), и получить от него дополнительные указания.
2. Выполнить лично упражнения (по несколько раз каждое), включенные в план очередного занятия.
3. Повторить команды и методические указания к отработке каждого упражнения, включенного в очередное занятие.
4. Продумать и определить место построения отделения и свое местонахождение во время занятий при отработке каждого упражнения.
5. Присутствовать на инструкторских занятиях, предварительно подготовившись к ним.

## 6. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ВАРИАНТ № 1

«Утверждаю»  
Начальник команды \_\_\_\_\_ (подпись)  
« . . . » . . . . . 195 г.

### План проведения занятия (урока) по физической подготовке (с караулом из трех отделений)

Перечень необходимых снарядов и инвентаря: бревно для равновесия; наклонная лестница, прикрепленная к гимнастическому городку; пять мешков с песком по 25 кг и пять мешков по 50 кг; три спасательных веревки в чехлах.

Подготовительная часть — 10 минут

1. Принять рапорт и кратко объяснить содержание занятия — 1,5 минуты.
2. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, в постепенно ускоряющемся, быстрым и постепенно замедляющемся темпе — 1 минута.
3. Мерный бег, чередующийся с ходьбой, в переменном темпе (бег  $2 \times 20$  сек.) — 1 минута.
4. Перестроение для общеразвивающихся упражнений и их выполнение — 6,5 минуты (команды для перестроения, принятия исходных положений, начала и окончания выполнения упражнения см. в разделе «Общеразвивающие упражнения»).

1-е упражнение. Исходное положение — прыжком ноги врозь на ширину плеч; руки вперед, пальцы сжаты в кулаки внутрь. Счет 1 — энергично развести руки в стороны (вдох). Счет 2 — вернуться в исходное положение (выдох). Повторить шесть-восемь раз.

2-е упражнение. Исходное положение — прыжком ноги врозь на ширину плеч; руки опущены вниз, пальцы рук соединены вперед. Счет 1 — наклонить туловище назад, подняв соединенные руки вверх (вдох). Счет 2 — резко наклониться вперед, опустив энергично руки вниз между ног возможно больше назад (выдох). Повторить шесть раз.

3-е упражнение. Исходное положение — строевая стойка. Счет 1 — выпад вправо, руки на пояс (выдох). Счет 2 — вернуться в исходное положение (вдох). Повторить по четыре раза в каждую сторону.

4-е упражнение. Исходное положение — прыжком ноги врозь на ширину плеч; руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. На каждые четыре счета вращение рук поочередно вперед (выдох) и назад (вдох).





5-е упражнение. Исходное положение — прыжком ноги врозь; руки свободно опущены вниз. Счет 1-2 — сделать два пружинящих наклона туловища вперед, не сгибая колен, доставая пальцами рук (или ладонями) землю (выдох). Счет 3-4 — медленно вернуться в исходное положение (вдох). Повторить шесть раз.

6-е упражнение. Исходное положение — строевая стойка. Счет 1-2 — медленное приседание на носках, руки вперед ладонями вниз (выдох). Счет 3-4 — вернуться в исходное положение (вдох). Повторить шесть—восемь раз.

### Основная часть — 35 минут

Дать распоряжение командирам отделений продолжать занятие, указав каждому отделению, каким видом упражнений оно будет заниматься. Затем через каждые 10 минут давать распоряжения для смены снарядов.

#### 1-й этап (10 минут)

1-е отделение — упражнения в равновесии на бревне на высоте 1,2 м:

- а) передвижение бегом потоком (тренировать);
- б) ходьба слиной вперед потоком (тренировать);
- в) передвижение, сидя верхом потоком (тренировать);
- г) раскладывание и собирание предметов (обучить).

2-е отделение — упражнения в лазании по наклонной лестнице:

а) лазание по нижней стороне лестницы с помощью рук и ног, вверх и вниз (тренировать);

б) лазание вверх и вниз без помощи ног, из виса с нижней стороны лестницы, подтягиваясь на руках поочередным хватом руками за тетивы (тренировать);

в) подняться по нижней стороне лестницы вверх без помощи ног, перелезть на рядом висящий или закрепленный снаряд (шест, канат, вертикальную лестницу) и опуститься вниз на землю (обучить).

3-е отделение — упражнения в подъеме и переноске груза (тренировать):

а) переноска мешков с песком на 25 и 50 м на плече, на боку, поддерживая одной рукой, и на руках впереди себя (половина отделения работает, другая половина отделения отдыхает);

б) переноска одного человека двумя всеми тремя способами (выполняется тройками, каждый боец должен быть в роли переносимого).

#### 2-й этап (10 минут)

1-е отделение. Упражнения в подъеме и переноске груза (те же, что в первом этапе).

2-е отделение — упражнения в равновесии (те же, что в первом этапе).

3-е отделение — упражнения в лазании по наклонной лестнице (те же, что в первом этапе).

#### 3-й этап (10 минут)

1-е отделение — упражнения в лазании по наклонной лестнице (те же, что в первом этапе).

2-е отделение — упражнения в подъеме и переноске груза (те же, что в первом этапе).

3-е отделение — упражнения в равновесии (те же, что в первом этапе).

#### 4-й этап (5 минут)

Игра — «эстафета — пожарный узел» (содержание см. раздел «Игры»).

### Заключительная часть — 5 минут

1. Построение в одну шеренгу (колонну по одному).
2. Быстрая ходьба в постепенно замедляющемся темпе.
3. Упражнения в расслаблении и отвлекающие.
4. Подведение итогов занятия.
5. Дать распоряжение убрать инвентарь.

«Утверждаю»

Начальник команды

(подпись)

195 .....

## План проведения занятия (урока) по физической подготовке (с караулом из трех отделений)

Перечень необходимых снарядов и инвентаря: перекладина; брусья; бревно для равновесия; два козла и два мостика для прыжков.

### Подготовительная часть — 10 минут

Содержание подготовительной части занятия то же, что в предыдущем варианте плана занятия.

### Основная часть — 35 минут

Дать распоряжение командирам отделений продолжать занятие, указав каждому отделению, каким видом упражнений оно будет заниматься. Затем через каждые 10 минут давать распоряжения для смены снарядов.

#### 1-й этап (10 минут)

- 1-е отделение — упражнения в равновесии
- 2-е отделение — упражнения на перекладине
- 3-е отделение — упражнения на брусьях

#### 2-й этап (10 минут)

- 1-е отделение — упражнения на перекладине
- 2-е отделение — упражнения на брусьях
- 3-е отделение — упражнения в равновесии

#### 3-й этап (10 минут)

- 1-е отделение — упражнения на брусьях
- 2-е отделение — упражнения в равновесии
- 3-е отделение — упражнения на перекладине

#### 4-й этап (5 минут)

Прыжки через козла — «ноги врозь» в два потока. Повторные прыжки усложнять поворотами.

### Заключительная часть — 5 минут

Содержание заключительной части занятия то же, что в предыдущем варианте плана занятия.

Примечания: 1. Основную часть этого же занятия с караулом, состоящим из двух отделений, целесообразней построить таким образом: 1-й и 2-й этапы — перекладина и брусья — по 10 минут каждый; 3-й этап — равновесие в составе караула — 10 минут и 4-й этап — прыжки в составе караула — 5 минут.

2. Основная часть занятия может состоять из различных видов упражнений в любом их сочетании, за исключением сочетания в одном занятии двух видов упражнений в висе, т. е. упражнений на перекладине и кольцах без промежуточных упражнений в упоре (например, на брусьях).

## 7. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПОМОЩНИКОМ НАЧАЛЬНИКА КОМАНДЫ И КОМАНДИРАМИ ОТДЕЛЕНИЙ

1. Построить караул на площадке и произвести перекличку. Построение караула и перекличка производится по команде командира первого отделения за 1—1,5 минуты до начала занятий.

2. Проверить аккуратность внешнего вида бойцов. Командиры отделений проверяют аккуратность внешнего вида своих бойцов до выхода помощника начальника команды к строю.

3. Отдать рапорт помощнику начальника команды. При выходе помощника начальника команды к строю командир первого отделения отдает ему рапорт.

Пример рапорта: «Товарищ начальник, караул в составе 26 человек построен для занятий по физической подготовке. Командир отделения Иванов».

4. Кратко объяснить бойцам содержание и цель занятий. Краткое объяснение содержания и цели занятий с указанием порядка отработки упражнений производится помощником начальника команды в течение 1,5—2 минут.

5. Провести подготовительную часть занятия (урока). Подготовительную часть занятия проводит помощник начальника команды (соблюдая все методические указания к общеразвивающим упражнениям). После ходьбы и короткой пробежки производит перестроение для общеразвивающих упражнений без снарядов. При отработке каждого упражнения помощник начальника команды должен:

а) лично показать упражнение, одновременно сопровождая показ кратким и четким объяснением сущности данного упражнения;

б) подать соответствующую команду для начала упражнения;

в) исправлять на ходу ошибки бойцов;

г) своевременно подать команду для прекращения упражнения и принятия гимнастической стойки; затем в таком же порядке отработать следующие упражнения, включенные в подготовительную часть занятия.

6. Провести основную часть занятия (урока). Когда основная часть занятия проводится по отделениям, сразу после подготовительной части занятий, помощник начальника команды отдает приказание командирам отделений приступить к занятиям. Получив приказание, они разводят отделения к указанным местам и немедленно, без дополнительных указаний, продолжают занятия.

При отработке упражнений командир отделения должен:

1. Образцово показать упражнение (или прием) лично или с помощью бойцов-отличников, сопровождая показ кратким и четким объяснением.

2. Вызвать одного бойца (если нужно больше) и приступить к обучению (тренировке); затем вызвать второго бойца, третьего, и т. д., пока все отделение не выполнит упражнение три-четыре раза.

3. Не отвлекаться самому от занятий, привлечь внимание бойцов к отработываемым упражнениям и держать их в необходимом напряжении в течение всего занятия путем:

а) своевременной, четкой, правильной и соразмерно громкой подачи команд;

б) вызова из строя бойцов для исполнения упражнения (приема) не только с правого фланга, но и с левого из середины;

в) постановки летучих вопросов о технике исполнения упражнения (приема), неожиданно задаваемых менее внимательным бойцам;

г) проведения занятий в энергичном и бодром темпе;

д) командирской требовательности к строевой выправке бойцов, к четкости исполнения ими упражнений (приемов).

4. Внимательно выявлять ошибки бойцов, терпеливо исправляя их (при исправлении ошибок надо подавать команду «Стой»\*, по которой боец останавливается).

5. Заново повторить команды и упражнения, если их показ и объяснение непонятны бойцам.

6. Разумно использовать учебное время.

7. Руководить общим ходом занятия (урока). При проведении основной части занятия командирами отделений помощник начальника команды обязан: руководить занятиями; направлять их ход, уделять наибольшее внимание отделениям, отработывающим более трудные упражнения или работающим на высотах; исправлять ошибки бойцов, не замеченные командирами отделений (исправление ошибок в командах производить через командиров отделений, а в школах—громко при курсантах); наблюдать, чтобы отведенное на занятие время использовалось наиболее продуктивно; объявлять переходы отделений к очередным упражнениям (смена упражнений) и следить, чтобы эти переходы проводились без излишней траты времени; проверять фактическую успеваемость бойцов и отделений (учет успеваемости бойцов ведут командиры отделений).

При проведении основной части занятий всем караулом в общем строю помощник начальника команды лично проводит основную часть занятий, а командиры отделений, в зависимости от характера упражнений, выполняют их совместно со своими бойцами или следят за их исполнением и исправляют на ходу ошибки.

8. Провести заключительную часть занятий (урока). Заключительную часть занятия проводит помощник начальника команды. В конце занятий он в течение 3—4 минут подводит итоги занятий, называет лучших бойцов, а также отстающих, объясняет наиболее характерные недочеты и дает указания к их устранению.

---

\* Команду «Стой» нельзя подавать тогда, когда исполняемое упражнение (прием) вызывает большое физическое напряжение или исполняющий находится в неудобном положении (например, при лазании по канату или шесту, при стойке на плечах, на брусках и т. п.).

## 8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Инструкторские занятия по физической подготовке для помощников начальников команд и командиров отделений должны проводиться непосредственно физруком или под его наблюдением одним из помощников начальника команды. Разбор инструкторского занятия проводится сразу после его окончания.

Инструкторские занятия имеют целью:

- а) показать командирам отделений и научить, как надо методически правильно обучать и тренировать бойцов;
- б) проверять знание командирами отделений необходимых команд и техники выполнения упражнений, включенных в предстоящие занятия.

Инструкторские занятия проводятся по тем упражнениям, по которым командирам отделений предстоит проводить занятия с бойцами в ближайшие две недели. Упражнения, включенные в очередные занятия с бойцами, но неоднократно отработывавшиеся на предыдущих занятиях и отлично усвоенные командирами отделений, могут не включаться в очередные инструкторские занятия.

Продолжительность инструкторских занятий — не менее двух часов.

К инструкторским занятиям командиры отделений должны быть отлично подготовлены. Поэтому необходимо требовать от командиров отделений своевременного ознакомления с расписанием занятий и тщательной подготовки.

Качество инструкторских занятий (а следовательно, и качество занятий с бойцами) зависит в основном от качества подготовки к ним руководителя занятий. Поэтому руководитель инструкторских занятий должен тщательно готовиться к их проведению. В процессе занятий он обязан подчеркнуто точно соблюдать все уставные команды и организационно-методические требования.

На инструкторских занятиях личный пример руководителя занятий («делай, как я») имеет особо важное значение.

Различие между обычными занятиями по физической подготовке с бойцами и инструкторскими занятиями с командирами отделений заключается в том, что в первом случае бойцов обучают и тренируют только правильному выполнению упражнений, а во втором случае командиров отделений не только тренируют в выполнении упражнений, но и учат обучать и тренировать.

Это различие, несмотря на почти одинаковое содержание занятий, находит свое отражение в организационном построении и методах проведения инструкторских занятий.

Основная часть инструкторского занятия по физической подготовке всегда проводится в общем строю, а не по отделениям. Каждое упражнение на инструкторских занятиях отрабатывается одновременно всем составом занимающихся. Отработав одно упражнение, переходят к другому и т. д.



Основными методами проведения инструкторских занятий являются:

1. Выборочная беглая проверка (в начале занятия) умения командиров отделений правильно подавать команды и выполнять упражнения. Это стимулирует подготовку командиров отделений к инструкторским занятиям.

2. Личный показ руководителем занятий (или с помощью кого-либо из командиров отделений) правильного выполнения отработываемого упражнения, сопровождаемый кратким и четким рассказом (объяснением) сущности данного упражнения:

а) где и как должно быть построено отделение во время показа командиром данного упражнения и местонахождение командира при показе и объяснении упражнения;

б) какими средствами можно обеспечить необходимое внимание обучаемых к показу и объяснению упражнения;

в) где должен стоять командир отделения во время исполнения упражнения очередным бойцом (бойцами), чтобы видеть все действия работающего бойца (бойцов) и иметь в поле зрения все отделение;

г) какие ошибки могут встретиться при исполнении бойцами данного упражнения и последствия этих ошибок.

3. Практическая отработка упражнения занимающимся в качестве командира отделения и бойца. Желательно, чтобы при отработке упражнений все командиры отделения побывали в роли командира отделения и бойца.

4. Исправление руководителем занятий всех ошибок, допущенных занимающимися при отработке ими каждого упражнения в роли командира отделения. К определению и исправлению ошибок полезно привлекать командиров отделений, стоящих в строю.

## **9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОМАНДНОГО СОСТАВА**

Во введении было подробно указано на то значение, которое имеет правильная постановка физической подготовки командного и начальствующего состава пожарных команд, курсантов школ и пожарно-технических училищ. Поэтому здесь необходимо лишь определить форму организации, содержание и порядок оценки физической подготовки командного состава.

Физическая подготовка командного и начальствующего состава пожарных команд должна осуществляться в порядке командирской учебы (подготовки).

Программа физической подготовки, включаемая в командирскую учебу, должна быть основана на программе физической подготовки рядового состава.

Инструкторские навыки по физической подготовке младшие и средние командиры должны в основном приобретать в школах и пожарно-технических училищах, а в дальнейшем совершенствовать их на периодически проводимых учебно-методических сборах, инструкторских и практических занятиях с рядовым составом.

Проверка физической подготовленности командного состава пожарных команд производится путем сдачи ими зачетов по нормативам физической подготовки (см. таблицу оценки физической подготовленности личного состава пожарных команд).

Кроме указанных занятий, командный и начальствующий состав должен заниматься ежедневно индивидуальной утренней зарядкой, и по выбору — одним или несколькими основными видами спорта.

В штабах, отделах и управлениях пожарной охраны в середине рабочего дня, перед обеденным перерывом следует проводить на воздухе 15-минутные занятия типа зарядки.

Эти занятия не исключают необходимости проведения ежедневной индивидуальной утренней зарядки и систематических занятий спортом в порядке массовой работы.

Хорошо поставленная физическая подготовка командного и начальствующего состава — залог отличной физической подготовки рядового состава.

Нужно постоянно помнить, что систематические занятия физическими упражнениями сохраняют и укрепляют здоровье и вместе с ним увеличивают трудоспособность и необходимую в пожарной службе подвижность.

## **6. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Не менее важным является систематическое проведение проверки и оценки физической подготовки каждого бойца, отделения, караула и команды в целом.

Проверка способствует выявлению недостатков в учебном процессе и тем самым способствует его совершенствованию.

Проверка состояния физической подготовленности личного состава пожарных команд должна производиться:

а) командирами пожарных команд, непосредственно осуществляющими физическую подготовку;

б) представителями областных, краевых, республиканских и всесоюзных органов пожарной охраны, инспектирующими боевую подготовку команд.

Проверка и оценка состояния физической подготовленности личного состава, проводимая командирами пожарной команды, слагается

а) проверки и оценки усвоения программного материала на каждом занятии (уроке) по физической подготовке;

б) ежемесячной проверки и оценки усвоения упражнений физической подготовки, включаемой в общую месячную проверку усвоения программного материала боевой и политической подготовки; ежемесячная проверка проводится начальником команды или командирами по его поручению;

в) иных испытаний по нормативам физической подготовки, которые проводятся комиссией, назначаемой приказом начальника команды.

г) из ежемесячных, или квартальных зачетов внутри команды, отдела

В месячную проверку необходимо включать не менее четырех упражнений из общего числа упражнений, отработанных за месяц. Каждое из четырех упражнений должно быть рассчитано на выявление преимущественно одного из основных качеств: скорости, ловкости, выносливости и силы.

Оценку следует производить после месячной проверки по каждому упражнению и по комплексу в целом.

Оценку качества выполнения упражнений на занятиях и месячных проверках следует производить следующим образом:

отлично (5 баллов) — упражнение выполнено правильно, легко и четко;

хорошо (4 балла) — упражнение выполнено правильно и легко, но недостаточно четко;

посредственно (3 балла) — упражнение выполнено, но с большим напряжением сил;

плохо (2 балла) — упражнение выполнено неправильно;

очень плохо (1 балл) — упражнение не выполнено совсем.

Общая месячная оценка каждого проверяемого бойца равна сумме отметок за все вынесенные на месячную проверку упражнения, деленной на количество отметок (упражнений).

Общая годовая оценка каждого бойца по усвоению программного материала равна сумме месячных отметок, деленной на 12 (количество месячных отметок).

Имея отметки каждого бойца, нетрудно определить оценку усвоения программного материала отделением, караулом и командой в целом. Для этого необходимо установить процентное отношение отличных, хороших и других оценок к количеству личного состава подразделения (команды).

Годовые испытания и инспекторские проверки нужно проводить по следующим нормативам:

а) бег 100 м;

б) бег 1000 м;

в) подтягивание на перекладине;

г) лазание по канату;

д) прыжок в высоту с разбега;

е) преодоление 100-метровой полосы препятствий.

Испытания физической подготовленности следует производить по караулам в свободное от несения службы время.

При проведении испытаний необходимо строго придерживаться следующих условий:

Форма одежды при выполнении всех нормативов физической подготовки — служебное обмундирование; для боевой одежды и снаряжения.

Бег на 100 м проводится на ровном участке местности с низкого старта.

Бег на 1000 м проводится по кругу на ровной или слабо пересеченной местности с общим для всех проверяемых стартом. Все проверяемые принимаются на финише одним секундомером. Каждый из проверяемых на старте получает номерной талон (бумажный или

На финише рядом с секундометристом должен быть судья, располагающий пятью мешочками или тарелками с наклейками: «№ 1 — менее 3 мин. 45 сек.»; «№ 2 — от 3 мин. 45 сек. до 3 мин. 55 сек.» и т. д. Все, пробежавшие 1000 м с временем менее 3 мин. 45 сек., опускают свои номерные талоны в мешочек № 1. Уложившиеся во время от 3 мин. 45 сек. до 3 мин. 55 сек. опускают свои талоны в мешочек № 2 и т. д.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса на прямых руках по команде «Начинай». Каждое подтягивание считается выполненным, если проверяемый подтянулся так, что его подбородок оказался выше перекладины. После каждого подтягивания проверяемый должен возвращаться в исходное положение — в вис на прямых руках.

Исходное положение: сидя у каната (имея его между ног или сбоку), обхватив его руками не выше нижней ленточки. Способ лазания произвольный. Упражнение считается выполненным тогда, когда одна из рук коснется каната над верхней ленточкой при условии, что в начале лазания проверяемый не опирался на землю ногами и не отталкивался от нее.

Прыжок в высоту. Каждому проверяемому дается три попытки. Зачет проводится по лучшему результату. Способ прыжка — прямой (гимнастический) или боковой (перешагиванием).

Преодоление 100-метровой полосы препятствий производится в соответствии с правилами соревнований по пожарно-прикладным видам спорта.

При оценке результатов испытаний следует руководствоваться «Таблицей оценки физической подготовленности личного состава пожарной команды».

При инспектировании боевой подготовки пожарных команд нужно проводить полную или выборочную проверку физической подготовленности личного состава пожарной команды. При проведении выборочной проверки испытания должны проводиться не менее чем по трем (из шести) нормативам. Принцип оценки изложен выше.

Выполнение нормативов по физической подготовке должно являться результатом систематической плановой программной всесторонней физической подготовки личного состава и массовой спортивной работы, проводимой в пожарной команде.

Сведение всей физической подготовки только к натаскиванию по нормативам крайне вредно

по сравнению с другими рынками (10)

Q. Lucy Moore

Таблица оценки

физической подготовленности личного состава пожарной команды охраны

Виды испытаний	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м . . . . .	Менее 14,8 сек. 15,0	15,0—16 сек. 16—16,5 сек. 16,0	16,1—16,5 сек. 16,6—17 сек. 6-30	16,6—17 сек. 17,1—17,5 сек.	Более 17 сек. 17,5 сек.
Бег 1000 м . 1500 . .	Менее 15 мин. 15,0	3 мин. 45 с.—4 мин. 4 мин.—4 мин. 10 сек. 6 мин. 30 сек.	3 мин. 56 с.—4 мин. 05 с. 4 мин. 11 с.—4 мин. 20 с. 7 мин. 00 с.	4 мин. 06 с.—4 мин. 15 с. 4 мин. 21 с.—4 мин. 30 с.	Более 4 мин. 15 с. 4 мин. 30 с.
Подтягивание на перекладине . . . . .	Более 8 раз 8	5—6 раз 4—5 раз	3—4 раза 2—3 раза	2 раза 1 раз	Менее 2 раза 0
Лазание по вертикальному канату на 3 м. из положения сидя . . . .	Менее 6 сек. 8 сек.	6—7,5 сек. 8—8,5 сек.	7,6—8 сек. 8,6—9 сек.	8,1—8,5 сек. 9,1—9,5 сек.	Более 8,5 сек. 9,5 сек.
Прыжок в высоту с разбега	Более 1 м 20 см 1 м 20 см	1 м 30 см—1 м 45 см 95 см—1 м 05 см	1 м 14 см—1 м 40 см 85 см—94 см 1 м 10	95 см—90 см 80 см—84 см	Менее 90 см 80 см
Преодоление 100-метровых полос препятствий	Менее 55 сек. 1 мин.	55 с.—1 м. 05 с. 1 мин.—1 м. 10 с.	1 м. 06 с.—1 м. 15 с. 1 м. 11 с.—1 м. 20 с.	1 м. 16 с.—1 м. 25 с. 1 м. 21 с.—1 м. 30 с.	Более 1 м. 25 с. 1 м. 30 с.

Примечания: 1. В числителе указаны требования к бойцам и командирам моложе 31 лет. В знаменателе указаны требования к бойцам и командирам старше 31 лет.

2. В зимних условиях, при наличии снежного покрова и температуре воздуха не ниже -15°, испытания проводятся по тем же видам, что и летом, за исключением прыжка в высоту. Требования при наличии снежного покрова соответственно снижаются на 20% (за исключением подтягивания).



для всей системы боевой подготовки и опасно для здоровья личного состава пожарной команды.

При определении годовой оценки физической подготовленности личного состава пожарной команды необходимо принимать во внимание массовую работу по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

При наличии в команде хотя бы одного человека из числа допущенных к сдаче, не сдавшего норм ГТО 1-й ступени (при его пребывании в команде не менее одного года), нужно снижать общую оценку команды на один балл.

## 11. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЧНОГО СОСТАВА ГДЗС

Специфика деятельности личного состава служб связи, освещения и водозащиты не требует включения в общую программу физической подготовки пожарных каких-либо дополнительных специальных физических упражнений.

Между тем личный состав газодымозащитной службы явно нуждается не только во всесторонней физической подготовке, но и в дополнительных специальных упражнениях, способствующих укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и воспитывающих общую и специальную выносливость, крайне необходимую в практике газодымозащитной службы.

В обычных условиях работы боец после любого по глубине вдоха делает выдох в окружающую атмосферу легко и свободно, без каких-либо усилий и затруднений, так как его грудная клетка, расширенная после вдоха, механически стремится занять свое исходное (до вдоха) положение. Естественно, что механизм нормального процесса дыхания развивает в основном мышцы, способствующие вдоху. Бойцу, находящемуся даже в состоянии покоя, но одевшему кислородно-изолирующий аппарат, приходится при вдохе и выдохе преодолевать некоторое сопротивление самой системы аппарата. Это само по себе, хотя и незначительно, усложняет процесс дыхания. Чем более совершенна конструкция аппарата, тем меньше он затрудняет дыхание.

Однако при выполнении работы потребность в воздухе (кислороде) увеличивается и дыхание становится затрудненным. Тем более это становится ощутимым при работе в кислородно-изолирующем приборе, так как сопротивление системы аппарата (прибора) вызывает значительно большие усилия дыхательных мышц. Именно поэтому у непривычных и физически слабо развитых людей предел их выносливости пребывания в аппарате, тем более при работе в нем, прежде всего ограничивается быстрой утомляемостью слабо развитых дыхательных мышц.

Вследствие утомления дыхательных мышц дыхание становится поверхностным, что в конечном счете приводит к быстро возрастающему кислородному голоданию, которое при недостаточном самообладании человека, пользующегося аппаратом в боевой обстановке, выводит его из строя. Следовательно, жизненная емкость легких, умение глубоко дышать и владеть всеми видами дыхания (диафрагмальным, грудным, ключичным и комбинированным) имеют исклю-

чительно большое значение для успешной работы в кислородно-изолирующем аппарате.

Все попытки развить дыхательную систему только при помощи статических дыхательных упражнений без соответствующей общей физической нагрузки на организм бесплодны. Лишь правильно проводимая всесторонняя физическая подготовка в сочетании со специальными, способствующими развитию глубокого и ритмичного дыхания упражнениями (бег на 400, 800 м и средние дистанции, подскоки, упражнения с длинной и короткой скакалкой, упражнения профессионального характера непосредственно в изолирующих аппаратах) и детальнейшей отработкой техники приемов пользования аппаратом и ухода за ним могут обеспечить подлинную боеспособность личного состава газодымозащитной службы.

## 2. МЕДИКО-САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

При проведении занятий по физической подготовке необходимо выполнять следующие основные медико-санитарные требования:

1. Проводить периодические медицинские осмотры всего личного состава пожарной команды (не реже чем через каждые шесть месяцев). При проведении спортивных мероприятий обязательно присутствие врача или лекпома с аптечкой.

2. Строго соблюдать основные методические правила: постепенно увеличивать физическую нагрузку в ходе занятий, но к концу занятий приводить возбужденный организм в нормальное состояние.

3. Постоянно помнить и следить за тем, чтобы физическая нагрузка на занятиях (характер упражнений, темп и количество повторений) соответствовала физическим возможностям занимающихся.

4. Не проводить занятий по лыжам и плаванию при температуре ниже установленной соответствующими нормами.

5. Соблюдать все правила страховки и профилактические меры, предупреждающие травмы и несчастные случаи.

6. Не проводить занятий физическими упражнениями сразу после приема пищи или тяжелой физической работы. Занятия обычно проводятся через 1,5—2 часа после приема пищи.

7. Поливать спортивные площадки при помощи распылителя за 1,5 часа до занятий (в зависимости от температуры и влажности воздуха). При проведении занятий в помещении его необходимо предварительно проветрить и произвести влажную уборку.

8. Обеспечивать возможность принятия душа или обтирания после проведения занятий физическими упражнениями (за исключением занятий, проводимых во время несения службы, т. е. в дежурном карауле: в этом случае можно допускать лишь обтирания до пояса поочередно).

## 13. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (ЗАРЯДКИ)

Задача утренней гимнастики (зарядки) — пробудить организм после ночного сна, «зарядить» его на предстоящий рабочий день, способствовать общей физической подготовке и натренированности.

Проведение утренней зарядки возможно и целесообразно не только в общежитиях, но и со сменяющимся караулом сразу же после подъема. Это имеет важное гигиеническое (оздоровительное) значение для бойцов пожарной охраны.

Ясно, что после суток, проведенных в команде, и ночного сна в одежде и сапогах легкие физические упражнения, проводимые на воздухе в течение 15—20 минут, принесут бойцам несомненную пользу, способствуя укреплению их здоровья и закаливанию.

Систематическое и умелое проведение утренней зарядки должно воспитать у бойцов постоянную привычку (потребность) к ежедневным утренним физическим упражнениям и обтираниям.

Зарядка, как правило, проводится на воздухе, независимо от времени года и состояния погоды.

Зарядка должна проводиться в виде сокращенного урока физической подготовки в бодром темпе и укладываться в 15 минут.

В зарядку следует включать лишь знакомые бойцам упражнения, отработанные ранее на занятиях (уроках) физической подготовки.

#### Содержание зарядки:

а) подготовительная часть (3 минуты) — ходьба с ускорением и переходом на спокойный и мерный бег;

б) основная часть (10 минут) — вольные движения; групповые упражнения с набивными мячами; лазание (комбинированное — комплексное лазание) потоком; групповые упражнения на гимнастической стенке и скамейке; прыжки потоком через козла, коня, с разбега, в длину и в высоту; мерный бег от 30 секунд до 2,5—3 минут;

в) заключительная часть (2 минуты) — ходьба в постепенно замедляющемся темпе и глубокое дыхание.

В зимние морозные дни (при температуре —15—20°) следует ограничиваться ходьбой, групповыми вольными движениями и бегом, чередующимся с ходьбой в различных темпах.

При температуре ниже —20° с ветром и в пургу нужно ограничиваться зарядкой в помещении, предварительно проветрив его (ходьба, вольные движения, бег, ходьба).

Непрерывный бег в зарядке не должен превышать трех минут.

Прием душа или обтирания по пояс после зарядки необходимо проделывать в течение всего года, начиная с теплых дней.

Форма одежды для утренней зарядки, проводимой в общежитиях, при температуре воздуха:

не ниже +10° — трусы;

от +10° до 0° — шаровары, рубаха, сапоги;

от 0° до —15° — повседневное обмундирование без головных уборов, воротник расстегнут, поясной ремень ослаблен;

от —15° до —20° — повседневное обмундирование, головные уборы и рукавицы (перчатки).

Основы методики проведения зарядки ничем не отличаются от основ методики проведения нормального урока по физической подготовке.

## **Глава II**

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**(примерный объем физических упражнений)**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, НА ВНИМАНИЕ И БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ, ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ К ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ БЕЗ СНАРЯДОВ**

Время, отводимое в подготовительной части одночасового урока по физической подготовке на ходьбу, бег и упражнения на внимание и быстроту реакции, весьма ограничено (2—3 минуты). В связи с этим упражнения должны быть просты и доступны для проведения без длительного объяснения и особого показа. Их следует проводить одно за другим по команде.

Приводимые ниже примерные упражнения, в частности, некоторые виды ходьбы, имеют, кроме общеукрепляющего воздействия на организм и подготовки его к предстоящей нагрузке в уроке, еще и непосредственное прикладное значение. Они часто применяются бойцами пожарной охраны при передвижении в горящих помещениях, низких подземных коммуникациях промышленных объектов, в задымленной обстановке и т. д.

Из упражнений в беге в этом разделе имеется в виду мерный бег продолжительностью примерно от 15 до 40 секунд, чередующийся с ходьбой (ускоренной, постепенно замедляющейся).

При проведении упражнений на внимание и быстроту реакции целесообразно применять лишь объяснение (рассказ) без показа и только при крайней необходимости — и показ.

В упражнениях на быстроту реакции, сигнал (короткий свисток, команда, хлопок в ладоши др.) и действия по сигналу обуславливаются заранее — до исполнения упражнения или на ходу.

Упражнения в ходьбе, беге, на внимание и быстроту реакции в уроках по физической подготовке следует чередовать и разнообразить.

Построение караула к занятиям и перестроения производятся по правилам и командам, предусмотренным Строевым Уставом.

#### **Упражнения в ходьбе**

Ходьба и бег проводятся в колонне по одному, при большом числе занимающихся — в колонне по два.

Для движения по границам площадки после поворота одношереножного или двухшереножного строя направо подается команда: «Караул, в обход площадки, шагом—марш!» (на ходу: «Марш!»). По этой команде караул заходит налево и без команды «Прямо!» продолжает движение по границам площадки.

Для перехода от одного способа ходьбы или бега к другому подается команда (примерная): «С высоким подниманием колен (или на носках, в приседе и т. д.) — марш!».

Для перехода на строевой шаг подается команда: «Строевым — марш!».

Упражнение № 1. Ходьба строевым шагом.

Упражнение № 2. Ходьба на носках, сгибая колени и не сгибая их, с различными исходными положениями рук: на пояс, в стороны, за голову, вверх и т. д.

Упражнение № 3. Ходьба на пятках, не сгибая колен.

Упражнение № 4. Ходьба переменным темпом (быстрым, постепенно замедляющимся и постепенно ускоряющимся).

Упражнение № 5. Ходьба боком приставными и скрестными шагами.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

Упражнение № 6. Ходьба с высоким подниманием колен.

Упражнение № 7. Ходьба с широко расставленными ногами.

Упражнение № 8. Ходьба пригнувшись (рис. 1).

Упражнение № 9. Ходьба в полуприседе, касаясь руками земли (рис. 2).

Упражнение № 10. Ходьба в приседе (рис. 3).

### Бег

Упражнение № 1. Простой бег вперед, чередующийся с ходьбой.

Упражнение № 2. Бег с высоким подниманием колена согнутой ноги, чередующийся с ходьбой.

Упражнение № 3. Бег с выносом вперед или назад прямой ноги, чередующийся с ходьбой.

Упражнение № 4. Бег назад, чередующийся с ходьбой вперед и назад.

Упражнение № 5. Бег в полуприседе.

### Упражнения на внимание

Упражнение № 1. Три шага вперед, на четвертый шаг приставить ногу и поднять руки в стороны. Пауза на два счета. Повторить и т. д.



Упражнение № 2. Ходьба со сменой через каждые четыре шага исходного положения для рук в следующем порядке: на пояс, к плечам, за голову и вверх. То же, в обратном порядке.

Упражнение № 3. Ходьба. Через каждые три, затем четыре шага производить шаг с выпадом вперед.

Упражнение № 4. Через каждые четыре шага менять вид ходьбы в следующем порядке: строевым шагом, на носках, не сгибая колен, согнувшись, в полуприседе и в обратном порядке.

Упражнение № 5. Ходьба. Через каждые три-четыре шага менять вид ходьбы с одновременным изменением исходного положения рук.

Упражнение № 6. Сделать десять шагов вперед. На каждый нечетный шаг производить энергичный удар ступней ноги об землю, а на каждый четный шаг — хлопок в ладоши.

Упражнение № 7. То же, что упражнение № 6. Не поворачиваясь кругом, сделать десять шагов спиной назад. На каждый нечетный шаг производить хлопок в ладоши, на каждый четный — удар ступней ноги об землю и т. д.

### Упражнения на быстроту реакции

Упражнение № 1. Ходьба строевым шагом. По сигналу переходить на ходьбу на носках прямыми ногами, руки на пояс.

Упражнение № 2. Ходьба широко расставив ноги. По сигналу менять в обусловленной последовательности исходные положения рук.

Упражнение № 3. Ходьба строевым шагом. По сигналу переходить на ходьбу в приседе.

Упражнение № 4. Ходьба строевым шагом в колонне по одному. По первому сигналу разбежаться врассыпную, по второму сигналу занять свои места, продолжая движение.

Упражнение № 5. Ходьба на носках. По сигналу прыжок в сторону и т. д.

Упражнение № 6. Ходьба строевым шагом. По сигналу лечь, сесть (заранее обусловить), по второму сигналу встать и продолжать движение и т. д.

### Построения и перестроения к общеразвивающим упражнениям без снарядов

Порядок построения караула для проведения общеразвивающих упражнений без снарядов зависит от численности караула и от размеров площадки. При выборе способа построения следует обеспечить свободу движений бойцов при выполнении упражнений, хорошую видимость показа упражнений командиром и быстрое перестроение.

Общеразвивающие упражнения выполняются в разомкнутых строях с дистанциями и интервалами в 2—3 шага (или на длину вытянутых в стороны рук).

В случае, если занимающихся менее 10 человек (одно отделение), то общеразвивающие упражнения можно проводить в одно-

шереножном строю, разомкнув бойцов на вытянутые руки. Команда на размыкание: «Караул (отделение), вправо (влево) на вытянутые руки разомкнись!». При проведении общеразвивающих упражнений с караулом, состоящим из двух отделений, следует применять двухшереножный строй, разомкнутый на необходимую дистанцию и интервалы между шеренгами.

Если караул состоит из трех и более отделений, а площадка позволяет производить любые перестроения, то можно применять четырехшереножный строй. Для перестроения караула из сомкнутого одношереножного строя в четырехшереножный чаще всего пользуются размыканием уступами.

Размыкание уступами производится после специального расчета на установленные интервалы и дистанции. По команде: «Караул, для гимнастики рассчитайся!»—занимающиеся, начиная с правого фланга, по очереди рассчитываются на «девять», «шесть», «три», «на месте». После этого по второй команде: «Караул, по расчету, равнение направо, шагом — марш!»—бойцы выходят вперед на количество шагов, соответствующее произведенному расчету, и останавливаются.

Для обратного перестроения в сомкнутый строй подается команда: «На свои места шагом — марш!». По этой команде все, за исключением оставшихся «на месте», поворачиваются кругом и, соблюдая равнение налево, возвращаются на свои места в строй.

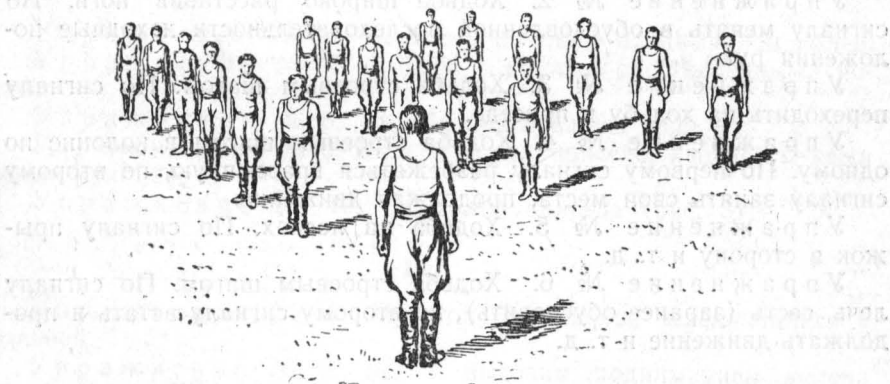


Рис. 4

Описанный выше вариант перестроения при ограниченных размерах площадки можно производить по расчету не на «девять», «шесть», «три», «на месте», а на «шесть», «три», «на месте» или «четыре», «два», «на месте», с последующим полуоборотом направо или налево (рис. 4).

## 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СНАРЯДОВ

Упражнения без снарядов, развивающие силу и гибкость, воспитывающие ритм, точность, уверенность и общую координацию движений, способствующие совершенствованию всего двигательного

аппарата и внутренних органов, помогают человеку научиться владеть своим телом.

От умения владеть своим телом в боевой обстановке на пожарах зависит не только успех выполнения боевого задания, но иногда и жизнь спасаемого и самого спасающего.

При отборе общеразвивающих упражнений без снарядов, являющихся основой подготовительной части урока по физической подготовке (особенно в специфических условиях его проведения с дежурным караулом), необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Общеразвивающие упражнения без снарядов должны включаться в каждый урок и проводиться со всем караулом в общем строю.

2. Количество общеразвивающих упражнений без снарядов в каждом уроке и количество повторений каждого из них может быть различным. Это зависит от физической подготовленности занимающихся, количества часов, отводимых на каждое занятие (двухчасовое или одночасовое), времени года (температура воздуха), содержания основной части урока, обеспеченности оборудованием, спортивным инвентарем и т. д.

В холодное время года и при недостаточном количестве спортивного инвентаря, не обеспечивающего необходимой плотности урока, количество общеразвивающих упражнений без снарядов в одном занятии может быть значительно большим.

В одночасовом уроке по физической подготовке, в котором обеспечивается достаточная плотность, количество упражнений, указанных в подготовительной части урока, должно быть примерно не менее шести и не более десяти.

3. Упражнения, включаемые в подготовительную часть урока, необходимо подбирать с расчетом обеспечения их воздействия на все группы мышц занимающихся.

4. По воздействию на организм занимающихся, общеразвивающие упражнения в уроке по физической подготовке наиболее целесообразно чередовать в следующем порядке:

а) упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса;

б) упражнения преимущественно для мышц туловища;

в) упражнения преимущественно для мышц ног.

5. Упражнения на растягивание мышц следует применять осторожно, так как среди занимающихся могут встретиться бойцы старших возрастов. Эти упражнения можно включать в уроки только после достижения соответствующего общего укрепления организма занимающихся. Особенно осторожно их следует проводить в холодную погоду. После упражнения на растягивание мышц полезно давать упражнения на расслабление.

6. Не следует часто менять общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Наиболее целесообразно повторять в течение 5—7 занятий одни и те же упражнения. Более длительное повторение одних и тех же упражнений может привести к сни-

жению интереса к ним занимающихся, тем самым снижая воздействие их на организм. Обновление общеразвивающих упражнений после первых 5—7 занятий нужно проводить постепенно. В каждый урок следует добавлять по одному-два новых упражнения.

7. Принимая во внимание, что занятия по физической подготовке проводятся на площадках (при пожарных командах) с различным грунтом, а занимающиеся бывают на занятиях в повседневной одежде (служебном обмундировании), то при неблагоприятных условиях следует избегать упражнений из исходных положений, лежа, сидя или стоя на коленях.

При проведении занятий командир должен помнить, что:

1. Число повторений каждого упражнения зависит от физического состояния занимающихся и характера упражнений. Увлечаться большим числом повторений не следует. Нужно иметь в виду, что результатом подготовительной части урока должно явиться повышение работоспособности занимающихся, а не понижение ее вследствие утомления от многократного повторения каждого упражнения.

Упражнения, в зависимости от их сложности, следует повторять 6—10 раз.

При индивидуальной тренировке команд к соревнованиям количество повторений отдельных упражнений может быть значительно увеличено.

2. Упражнения, выполняемые в одну сторону, должны поочередно выполняться и в другую сторону.

3. При показе и объяснении упражнений или одновременном их выполнении с занимающимися командир может стоять к занимающимся спиной. Однако лучше стоять лицом к занимающимся. В этом случае командир должен выполнять упражнения «зеркальным» способом, т. е. в другую сторону по отношению к занимающимся.

4. При показе и объяснении каждого упражнения очень важно объяснить, в какое время (в каком положении тела) делать вдох и выдох.

Момент вдоха при выполнении упражнений чаще всего совпадает с расширением грудной клетки, а выдох с ее сужением, напряжением мышц живота или общим мышечным напряжением.

Важно научить занимающихся делать во-время глубокий выдох. За глубоким выдохом последует и глубокий вдох.

Но имеются упражнения, при которых вдох и выдох можно производить из любого положения. В этих случаях важно следить за тем, чтобы дыхание было равномерным и по возможности глубоким.

В отдельных упражнениях, требующих максимальных физических усилий, получается естественная задержка дыхания. В этих случаях надо следить за тем, чтобы задержка дыхания была максимально короткой. Глубокое ритмичное дыхание способствует правильному кровообращению и улучшению обмена веществ.

5. С первых занятий необходимо приучать бойцов к точности движений. Если, несмотря на показ и объяснение того или иного упражнения, бойцы выполняют его неправильно, нужно остановить

занятие и снова показать и объяснить упражнение, терпеливо добиваться правильного, точного и четкого его выполнения.

6. Во всех случаях, связанных с объяснением и показом упражнений (и с ожиданием подхода к снаряду), бойцы принимают гимнастическую стойку. По команде: «Гимнастическую стойку — принять!» — отставляется правая нога на полшага в сторону, руки соединяются сзади в кистях и опускаются вниз, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, плечи отводятся назад, голова держится прямо.

Для перехода из гимнастической стойки в строевую стойку «вольно» предварительно подается команда: «Смирно!», а затем — «Вольно!».

7. Для выполнения упражнения подаются команды: «Исходное положение принять!», а затем — «Упражнение начинай!, раз, два, три, четыре» и т. д.

Для окончания упражнения вместо последнего счета подается команда: «Стой!». По этой команде бойцы принимают строевую стойку. Для остановки бойцов во время выполнения какого-либо элемента упражнения командир подает команду: «Так стоять!».

Ниже приводятся основные упражнения для различных групп мышц, которые можно включать в подготовительную часть урока по физической подготовке и утреннюю гимнастику (зарядку).

При соответствующем физическом состоянии и подготовленности личного состава команды в подготовительную часть урока и утреннюю гимнастику можно включать отдельные соединения и комбинации вольных упражнений из комплекса ГТО 1-й и 2-й ступеней и классификационной программы по гимнастике для третьего разряда.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

**Упражнение № 1.** Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки на пояс (четыре пальца спереди, большой сзади). Выполнение: счет 1 — поднять руки вверх, ладонями вперед (рис. 5); счет 2 — опустить руки в исходное положение.

**Упражнение № 2.** Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1 — отставить правую ногу на ширину плеч, руки за голову, локти отвести возможно больше назад (рис. 6); счет 2 — опустить руки через стороны вниз, приставить правую ногу к левой. То же, отставляя левую ногу.

**Упражнение № 3.** Исходное положение: прыжком ноги врозь на ширину плеч, руки вытянуты вперед, пальцы сжаты внутри в кулаки (рис. 7). Выполнение: счет 1 — энергично развести руки в стороны; счет 2 — вернуться в исходное положение.

**Упражнение № 4.** Исходное положение: прыжком ноги врозь на ширину плеч, руки вытянуты в стороны, пальцы сжаты кверху в кулаки. Выполнение: счет 1 — энергично согнуть руки в локтях (рис. 8); счет 2 — вернуться в исходное положение.

**Упражнение № 5.** Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1 — поднять руки вверх, ладонями вперед; счет



2 — отставить правую ногу в сторону на ширину плеч, опустить руки в стороны ладонями вниз, отводя плечи назад (рис. 9); счет 3 — руки вперед ладонями вниз (рис. 10); счет 4 — вернуться в исходное положение. То же, отставляя левую ногу в сторону.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Упражнение № 6. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки согнуты в локтевых суставах на уровне плеч, кисти рук ладонями вниз касаются груди. Выполнение: счет 1-2 — поднявшись на носки, медленно развести руки через верх в сторо-

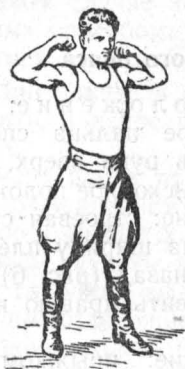


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

ны ладонями вверх, одновременно отводя плечи возможно больше назад; счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 7. Исходное положение: то же, что в предыдущем упражнении. Выполнение: счет 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, не сгибая ее в колене; оставляя тяжесть тела на левой ноге, медленно развести руки через верх в стороны ладо-

нями вверх, одновременно отводя плечи возможно больше назад; счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, отставляя левую ногу назад на носок.

Упражнение № 8. Исходное положение: прыжком ноги врозь на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к бокам, кисти рук (пальцы слегка сжаты в кулаки) — к плечам (рис. 11). Выполнение: счет 1 — поднимаясь на носки, энергично выбросить руки вверх (отводя плечи назад), разогнув пальцы ладонями внутрь; счет 2 — вернуться в исходное положение.



Рис. 11



Рис. 12

Упражнение № 9. Исходное положение: прыжком ноги врозь на ширину плеч, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Выполнение: поочередно, на каждые четыре счета, вращение рук назад и вперед (рис. 12).

Упражнение № 10. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости.

### Упражнения преимущественно для мышц туловища

Упражнение № 1. Исходное положение: прыжком ноги врозь на ширину плеч, руки опущены вниз, пальцы соединены. Выполнение: счет 1 — наклон туловища назад, подняв соединенные руки вверх (рис. 13); счет 2 — резкий наклон туловища вперед, опуская руки вниз между ног возможно больше назад.

Упражнение № 2. Исходное положение: прыжком ноги врозь, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — наклон туловища вперед прямой спиной, локти отвести назад (рис. 14); счет 2 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 3. Исходное положение: прыжком ноги врозь, руки свободно опущены вниз. Выполнение: счет 1-2 — сделать два пружинящих наклона туловища вперед, не сгибая колен, доставая пальцами рук (или ладонями) землю; счет 3-4 — медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение № 4. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки вверх, ладонями вперед. Выполнение: счет 1 — наклон туловища вперед, не сгибая колен, пальцами рук коснуться носков или земли (рис. 15); счет 2 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 5. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки вверх ладонями вперед. Выполнение: счет 1 — поднять левую ногу возможно выше, не сгибая колен, одновременно, опустив руки вниз, произвести ладонями хлопок (рис. 16); счет



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — поднять правую ногу возможно выше, не сгибая колен, одновременно, опустив руки вниз, произвести ладонями хлопок; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 6. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1 — поднять правую ногу возможно выше, вытянув руки вперед, коснуться пальцами носка поднятой ноги, не сгибая колен (рис. 17); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — поднять левую ногу возможно выше, вытянув руки вперед, коснуться пальцами носка поднятой ноги, не сгибая колен; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 7. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1-2 — наклонить туловище вперед, взяться руками за ноги между икрами и пятками, силой рук притянуть туловище к ногам и лбом коснуться колен (рис. 18); счет 3-4 — выпрямиться, руки поднять вверх ладонями вперед, отведя плечи возможно больше назад.

Упражнение № 8. Исходное положение: упор присев (рис. 19). Выполнение: счет 1 — выпрямить ноги в коленях, не отрывая рук от земли; счет 2 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 9. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1 — упор присев; счет 2 — толчком ног упор лежа (рис. 20); счет 3 — упор присев; счет 4 — встать в исходное положение.

Упражнение № 10. Исходное положение: упор стоя на коленях. Выполнение: счет 1 — поднять правую ногу возможно выше, полностью выпрямив ее в колене (рис. 21); счет 2 — опустить ногу в исходное положение; счет 3 — поднять левую ногу возможно выше,



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

полностью выпрямив ее в колене; счет 4 — опустить ногу в исходное положение.

Упражнение № 11. То же, что и предыдущее упражнение, только одновременно с подъемом правой ноги поднимается левая рука вперед вверх, а одновременно с подъемом левой ноги — правая рука.



Рис. 20



Рис. 21

Упражнение № 12. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: счет 1 — поднять прямую левую ногу возможно выше (рис. 22); счет 2 — опустить ногу в исходное положение; счет 3 — поднять прямую правую ногу возможно выше; счет 4 — опустить ногу в исходное положение.

Это упражнение можно усложнить одновременным подъемом руки (левой — при подъеме правой ноги, правой — при подъеме левой ноги).

Упражнение № 13. Исходное положение: упор лежа лицом вверх. Выполнение: счет 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене; счет 2 — выпрямить ногу возможно выше (рис. 23); счет 3 — согнуть ногу в колене; счет 4 — опустить ногу в исходное положение. То же, другой ногой.

Упражнение № 14\*. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: счет 1-2 — согнуть руки в локтевых суставах, прижимая локти к бокам; счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 15. То же, что и предыдущее, только с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах, поднимать поочеред-

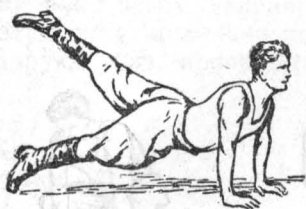


Рис. 22



Рис. 23

но прямую ногу. Нога опускается в исходное положение одновременно с выпрямлением рук.

Упражнение № 16. Исходное положение: ноги прыжком врозь несколько шире плеч, руки опущены вниз, отведены за спину, пальцы соединены (рис. 24). Выполнение: счет 1-2 — наклонить туловище вперед с одновременным подъемом соединенных рук вверх



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

возможно выше и максимальным сближением лопаток (рис. 25); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

Это же упражнение следует выполнить, изменив темп: на счет 1 — резкий наклон туловища вперед с энергичным выдохом, а на счет 2-3 — медленное возвращение в исходное положение со вдохом

Упражнение № 17. Исходное положение: лежа на спине, ноги в стороны. Выполнение: счет 1-2 — поднять разведенные ноги вверх назад до касания носками ног земли (рис. 26); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

\* Это же упражнение в еще большей мере пригодно для развития мышц рук и плечевого пояса.



Упражнение № 18. Исходное положение: лежа на спине. Выполнение: поднять ноги вверх и производить движения, напоминающие езду на велосипеде (рис. 27).

Упражнение № 19. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: передвижение по кругу толчкообразными одновременными движениями ног влево или вправо.

Упражнение № 20. Исходное положение: ноги прыжком врозь на ширину плеч, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — наклон



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

туловища вправо (рис. 28); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — наклон туловища влево; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 21. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулаки. Выполнение: счет 1 — наклон туловища влево, левую руку опустить возможно ниже, кисть правой руки, согнутой в локте, поднять вверх под правую подмышечную впадину (рис. 29); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — наклон туловища вправо, правую руку опустить возможно ниже, кисть левой руки, согнутой в локте, поднять вверх под левую подмышечную впадину; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 22. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), руки на пояс (за голову, к плечам). Выполнение: счет 1 — поворот туловища вправо, не сдвигая ступни ног с исходного положения; счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — поворот туловища влево; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 23. Исходное положение: ноги прыжком врозь на ширину плеч, руки свободно опущены вниз. Выполнение: счет 1 — наклон туловища влево, левую руку за спину на поясницу, правую руку вверх (рис. 30); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — наклон туловища вправо, правую руку за спину на поясницу, левую руку вверх; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 24. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Выполнение: счет 1-2 — сделать два пружинящих наклона туловища влево, левую руку за спину на поясницу, правую руку вверх; счет 2-4 — вернуться в исходное положение. То же, в другую сторону.

Упражнение № 25. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — поднять левую ногу в сторону; счет 2 — опустить ногу в исходное положение; счет 3 — поднять правую ногу в сторону; счет 4 — опустить ногу в исходное положение. Во время подъема ноги туловище не сгибать.

Упражнение № 26. Исходное положение: ноги прыжком врозь возможно шире, руки в стороны ладонями вниз. Выполнение: счет 1 — наклон туловища вперед с поворотом влево, не сгибая ко-



Рис. 30



Рис. 31

лен, пальцами правой руки достать носок левой ноги, левую руку в момент наклона поднять вверх (рис. 31); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — наклон туловища вперед с поворотом вправо, не сгибая колен, пальцами левой руки достать носок правой ноги, правую руку в момент наклона поднять вверх; счет 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 27. Исходное положение: ноги прыжком врозь возможно шире, туловище наклонить вперед, руки опущены вниз, пальцы соединены. Выполнение: счет 1-2-3-4 — кругообразное вращение туловища слева направо. То же, справа налево. Ступни ног от земли не отрывать, колени не сгибать (рис. 32).

Упражнение № 28. Исходное положение: сидя, ноги врозь, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — наклон туловища вперед с поворотом влево, пальцами рук достать носок левой ноги (рис. 33); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, с другой ногой.

Упражнение № 29. Исходное положение: сидя, ноги врозь возможно шире, руки в стороны, ладонями вниз. Выполнение: счет 1-2 — пальцами правой руки достать носок левой ноги, левую руку отвести назад вверх; счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, с другой ногой.

Упражнение № 30. Исходное положение: сидя, ноги врозь возможно шире, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — захватить

руками левую ногу ниже икры, притягиваясь силой рук к ноге, коснуться головой колена; счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, с другой ногой.



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Упражнение № 31. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: счет 1-2 — упор лежа на левом боку (рис. 34); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, в другую сторону.

Упражнение № 32. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — выпад вправо с поворотом ту-



Рис. 35



Рис. 36

ловища вправо (рис. 35); счет 2 — наклонить туловище до касания грудью колена (рис. 36); счет 3 — выпрямить туловище; счет 4 — вернуться в исходное положение. То же, в другую сторону.

### Упражнения преимущественно для мышц ног

Упражнение № 1. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — согнуть правую ногу в колене, оттянув носок вниз (рис. 37); счет 2 — опустить ногу в исходное положение; счет 3 — согнуть левую ногу в колене, оттянув носок вниз; счет 4 — опустить ногу в исходное положение.

Упражнение № 2. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — согнуть правую ногу в колене,

оттянув носок вниз; счет 2 — выпрямить ногу вперед; счет 3 — согнуть правую ногу в колене; счет 4 — опустить ногу в исходное положение. То же, другой ногой.

Упражнение можно усложнить, меняя положение рук на каждый счет или отводя прямую поднятую ногу в сторону, потом опуская ее вниз.

Упражнение № 3. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1 — выпад вправо, руки на пояс (рис. 38); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — выпад влево, руки на пояс; счет 4 — вернуться в исходное положение.



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

Упражнение № 4. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1-2 — медленное приседание на носках, руки вперед ладонями вниз (рис. 39); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, в быстром темпе.

Упражнение № 5. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1-2 — медленное глубокое приседание на ступнях, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки (рис. 40); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 6. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1-2 — медленное приседание на носке одной правой ноги, руки вперед, ладонями внутрь (рис. 41); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, на левой ноге. То же, в быстром темпе и с различными исходными положениями рук.

Упражнение № 7. Исходное положение: строевая стойка. Выполнение: счет 1-2 — приседание на ступне левой ноги, руки вперед, ладонями внутрь (рис. 42); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, на правой ноге. То же, в быстром темпе и с различными исходными положениями рук.

Упражнение № 8. Исходное положение: ноги врозь, глубокий присед на правой ноге, левая нога вытянута в сторону и касается пяткой земли, руки на пояс (вперед или за голову). Выполнение: на каждый счет менять положение ног.

Упражнение № 9. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: счет 1 — поставить правую ногу на полную ступню между руками (рис. 43); счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — поставить левую ногу на полную ступню между руками; счет 4 — вернуться в исходное положение.



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Упражнение № 10. Исходное положение: упор лежа. Выполнение: счет 1-2 — вынести правую ногу между руками вперед на пятку, возможно меньше сгибая колени (рис. 44); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, левой ногой.

Упражнение № 11. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — прыжком ноги врозь; счет 2 — прыжком ноги вместе.



Рис. 43



Рис. 44

Упражнение № 12. Исходное положение: строевая стойка, руки на пояс. Выполнение: поочередно на каждые четыре счета поскоки на правой и левой ногах.

### 3. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Упражнения на гимнастической скамейке могут быть отнесены к общеразвивающим упражнениям. Они доступны для проведения в любой пожарной команде.

В пожарных командах северных районов СССР, где в зимние месяцы проводить занятия по физподготовке на воздухе не всегда представляется возможным, такие доступные для размещения в помещении и простые в изготовлении снаряды, как гимнастическая скамейка и гимнастическая стенка, имеют особое значение, тем более, что количество возможных упражнений на этих снарядах очень велико (см. «Программу для спортивных секций коллективов физкультуры по спортивной гимнастике». Изд. «Физкультура и спорт». 1949 г.).



У п р а ж н е н и е № 1. Исходное положение: из стойки лицом к скамейке вплотную к ней принять положение—упор лежа (руки на скамейке). Выполнение: счет 1-2 — согнуть руки в локтях — упор лежа на согнутых руках; счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

У п р а ж н е н и е № 2. Исходное положение: ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — медленно сесть на скамейку; счет 3-4 — медленно встать в исходное положение. Это же упражнение можно выполнять в быстром темпе, т. е. на каждый счет.

У п р а ж н е н и е № 3. Исходное положение: сидя на скамейке (поперек), ноги врозь возможно шире, руки в стороны ладонями вниз. Выполнение: счет 1 — наклон туловища к левой ноге, руки вытянуть вперед, стараясь коснуться пальцами рук носка левой ноги; счет 2 — вернуться в исходное положение; счет 3 — то же, что по счету 1, но к правой ноге; счет 4 — вернуться в исходное положение.

У п р а ж н е н и е № 4. Исходное положение: бойцы делятся на первые и вторые номера; первые номера садятся на скамейки, ноги

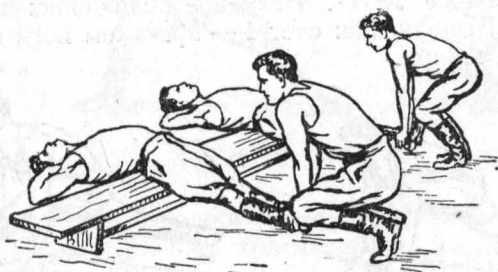


Рис. 45

прямые (вместе) касаются земли каблуками, руки на пояс; вторые номера держат ноги первых номеров (упираясь в подъемы ног). Выполнение: счет 1-2 — первые номера наклоняют туловище назад (рис. 45); счет 3-4 — возвращаются в исходное положение.

При наличии достаточного количества скамеек это же упражнение следует выполнять так, как изображено на рис. 46.

У п р а ж н е н и е № 5. Исходное положение: лежа спиной на скамейке, ноги прямые, руки на пояс или за голову. Выполнение: счет 1 — поднять прямые ноги вверх; счет 2 — опустить ноги в исходное положение.

У п р а ж н е н и е № 6. Исходное положение то же, что в упражнении № 5. Выполнение: счет 1 — поднять прямые ноги вверх; счет 2-3 — медленно разводя прямые ноги в стороны вниз, соединить их, не касаясь скамейки; счет 4 — опустить ноги на скамейку.

У п р а ж н е н и е № 7. Исходное положение: лежа на скамейке (продольно) на животе, ноги прямые, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — поднять возможно выше верхнюю часть туловища (про-

гибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночного столба), отводя локти назад, упираясь носками ног в скамейку (рис. 47); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. Это упражнение можно также усложнить бросками набивного мяча через голову назад из указанного исходного положения.



Рис. 46

**Упражнение № 8.** Исходное положение: то же, что в упражнении № 7. Выполнение: счет 1 — согнув ноги в коленях «на себя», захватить руками подъемы ног; счет 2-3 — силой выпрямляемых ног

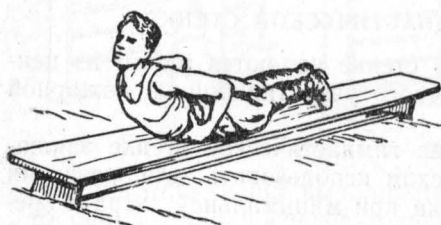


Рис. 47

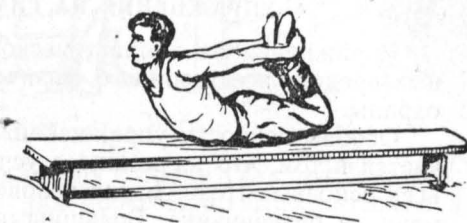


Рис. 48

тянуть руки и верхнюю часть туловища возможно больше назад (рис. 48); счет 4 — вернуться в исходное положение.

**Упражнение № 9.** Исходное положение: сидя на скамейке (продольно), ноги прямые касаются каблук земли, кисти рук на переднем крае скамейки. Выполнение: счет 1 — поднять ноги, согнув их в коленях; счет 2 — выпрямить ноги возможно выше; счет 3-4 — медленно опустить ноги на землю. Это же упражнение можно усложнить, не держась руками за скамейку (рис. 49).

**Упражнение № 10.** Исходное положение: лежа на скамейке (поперечно) на бедрах, прямые ноги вместе (носки и пятки) упираются носками в землю, пятки под стоящей рядом скамейкой, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — медленный подъем туловища вверх возможно выше, отводя локти назад (рис. 50); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. Это же упражнение можно усложнить изменением исходного положения рук (за голову, вверх) и перемещением места упора бедрами о скамейку ближе к коленям. Также это упражнение можно усложнить бросками набивного мяча через голову назад из указанного исходного положения.

Упражнение № 11. Исходное положение: стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс. Выполнение: счет 1 — прыжком ноги на скамейку; счет 2 — прыжком в исходное положение.

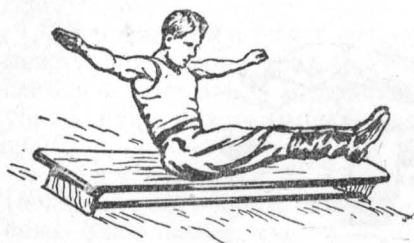


Рис. 49



Рис. 50

Упражнение № 12. Исходное положение: стойка лицом к скамейке (продольно), руки на пояс. Выполнение: счет 1 — прыжок через скамейку, не разводя ног, с поворотом на 180°.

#### 4. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения на гимнастической стенке являются одним из ценных средств всестороннего физического развития бойцов пожарной охраны.

Особая ценность упражнений на гимнастической стенке заключается в том, что их можно с успехом использовать для развития всех основных групп мышц человека при минимальной затрате времени на разучивание. Большинство упражнений доступно для всех возрастов.

В каждом уроке по физической подготовке можно давать два-три, но не более четырех упражнений на гимнастической стенке (в зависимости от сложности упражнений и количества пролетов стенки). Нельзя включать в урок только упражнения в напряженном выгибании или только упражнения для мышц живота. Необходимо разнообразие. После упражнений в напряженном выгибании следует, например, давать упражнение со сгибанием туловища вперед; после упражнения с активной работой ног — давать упражнение с минимальной нагрузкой на ноги и т. д.

При проведении практических занятий командир обязан обращать особое внимание:

1. На правильность выполнения упражнений.

Если боец правильно понял упражнение, но не может его выполнить, необходимо вначале облегчить исходное положение. Например, напряженное выгибание значительно легче выполнить, когда стоишь не на полный шаг от стенки, а ближе к ней, и когда руки находятся не на уровне плеч или головы, а на рейке выше головы.

2. На темп выполнения упражнений.

Во избежание возможных травм (растяжения, разрывы) большинство упражнений на гимнастической стенке, в частности в на-

пряженных выгибаниях, должно проводиться в медленном темпе (особенно с бойцами старших возрастов).

3. На дозировку упражнений.

Каждое упражнение в зависимости от его сложности, от физической подготовленности бойцов и от числа пролетов стенки должно выполняться от трех до шести раз подряд (при индивидуальной спортивной тренировке отдельные упражнения могут повторяться подряд значительно большее количество раз).

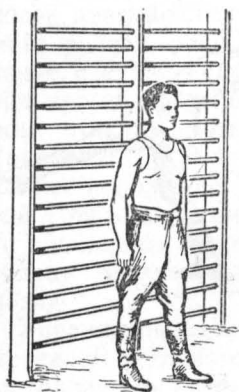


Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Если упражнение выполняется в одну сторону (или одной ногой), то оно должно последовательно или поочередно выполняться и в другую сторону (или другой ногой).

4. На дыхание бойцов при выполнении упражнений (особенно при напряженных выгибаниях).

В упражнениях на гимнастической стенке в д о х следует производить при выпрямлении туловища, а в ы д о х — при напряженных выгибаниях или наклонах туловища вперед или в стороны. Если туловище неподвижно, а работают только ноги, то выдох следует делать при сгибании ног, их подъеме или разведении в стороны, а вдох — при опускании их вниз.

Ниже приводятся примерные основные упражнения на гимнастической стенке, которые можно разнообразить и усложнять изменением исходных положений.

У п р а ж н е н и е № 1. Исходное положение: стойка спиной к стенке на расстоянии шага от нее, ноги врозь на ширину плеч, руки свободно опущены вниз (рис. 51), на поясе или у плеч. Выполнение: счет 1-2 — наклон туловища назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночного столба, взяться прямыми руками за рейку хватом сверху на уровне головы или выше (рис. 52); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

При выполнении упражнения руки в локтях и ноги в коленях не сгибать. Это же упражнение можно усложнить, поднявшись на носки по счету 1-2 (рис. 53).

Упражнение № 2. Исходное положение: стойка спиной к стенке на расстоянии шага от нее, ноги вместе (носки и пятки), руки свободно опущены вниз, на пояс или у плеч. Выполнение: счет 1-2 — то же, что в упражнении № 1, только в конце прогибания поднять



Рис. 54

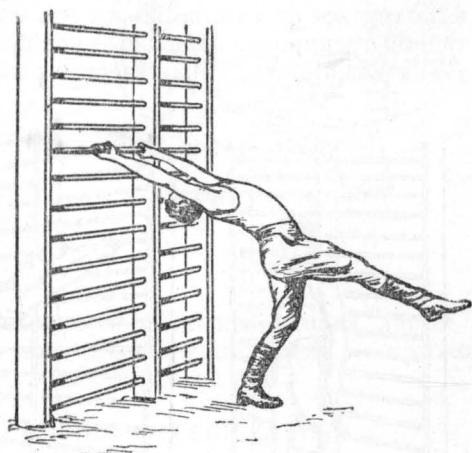


Рис. 55

правую ногу, согнутую в колене или прямую, вперед вверх (рис. 54, 55); счет 3-4 — приставить правую ногу. То же, другой ногой.

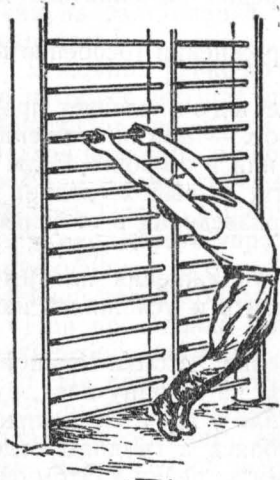


Рис. 56



Рис. 57

Упражнение № 3. Исходное положение: стойка спиной к стенке вплотную к ней, ноги вместе (носки и пятки), кисти рук, согнутых в локтях, на рейке хватом сверху на уровне головы или выше.



Выполнение: счет 1-2 — подняться на носки, прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночного столба до полного выпрямления рук (рис. 56); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. Это же упражнение можно усложнить дополнительным поднятием правой (левой) согнутой (рис. 57) или прямой ноги вперед вверх.

У п р а ж н е н и е № 4. Исходное положение: стойка лицом к стенке на расстоянии полного шага от нее, ступня прямой правой ноги упирается в пятую или шестую рейку от земли, носок правой ноги под шестой (седьмой) рейкой, руки на пояс. Выполнение: счет 1-2 — наклон туловища назад, прогибаясь в поясничном и грудном отделах позвоночного столба (рис. 58); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, другой ногой. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, голову чрезмерно не запрокидывать назад.

Упражнение можно усложнить изменением исходного положения рук за голову или вверх (рис. 59, 60).

У п р а ж н е н и е № 5. Исходное положение: стойка лицом к стенке вплотную к ней, обе ноги на первой рейке, руки опущены вниз



Рис. 58

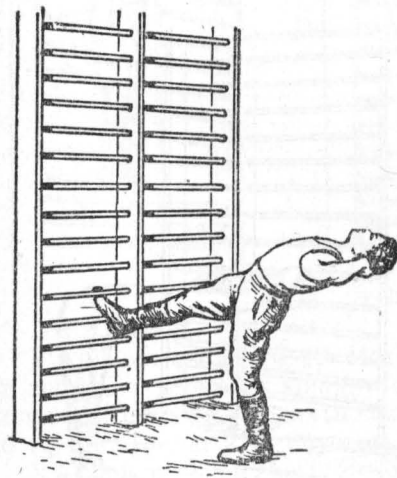


Рис. 59

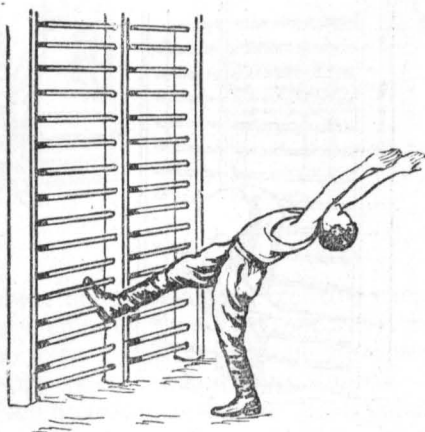


Рис. 60

на рейке хватом сверху (рис. 61). Выполнение: счет 1-2 — не сгибая рук и ног, отвести корпус от стенки назад вниз, сгибаясь вперед до предела (рис. 62); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение № 6. Исходное положение: стойка спиной к стенке вплотную к ней, ноги (носки и пятки) вместе, руки свободно опущены вниз или на пояс. Выполнение: счет 1-2 — наклон тулови-

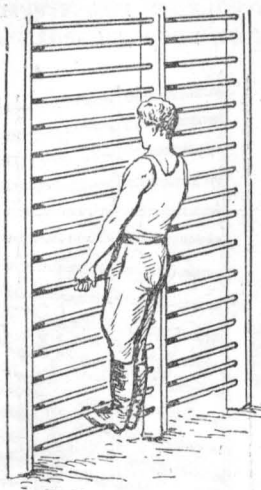


Рис. 61

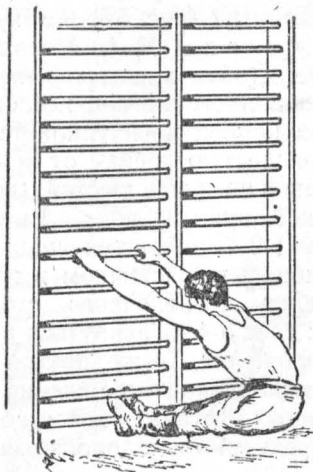


Рис. 62

ща вперед, хват руками за третью рейку снизу на ширине плеч; притягивая силой рук верхнюю часть туловища к ногам, коснуться лицом колен (рис. 63); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

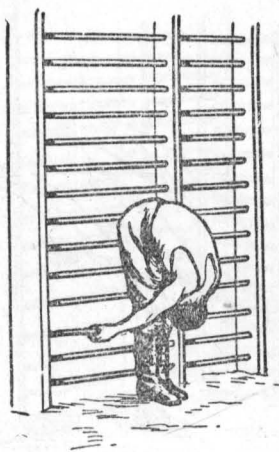


Рис. 63

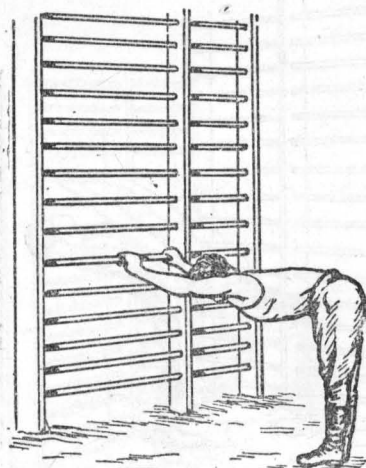


Рис. 64

Упражнение № 7. Исходное положение: стойка лицом к стенке на расстоянии шага от нее, ноги (носки и пятки) вместе, руки на рейке хватом сверху на уровне пояса на ширине плеч. Выполне-

ние: счет 1-2 — шаг назад с последующим приставлением передней ноги к задней, наклон туловища вперед, полностью выпрямляя руки, ноги и спину (рис. 64); счет 3-4 — вернуться в исходное положение.

У п р а ж н е н и е № 8. Исходное положение: стойка лицом к стенке, обе ноги на шестой-восьмой рейке, руки на рейке на уровне поясицы на ширине плеч. Выполнение: счет 1-2 — глубокое приседание на левой ноге, правая прямая нога с вытянутым носком опускается вниз; счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, другой ногой.

У п р а ж н е н и е № 9. Исходное положение: стойка правым боком вплотную к стенке, правая нога на шестой-восьмой рейке (продольно); правая рука на рейке на уровне плеча хватом снизу. Левая нога у правой, левая рука на поясе или свободно опущена вниз. Выполнение: счет 1-2 — глубокое приседание на правой ноге, левая нога (прямая) с вытянутым носком опускается вниз; счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, другой ногой.



Рис. 65

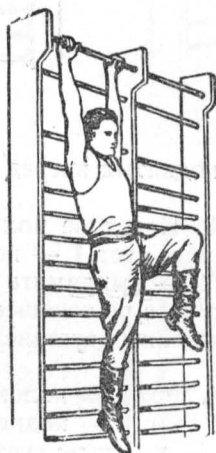


Рис. 66



Рис. 67

У п р а ж н е н и е № 10. Исходное положение: вис хватом сверху за верхнюю рейку на ширину плеч спиной к стенке (рис. 65). Выполнение: счет 1 — поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе (рис. 66); счет 2 — опустить ногу вниз. То же, другой ногой.

У п р а ж н е н и е № 11. Исходное положение: то же, что в упражнении № 10. Выполнение: счет 1 — поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе; счет 2 — поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе, к левой ноге (рис. 67); счет 3 — опустить левую ногу вниз; счет 4 — опустить правую ногу вниз. Это упражнение можно выполнять одновременным подъемом обеих ног, согнутых в коленных суставах, и их одновременным опусканием вниз.

У п р а ж н е н и е № 12. Исходное положение: то же, что в упражнении № 10. Выполнение: счет 1 — поднять прямую левую ногу с вытянутым носком до прямого угла (рис. 68); счет 2 — опустить ногу вниз. То же, другой ногой. Это упражнение можно усложнить



Рис. 68



Рис. 69

поочередным отведением поднятых вперед прямых ног в стороны до касания носком стенки.

У п р а ж н е н и е № 13. Исходное положение: то же, что в упражнении № 10. Выполнение: счет 1 — поднять обе ноги, согнутые в коленных суставах; счет 2 — выпрямить обе ноги, вытянув их вперед до положения прямого угла по отношению к туловищу (рис. 69); счет 3 — согнуть ноги в коленных суставах; счет 4 — опустить ноги вниз.

У п р а ж н е н и е № 14. Исходное положение: то же, что в упражнении № 10. Выполнение: счет 1 — поднять ноги до положения «угол» (рис. 69); счет 2-3 — держать; счет 4 — опустить ноги вниз. Это упражнение можно усложнить разведением ног в стороны.

У п р а ж н е н и е № 15. Исходное положение: лицом к стенке, вис хватом сверху за верхнюю рейку на ширине плеч (рис. 70). Выполнение: счет 1 — поднять возможно больше назад вверх прямую правую ногу (рис. 71); счет 2 — опустить ногу вниз; то же, другой ногой.

У п р а ж н е н и е № 16. Исходное положение: то же, что в упражнении № 15. Выполнение: счет 1-2 — одновременно поднять обе ноги (не сгибая их в коленных суставах) назад вверх (рис. 72); счет 3-4 — опустить ноги вниз.

У п р а ж н е н и е № 17. То же, что упражнение № 16, но при отведении ног назад вверх согнуть их в коленных суставах так, чтобы пятками коснуться ягодиц.

У п р а ж н е н и е № 18. Исходное положение: то же, что в упражнении № 15, и из положения виса спиной к стенке. Выполнение: на каждый счет — маятникообразное размахивание всего тела влево

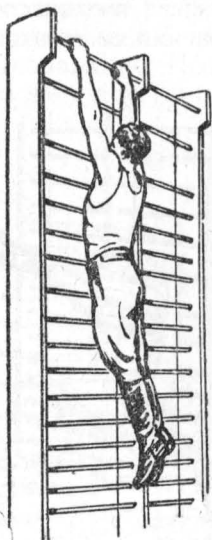


Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

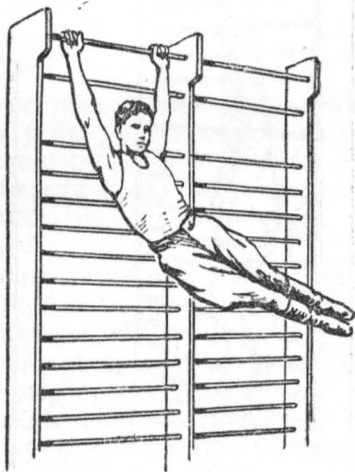


Рис. 73

и вправо (рис. 73). Во время размахивания ноги в коленных суставах не сгибать, носки и пятки не разводить.

У п р а ж н е н и е № 19. Исходное положение: стойка лицом к стенке на расстоянии полушага от нее, наклонить туловище вперед



возможно ниже, прислониться спиной к стенке, руками, поднятыми назад вверх, взяться за рейку, имея полностью выпрямленными руки и ноги (рис. 74). Выполнение: счет 1-2—без толчка ногами от земли медленно, без рывков принять положение «вис, прогнувшись», т. е. поднять прямые ноги вверх до соприкосновения со стенкой головы,

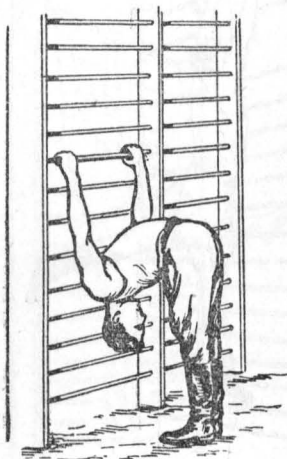


Рис. 74



Рис. 75

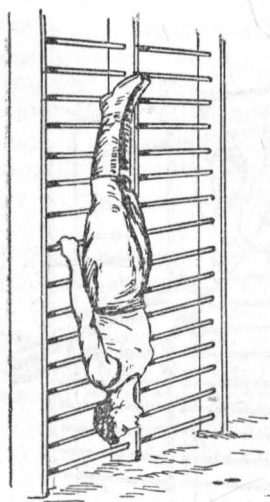


Рис. 76

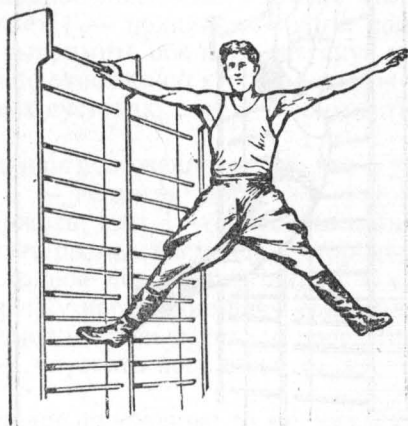


Рис. 77

спины, ягодиц, икр и пяток (рис. 75, 76); счет 3-4 — вернуться в исходное положение (медленно опустить ноги вниз).

У п р а ж н е н и е № 20. Исходное положение: стойка правым боком вплотную к стенке; правая нога на четвертой-шестой рейке; пра-

вая рука, согнутая в локте, на верхней рейке хватом снизу на уровне плеча; правое плечо касается верхней рейки; левая рука и левая нога свободно опущены вниз. Выполнение: счет 1-2 — отвести корпус от стенки на полностью выпрямленную руку с одновременным отведением левой руки и левой ноги влево (рис. 77); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. После повторения соответствующего количества раз, то же в другую сторону.

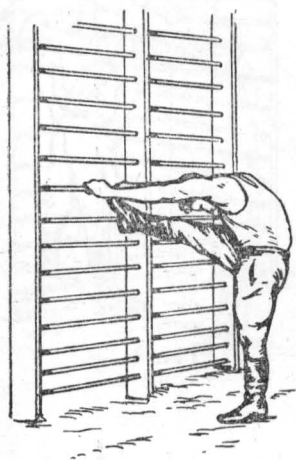


Рис. 78



Рис. 79

Упражнение № 21. Исходное положение: стойка лицом к стенке в одном шаге от нее, руки на рейке хватом сверху на уровне груди и на ширину плеч. Выполнение: счет 1-2 — подъем правой прямой ноги на рейку к рукам с одновременным сгибанием туловища вперед (рис. 78); счет 3-4 — вернуться в исходное положение. То же, другой ногой.

Это упражнение можно усложнить подъемом рук в исходном положении на одну рейку выше и подъемом правой ноги выше головы с подъемом левой ноги на носок (рис. 79).

Упражнение № 22. Исполняется двумя номерами. Исходное положение и выполнение: первый номер становится лицом к стенке на расстоянии одного шага от нее, ноги врозь; второй номер становится в затылок первому и, взявшись руками за любую удобную рейку хватом сверху, продевает голову между ног первого номера; выпрямляясь и перебирая руками рейки, он поднимает первый номер на плечах вверх; для сохранения равновесия во время подъема вверх первый номер также перебирает руками рейки стенки (рис. 80); после подъема первый номер продевает носки прямых ног под рейку на уровне груди второго номера и одновременно со вторым номером опускает руки на пояс. По счету 1-2 — наклон туловища пер-

вого номера назад (рис. 81); счет 3-4 — возвращение первого номера в исходное положение.

Это же упражнение можно усложнить изменением исходного положения рук (рис. 82, 83).

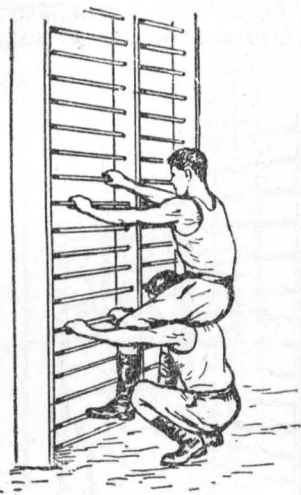


Рис. 80

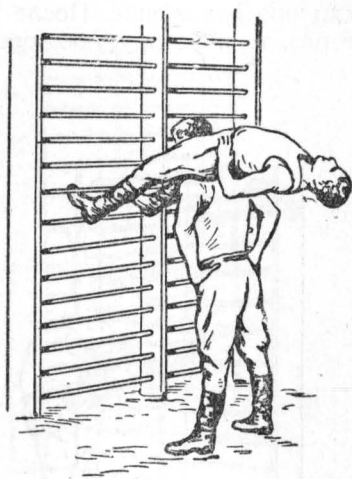


Рис. 81

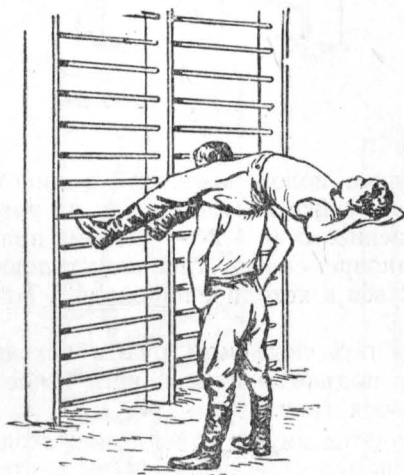


Рис. 82



Рис. 83

Упражнение № 23. Исполняется двумя номерами. Исходное положение: первый номер становится на шестой-восьмой рейке, ноги врозь на ширину плеч, руки хватом сверху на рейке на уровне плеч; второй номер становится лицом к стенке на расстоянии полушага от нее; затем оба номера занимают положение, изображенное на рис. 84. Выполнение: счет 1-2 — первый номер поднимает туловище возмож-

но выше, отводя локти назад (рис. 85); счет 3-4 — первый номер опускает туловище в исходное положение. Это упражнение можно усложнить изменением исходного положения рук (за голову и вверх).



Рис. 84

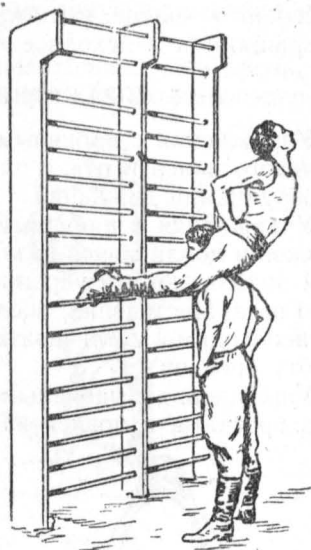


Рис. 85

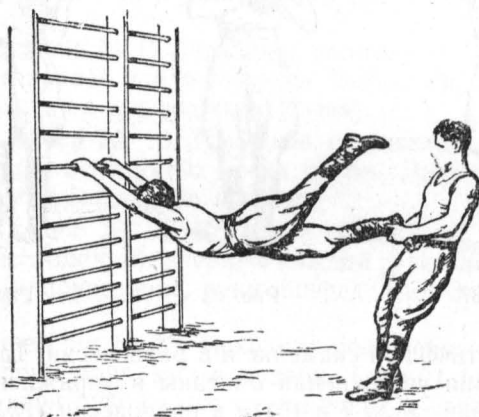


Рис. 86

Упражнение № 24. Исполняется двумя номерами. Исходное положение: первый номер стоит лицом к стенке на одной левой ноге, правая нога вытянута назад, корпус наклонен вперед, полусогнутые руки на седьмой-восьмой рейке хватом сверху на ширине плеч; второй номер стоит лицом к стенке у ступни правой ноги первого номера. Выполнение: счет 1-2 — второй номер, взявшись руками за

подъем и пятку (или только подъем) правой ноги первого номера, энергичным движением тянет правую ногу первого номера на себя (назад); одновременно с этим движением первый номер, отталкиваясь левой ногой от земли, поднимает ее вверх возможно выше, не сгибая в колене, вытянув носок (рис. 86); счет 3-4 — оба номера возвращаются в исходное положение.

## 5. УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Упражнения с набивными мячами способствуют развитию мышц плечевого пояса и рук, а также силы, гибкости, быстроты, ловкости и координации движений.

Упражнения с набивными мячами состоят преимущественно из бросков и ловли мячей различного веса. В первых уроках по физической подготовке эти упражнения следует применять с мячами меньшего веса. Постепенно, после освоения техники бросков и ловли мяча, необходимо увеличивать вес мячей (от 2 до 6 кг), дальность и высоту бросков.

Упражнения с набивными мячами можно разнообразить и усложнять бросками и ловлей на ходу, а также соединением с упражне-



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89

ниями на гимнастической скамейке и в равновесии. Такого рода примерные соединения упражнений описаны в упражнениях на гимнастической скамейке (№№ 7 и 10) и в равновесии (№№ 35, 36 и 37).

У п р а ж н е н и е № 1. Исходное положение (для упражнений №№ 1—10): ноги врозь или вместе, мяч у груди или у плеча. Выполнение: бросок мяча двумя руками от груди вверх (рис. 87) и ловля его двумя руками с прижатием к груди (рис. 88).

У п р а ж н е н и е № 2. То же, что упражнение № 1, только при броске подняться на носки.

У п р а ж н е н и я №№ 3—4. То же, что упражнения №№ 1—2, только ловля мяча одной рукой, прижимая мяч к груди (рис. 89). То же, ловля мяча другой рукой.



Упражнение № 5. Бросок мяча одной рукой от плеча вверх (рис. 90) и ловля его двумя руками или одной. То же, бросок другой рукой.

Упражнения №№ 6—10. То же, что упражнения №№ 1—5, только ловля двумя руками или одной, не допуская касания мячом туловища.

Упражнение № 11. Исходное положение: ноги врозь, руки свободно опущены вниз, мяч в одной из рук. Выполнение: передача



Рис. 90



Рис. 91

мяча из одной руки в другую вокруг туловища (рис. 91) в одну и другую стороны.

Упражнение № 12. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой или левой руке. Выполнение: перебрасывание мяча из одной руки в другую через голову.

Упражнение № 13. Исходное положение: ноги врозь возможно шире, мяч в поднятых вверх руках. Выполнение: вращение туловища поочередно вправо и влево.

Упражнение № 14. Исходное положение: строевая стойка, руки в стороны ладонями вверх, в каждой руке по мячу. Выполнение: счет 1-2 — приседание, руки вперед; счет 3-4 — встать, руки в стороны.

Упражнение № 15. Исходное положение: ноги врозь, руки свободно опущены вниз, мяч в правой (левой) руке. Выполнение: бросок мяча одной рукой из-за спины вверх вперед и ловля его впереди двумя руками (рис. 92). То же, другой рукой.

Упражнение № 16. Исходное положение: ноги врозь пошире, мяч в руках, поднятых вверх. Выполнение: энергичным наклоном туловища вперед бросок мяча между ногами таким образом, чтобы он перелетел через плечо (или через голову) вверх вперед; не сходя с места, поймать его двумя руками (рис. 93, 94). Выпускать мяч из рук следует из самого крайнего положения рук между ногами.

Упражнение № 17. Исходное положение: ноги вместе (носки и пятки), мяч у груди. Выполнение: бросок мяча вверх, прыжком

поворот на  $180^\circ$ , стоя на земле, поймать мяч двумя руками или одной; повороты производить поочередно через левое и правое плечо.

Упражнение № 18. То же, что упражнение № 17, только прыжком поворот на  $360^\circ$ .

Упражнение № 19. Исходное положение: шеренги первых и вторых номеров стоят фронтом друг к другу на расстоянии 5—6 м



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

в разомкнутом строю (на вытянутые в стороны руки); первые номера держат мячи у груди, локти разведены в стороны на уровне плеч, ноги врозь (или вместе). Выполнение: бросок мяча друг другу от груди. При броске ладони должны быть обращены вперед. Ловля мяча производится двумя руками, одна рука прижата к груди и животу, мяч не касается туловища (рис. 95).



Рис. 95

Это упражнение может выполняться также с двойным числом мячей одновременными бросками их друг другу, заранее обусловив, какая шеренга бросает мячи выше и какая ниже.

Упражнение № 20. Исходное положение: то же, что в упражнении № 19, только первые и вторые номера стоят фронтом в одном направлении. Выполнение: вторые номера производят броски мяча

от груди; первые номера, не сходя с места и не отрывая ступни ног от земли, ловят мячи, поворачивая туловище влево (вправо) (рис. 96). То же, но в обратном порядке, предварительно повернув обе шеренги кругом.

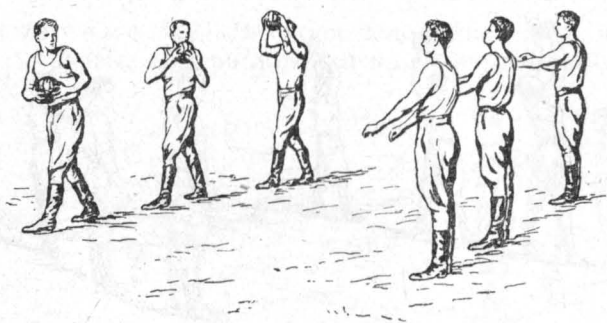


Рис. 96

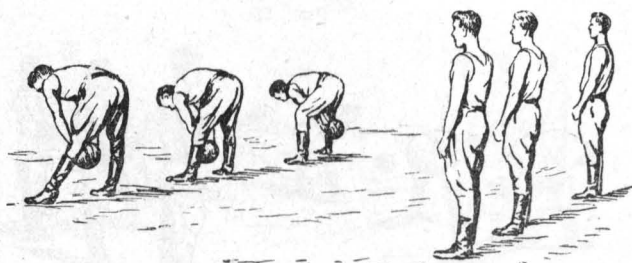


Рис. 97

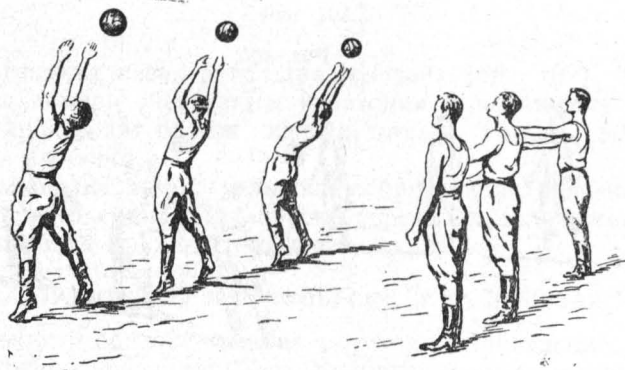


Рис. 98

У п р а ж н е н и е № 21. Исходное положение: то же, что в упражнении № 20; первые номера, наклонив туловище вперед, держат мячи в опущенных вниз руках (рис. 97). Выполнение: выпрямляя туловище, поднимая руки вверх, становясь на носки и прогибаясь в груд-

ном отделе позвоночного столба, производят бросок через голову назад (рис. 98); вторые номера ловят мячи. То же, в обратном порядке, предварительно повернув обе шеренги кругом.

Упражнение № 22. Исходное положение: то же, что в упражнении № 20: первые номера держат мячи в поднятых руках

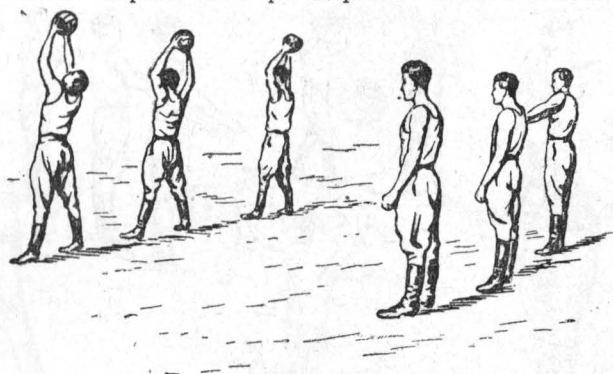


Рис. 99

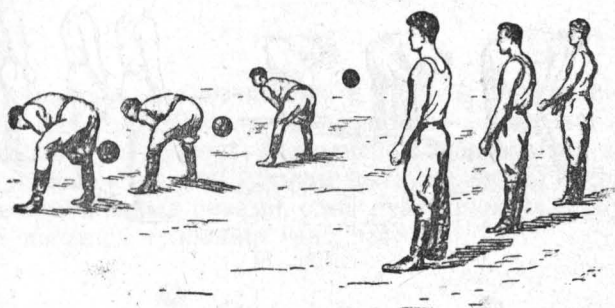


Рис. 100

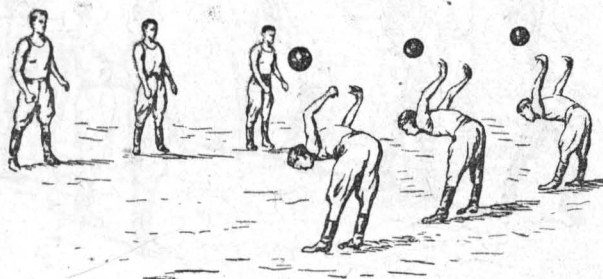


Рис. 101

(рис. 99). Выполнение: энергичным наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз первые номера производят бросок между ног назад; вторые номера ловят мячи (рис. 100). То же, но в обратном порядке, предварительно повернув обе шеренги кругом.

У п р а ж н е н и е № 23. Исходное положение: то же, что в упражнении № 19; вторые номера держат мяч сзади в опущенных вниз руках. Выполнение: вторые номера, энергичным наклоном туловища вперед производят бросок, первые номера ловят мячи (рис. 101) и наоборот.

У п р а ж н е н и е № 24. Исходное положение: то же, что в упражнении № 19; первые номера ложатся на спину, ноги врозь, мячи на

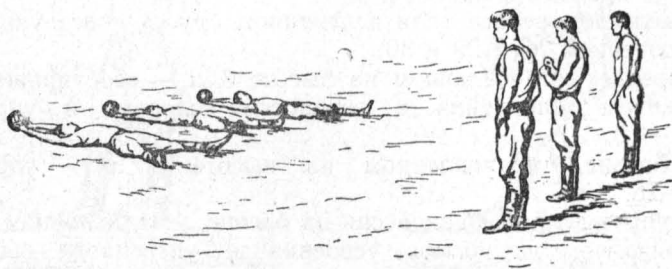


Рис. 102

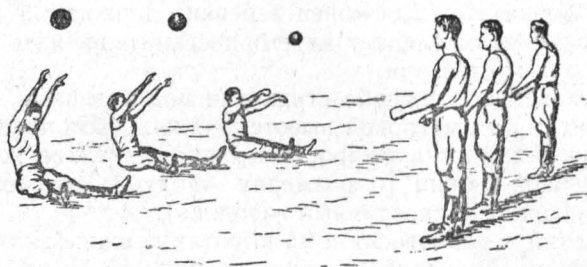


Рис. 103

земле в вытянутых назад руках (за головой) (рис. 102). Выполнение: первые номера энергичным переходом в положение «сидя» и махом рук производят бросок вперед, вторые номера ловят мячи (рис. 103) и наоборот.

Это упражнение можно усложнить: бросающая шеренга лежит, ловящая шеренга сидит. При броске переход в положение «сидя», при ловле переход в положение «лежа на спине».

## 6. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ И НА ВЫСОТАХ

Упражнения в равновесии и на высотах, развивающие у бойцов преимущественно координацию движений, смелость, решительность и другие качества, имеют большое прикладное значение для личного состава пожарной охраны. Нередко в боевой обстановке на пожарах бойцам приходится передвигаться на высотах по узким балкам и карнизам, а иногда этими же путями спасать людей.

Тренировку бойцов пожарной охраны в равновесии на трех- и пятиметровой высоте необходимо проводить при обеспечении должной страховки.



Обучение бойцов пожарной охраны упражнениям в равновесии следует начинать на бревне, установленном на высоте 1,2 м.

По мере усвоения упражнений в равновесии их следует повторять в последующих занятиях на уменьшенной площади опоры (на железном рельсе или деревянном бруске) на той же высоте, а затем на увеличенной площади опоры, но на большей высоте (3 и 5 м).

Приводимые ниже примерные упражнения в равновесии на бревне можно проводить на:

а) железном рельсе (или деревянном бруске) — все упражнения, за исключением №№ 29 и 30;

б) бревне, установленном на высоте 3 м, — все упражнения, за исключением упражнения в переноске человека и упражнений №№ 31—38;

в) бревне, установленном на высоте 5 м, — упражнения №№ 1—25.

Все упражнения в равновесии на бревне, установленном на пятиметровой высоте, до полного усвоения и уверенного выполнения отрабатываются со страховкой, с помощью пожарного пояса с двумя карабинами и спасательной веревки, продетой через оба карабина в два витка. Каждый конец веревки держат не менее двух бойцов. Страховщик категорически запрещать обматывать веревку вокруг кистей рук.

Кроме указанного способа страховки под бревнами, установленными на трех- и пятиметровой высоте, должны быть предохранительные «подушки» из песка, хвороста и опилок — такие же, как у основания учебной башни (о размерах «подушек» и их устройстве см. раздел «Пожарно-спортивный городок»).

Упражнения в равновесии и на высотах должны включаться также и в программу занятий по пожарно-строевой подготовке в качестве подготовительных к таким упражнениям, как самоспасание из окон верхних этажей с помощью спасательной веревки, работа со штурмовкой, комбинированный подъем по трехколенной лестнице и штурмовке, подъем на полную высоту стационарных лестниц многоэтажных зданий, а также механических и автомеханических пожарных лестниц.

Упражнения в равновесии и на высотах включаются в основную часть урока и отрабатываются в составе отделения. Количество упражнений, включаемых в занятие, зависит от их сложности и численного состава отделения. Для достижения необходимой плотности урока все упражнения, не требующие страховки, должны выполняться потоком.

### **Упражнения на бревне (высота 1,2 м)**

У п р а ж н е н и е № 1. Ходьба вперед, руки в стороны (рис. 104).

У п р а ж н е н и е № 2. Обычная ходьба вперед (рис. 105).

У п р а ж н е н и е № 3\*. Ходьба вперед, руки на поясе (рис. 106).

У п р а ж н е н и е № 4. Ходьба вперед, руки за голову (рис. 107).

У п р а ж н е н и е № 5. Ходьба вперед, руки вверх (рис. 108).

Упражнения №№ 6—10. Соответствуют упражнениям №№ 1—5, только производятся на носках.

Упражнение № 11. Ходьба боком приставными шагами с различными исходными положениями рук (рис. 109).



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

Упражнение № 12. Ходьба боком скрестными шагами с различными исходными положениями рук (рис. 110).

Упражнение № 13. Ходьба спиной вперед.

Упражнение № 14. Передвижение бегом (рис. 111).

Упражнения №№ 15—19. Переходы из положения стоя в седы и упоры. Подняться на бревно, дойти до середины и перейти в одно из указанных ниже положений:

- а) сед верхом (рис. 112);
- б) сед в упоре сзади продольно (рис. 114);
- в) упор, опираясь животом;
- г) «на четвереньках» продольно;
- д) «на четвереньках» поперечно.



Рис. 108



Рис. 109

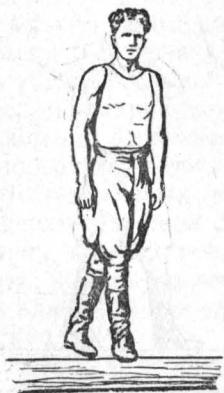


Рис. 110



Рис. 111

После этого встать, дойти до конца бревна и сойти по сходням.

**Упражнение № 20.** Передвижение в сторону, в положении сидя в упоре сзади продольно. Подняться на бревно, повернуться направо (налево), сесть в упор сзади продольно (рис. 114); переставляя руки, слегка приподнимаясь на них, подсесть возможно ближе к руке в сторону передвижения. Повторяя указанные движения, передвигаться до конца бревна. Встать и сойти по сходням.

**Упражнение № 21.** Передвижение в положении сидя верхом. Подняться на бревно, сесть верхом, упираясь руками о бревно впе-

реди себя, передать тяжесть тела на руки и, слегка приподнимаясь на них (рис. 113), махом ног вперед подсесть возможно ближе к рукам (рис. 112). Повторяя указанные движения, передвигаться до конца бревна. Встать и сойти по сходням.

У п р а ж н е н и е № 22. Передвижение в сторону в упоре, опираясь животом. Подняться на бревно, повернуться направо (налево), перейти в упор, опираясь животом (рис. 115). Поочередно пере-



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

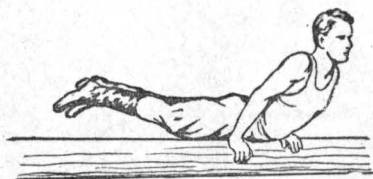


Рис. 115



Рис. 116

ставляя руки в сторону передвижения, передвигаться до конца бревна. Встать и сойти по сходням.

У п р а ж н е н и е № 23. Раскладывание и собирание предметов (камешки, ключи, карандаши и пр.). Подняться на бревно, имея в руках три-четыре мелких предмета, и, передвигаясь вперед, разложить их на бревне (рис. 116) в 1,5—2 м один от другого. Дойдя до конца бревна, повернуться кругом и последовательно собрать разложенные предметы. Сойти по сходням и передать предметы очередному бойцу.

У п р а ж н е н и е № 24. Преодоление препятствий. Ходьба с перешагиванием через препятствия: набивной мяч, табуретку, веревку на различной высоте (рис. 117).

У п р а ж н е н и е № 25. Переноска груза (мешок с песком). Передвижение различными способами: вперед, боком, спиной вперед. Способы переноски груза разнообразить (на плече, одной и двумя руками, за спиной и пр.).

Упражнение № 26. Расхождение двух встретившихся бойцов. Один из бойцов поворачивается направо (налево), опускается на бревно любым способом, а другой боец перешагивает через него (рис. 118, 119).

Упражнение № 27. Переноска нескольких (5—6) набивных мячей (рис. 120).

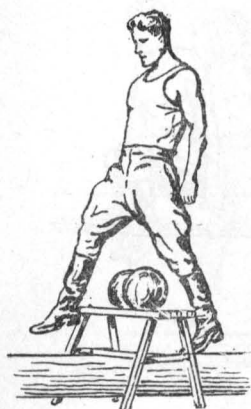


Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122

Упражнение № 28. Приседание на одной ноге. Подняться на бревно, дойти до середины и остановиться. Сделать полное приседание на одной ноге, опуская другую ногу вниз или вытягивая вперед над бревном (рис. 121, 122), и встать. Повторив приседание на другой ноге, дойти до конца бревна и сойти по сходням.

Упражнение № 29. Сесть и встать без помощи рук.



Подняться на бревно, дойти до середины и остановиться. Приседая на одной ноге, поддеть носок вытянутой ноги под бревно и сесть (рис. 123). Встать. Повторив упражнение на другой ноге, дойти до конца бревна и сойти по сходням. Упражнение можно усложнить изменением исходного положения рук.



Рис. 123



Рис. 124

У п р а ж н е н и е № 30. Переход из положения стоя в положение лежа на спине и обратно без помощи рук. Сесть так же, как в упражнении № 29, и, поддев носок вытянутой вперед ноги под бревно, медленно лечь на спину (рис. 124). Встать, выполняя движения в обратном порядке, дойти до конца бревна и сойти по сходням.

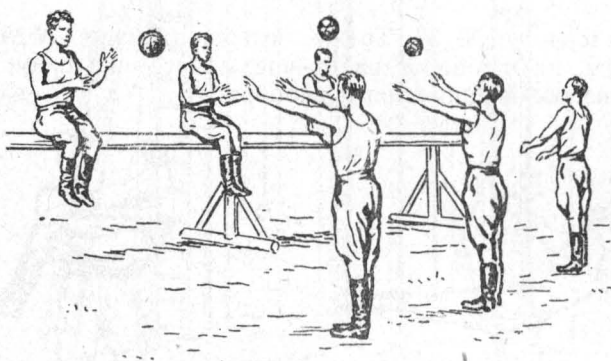


Рис. 125

У п р а ж н е н и е № 31. Быстрая ходьба с внезапной остановкой. При быстрой ходьбе по команде: «Стой!» (свистку, хлопку в ладоши) — мгновенно остановиться и, зафиксировав остановку, дойти до конца бревна и сойти по сходням.

У п р а ж н е н и е № 32. То же, что упражнение № 31, только передвижение бегом.

У п р а ж н е н и я №№ 33 и 34. Соответствуют упражнениям №№ 31 и 32, только, остановившись, стать на колено и зафиксировать положение. Встать без помощи рук и дойти до конца бревна.

У п р а ж н е н и е № 35. Броски и ловля набивных мячей. Несколько бойцов сидят на бревне на расстоянии 1—1,5 м друг от друга.

Против каждого сидящего на расстоянии 4—5 м стоит боец с набивным мячом. После нескольких бросков мяча друг другу и ловли его (рис. 125) бойцы, сидевшие на бревне, меняются местами со стоявшими против них и повторяют упражнение.

У п р а ж н е н и е № 36. То же, что упражнение № 35, только бойцы на бревне не сидят, а стоят (рис. 126).

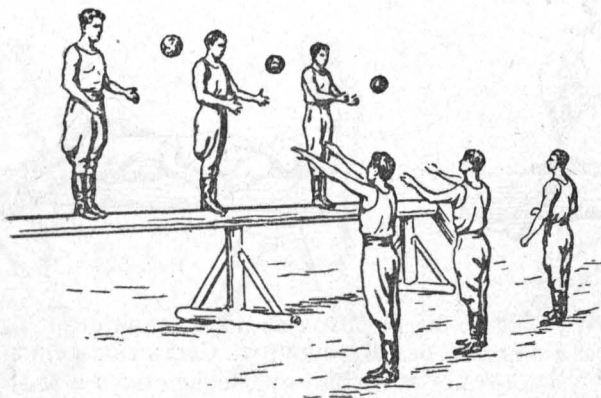


Рис. 126

У п р а ж н е н и е № 37. То же, что упражнения №№ 35 и 36, только бойцы, находящиеся на бревне, ловят мячи сидя, а броски совершают из положения стоя и наоборот.



Рис. 127



Рис. 128

У п р а ж н е н и е № 38. При быстрой ходьбе по команде — «Стой!» (свистку, хлопку в ладоши) — мгновенно остановиться и принять положение «ласточка» (рис. 127).

У п р а ж н е н и я №№ 39 и 40. Переноска человека вперед (рис. 128) и боком приставным шагом.

## Дополнительные упражнения на высотах

Упражнение № 41. Прыжок с бревна, установленного на пятиметровой высоте, на «площадку» той же высоты (рис. 129). Расстояние «площадки» от бревна постепенно увеличивать от 0,5 до 1 м.

Упражнение № 42. Прыжок с бревна, установленного на высоте 5 м, на «площадку» высотой 4 м. Расстояние «площадки» от бревна постепенно увеличивать от 0,5 до 1 м.

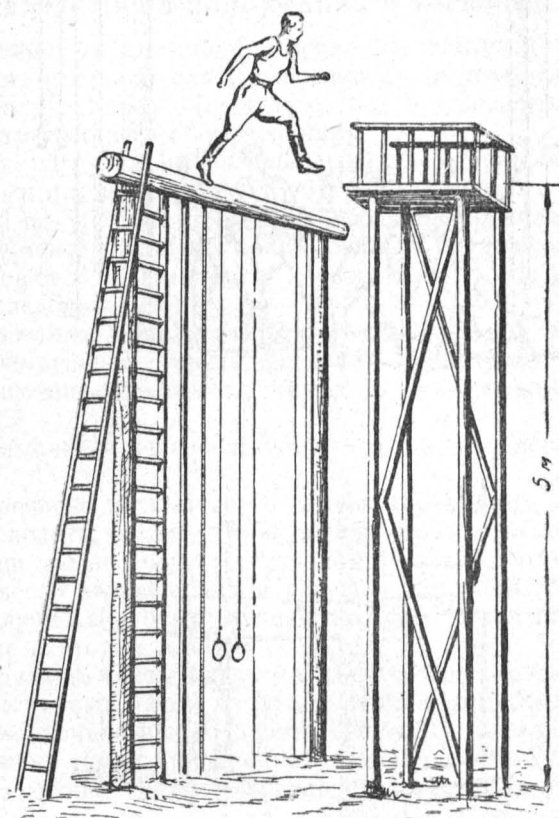


Рис. 129

Упражнение № 43. Падение на «спасательное полотно» (брезент) с бревна, установленного на высоте 3 м из различных положений: стоя, сидя, лежа. При падении нужно сворачиваться «комочком» (рис. 130). Полотно (брезент) должны держать не менее пяти—семи человек.

Упражнение № 44. То же, что упражнение № 43, только с бревна, установленного на высоте 5 м.

Упражнение № 45: а) передвижение по карнизу на глухой стене учебной башни (на высоте 4 и 6 м) короткими приставными

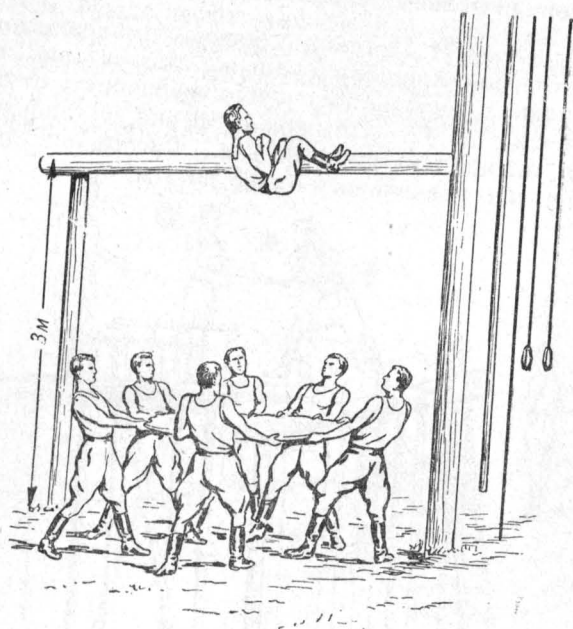


Рис. 130

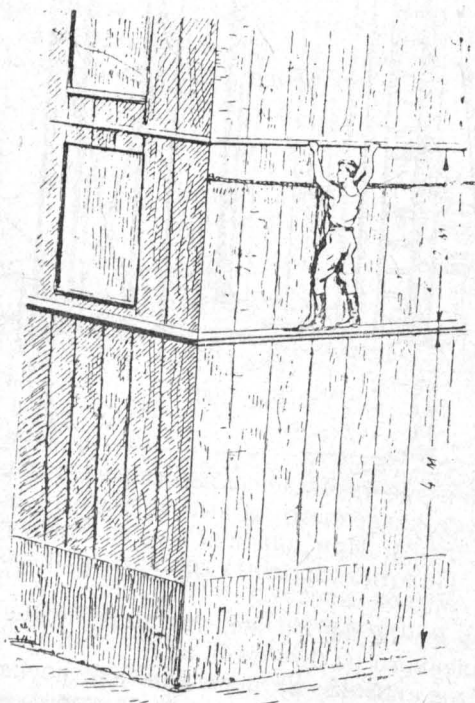


Рис. 131

шагами лицом и спиной к стене, имея в руках вертикальный канат, надежно закрепленный в нескольких метрах над карнизом;

б) передвижение по карнизу на глухой стене учебной башни короткими приставными шагами, держась руками за веревку, горизонтально закрепленную к стене в 1,5 м над карнизом или за вышерасположенный карниз (рис. 131).

## **7. УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ГРУЗА**

Упражнения в поднимании и переноске тяжестей и живого груза не только развивают силу, выносливость и ловкость, но и прививают прикладные навыки (переноска людей, спасаемых на пожарах, эвакуация имущества и оборудования).

Большая нагрузка на органы дыхания и кровообращения при поднимании и переноске груза требует внимательного планирования упражнений по урокам, строгого соблюдения правила постепенного перехода от менее трудных к более трудным упражнениям.

Упражнения в поднимании и переноске груза следует проводить в такой последовательности:

а) поднимание и переноска мешка с песком или любого другого удобного для переноски груза весом 25—35—50 кг;

б) поднимание и переноска живого груза — одного бойца двумя бойцами;

в) поднимание и переноска живого груза — одного бойца одним бойцом.

При переноске живого груза — «одного одним» — вначале необходимо следить за тем, чтобы переносимый был легче переносящего и лишь после соответствующей тренировки разрешать любое сочетание весов переносимых и переносящих. Однако для этих упражнений лучше всего из двухшереножного строя по росту спаривать первые и вторые номера.

Следует также иметь в виду и помнить, что нагрузку можно регулировать не только весом, но расстоянием и темпом переноски груза. Поэтому вначале нужно давать переноску на малые расстояния и в медленном темпе, постепенно увеличивая их. Усложнять переноску груза можно также и преодолением небольших препятствий.

### **Переноска мешков с песком**

Упражнение № 1. Переноска груза за спиной.

Упражнение № 2. Переноска груза на плечах.

Упражнение № 3. Переноска груза на одном плече.

Упражнение № 4. Переноска груза на боку, поддерживая груз одной или двумя руками.

Упражнение № 5. Переноска груза перед собой на руках.

### **Поднимание и переноска живого груза — «одного двумя»**

Упражнение № 1. Переносящие становятся лицом друг к другу и соединяют разноименные руки. Переносимый садится на ближайшие к нему сцепленные руки, опираясь спиной на другие



сцепленные руки. Переносимый для более удобной посадки обхватывает переносящих за плечи.

У п р а ж н е н и е № 2. Переносящие становятся лицом друг к другу. Каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки сверху, свободной же кистью берется сверху за свободное запястье руки товарища, делая так называемое «кресло». Переносимый садится на сцепленные руки и для более удобной посадки обхватывает переносящих за плечи (рис. 132). Переноска производится в ногу.



Рис. 132



Рис. 133

У п р а ж н е н и е № 3. Переносимый лежит грудью вверх. Один из переносящих становится за головой лежащего лицом к нему и захватывает его руками под обе подмышечные впадины (к себе на сгибы локтевых суставов), другой переносящий становится между ног лежащего спиной к нему и захватывает его руками под колени. Переноска производится в ногу (рис. 133).

### **Поднимание и переноска живого груза — «одного одним»**

У п р а ж н е н и е № 1. Переносимый стоит сзади, в затылок переносящему. Переносящий приседает, а переносимый садится ему верхом на спину, обхватывая руками. Переносящий подхватывает переносимого под бедра (рис. 134) и переносит его до указанного командиром места.

У п р а ж н е н и е № 2. Переносимый и переносящий стоят лицом друг к другу. Переносящий, приседая и наклоняясь вперед, кладет переносимого животом к себе на правое (левое) плечо головой за спину, правой рукой обхватывает одну или обе ноги переносимого под коленями (рис. 135) и переносит его до указанного командиром места.

У п р а ж н е н и е № 3. То же, что и упражнение № 2, только переносящий дополнительно захватывает кисть руки переносимого (рис. 136).

У п р а ж н е н и е № 4. Переносимый лежит лицом вниз. Переносящий становится на левое колено, пропускает руки снизу под руки переносимого, соединяет их на спине и поднимает голову и плечи



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136

переносимого возможно выше. Опуская соединенные руки со спины переносимого на галию, действует в дальнейшем так же, как в упражнениях № 2 и № 3.

У п р а ж н е н и е № 5. Переносящий стоит сзади в затылок переносимому. Переносящий, приседая, наклоняется вперед, продевает голову между ног переносимого, который оказывается в положении



Рис. 137



Рис. 138

сядя верхом на плечах переносящего. Переносимый упирается ступнями ног в поясницу переносящего, руки держит на поясе или на бедрах (рис. 137).

У п р а ж н е н и е № 6. Переносимый лежит лицом вверх. Переносящий становится сбоку на одно колено (или на оба) вплотную к

переносимому и подхватывает его снизу руками (одной под спину, другой под коленями), поднимает его и переносит до указанного командиром места (рис. 138).

## 8. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

Упражнения в лазании прививают исключительно важные для личного состава пожарной охраны прикладные навыки и развивают преимущественно мышцы плечевого пояса и рук.

Следует иметь в виду, что упражнения в лазании связаны с большим напряжением мышц (особенно при лазании на одних руках), затрудняющим процесс дыхания. Поэтому при планировании упражнений по урокам необходимо строго соблюдать постепенность перехода от менее трудных упражнений к более трудным.

Нужно помнить, что упражнения, выполняемые при помощи рук и ног, одновременно являются подготовительными, вернее, подводящими к упражнениям, выполняемым только на одних руках. Лишь после того, как подводящие упражнения будут выполняться легко и свободно, можно переходить к более трудным упражнениям. Упражнения на наклонной лестнице несколько легче упражнений на горизонтальной лестнице, и гораздо легче, чем упражнения на вертикальном канате и шесте. Однако это не значит, что сначала нужно отработать все упражнения на наклонной лестнице, потом все упражнения на горизонтальной лестнице и лишь затем — на вертикальном канате и шесте.

Постепенность перехода от менее трудных упражнений к более трудным в данном случае следует понимать так, что после менее трудного упражнения на наклонной лестнице нужно давать менее трудное упражнение на горизонтальной лестнице и соответственно на вертикальном канате и шесте. Нужно систематически разнообразить снаряды, соблюдая постепенность усложнения упражнений, выполняемых на этих снарядах.

Приведенные ниже упражнения на вертикальной, наклонной и горизонтальной лестницах, канате и шесте расположены по возрастающей трудности их выполнения.

Необходимо следить за дыханием занимающихся. Нельзя допускать длительной задержки дыхания.

Особенно большое значение при упражнениях в лазании имеет их дозировка. В урок, планом которого предусмотрены упражнения в лазании, следует включать 1—2 упражнения (в зависимости от трудности и от количества имеющихся одноименных снарядов) с таким расчетом, чтобы каждый занимающийся имел не менее трех-четырех подходов к снаряду в отведенное на лазание время.

Прикладное значение имеет комбинированное или комплексное лазание.

Упражнения в лазании можно проводить в порядке соревнований на расстояние и скорость, например соревнование в лазании по вертикальному канату (шесту). Наиболее рациональными способами лазания по вертикальному канату (шесту) являются способы «в

три приема» и «в два приема». Техника этих способов лазания подробно изложена в описании упражнений.

Способ «в три приема» целесообразно применять при лазании на расстояние, где в основном требуется выносливость; способ «в два приема» — при лазании на скорость на небольшие расстояния.

При выполнении упражнений в лазании необходимо обеспечивать страховку, используя для этого наиболее опытных бойцов.

### **Упражнения на вертикальной лестнице**

Упражнение № 1. Лазание вверх и вниз с помощью рук и ног.

Упражнение № 2. То же, с одновременным перехватом рук за каждую ступеньку.

Упражнение № 3. Лазание вверх и вниз при помощи обеих ног и одной руки.

Упражнение № 4. Лазание вверх и вниз при помощи обеих ног и одной руки, имея в другой руке набивной мяч или мешок с песком весом не более 10—12 кг.

Упражнение № 5. Лазание вверх и вниз сбоку лестницы, лицом к тетиве (боковому брусу лестницы). Ноги ставятся на ступеньки пятками внутрь по обеим сторонам лестницы.

Упражнение № 6. Лазание вверх, головой вперед в «окно» (пространство, ограниченное двумя смежными ступеньками и тетивами лестницы) произвольным способом. Спуск вниз обычным способом с помощью рук и ног.

Упражнение № 7. Лазание вверх любым способом, указанным в первых пяти упражнениях. При спуске вниз дважды (трижды) пролезать ногами вперед в «окно».

Упражнение № 8. Лазание вверх и вниз спиной к лестнице, перехватывая руками ступеньки на высоте бедер.

Упражнение № 9. То же, только перехватывая ступеньки одной рукой над головой, другой рукой на высоте бедер.

Упражнение № 10. Стоя обеими ногами на одной ступеньке и держась руками за ступеньку на уровне груди, просунуть правую ногу в «окно», зацепиться носком за ту же ступеньку, на которой стоит левая нога, после чего снять руки со ступеньки (на пояс, в стороны или вверх). Спуск вниз обычным способом.

### **Упражнения на наклонной лестнице**

Упражнение № 1. Лазание по нижней стороне лестницы с помощью рук и ног вверх и вниз (рис. 139).

Упражнение № 2. Лазание по верхней стороне лестницы без помощи рук вверх и вниз. Руки в стороны или на пояс (рис. 140). Высоту подъема наращивать постепенно — в первый раз до пятой ступеньки включительно, в последующие занятия наращивать по одной ступеньке.

Упражнение № 3. Лазание вверх и вниз без помощи ног из виса (с нижней стороны лестницы), подтягиваясь на руках с поочередным хватом руками за тетивы (рис. 141).

Упражнение № 4. То же, но при очередном перехвате руками за тетивы лестницы производить боковые размахивания телом в такт перехватам.

Упражнение № 5. Лазание вверх и вниз из виса, подтягиваясь на руках с одновременным хватом руками за тетивы.



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

Упражнение № 6. Лазание вверх и вниз из виса, подтягиваясь на руках с поочередным хватом одной рукой за тетиву, другой рукой за ступеньку (рис. 142).



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144

Упражнение № 7. Лазание вверх и вниз из виса, подтягиваясь на руках с поочередным хватом за каждую ступеньку одной рукой (рис. 143), потом за ту же ступеньку другой рукой.



Упражнение № 8. То же, только поочередным хватом одной рукой за каждую ступеньку (рис. 143).

Упражнение № 9. Лазание вверх и вниз из виса, подтягиваясь на руках с одновременным хватом руками за каждую ступеньку (рис. 144).

Упражнение № 10. Лазание вверх по верхней стороне лестницы без помощи рук, перелезание на нижнюю сторону лестницы в вис и спуск вниз поочередным перехватом рук за тетивы лестницы.

Упражнения №№ 11—15. Подъем вверх одним из описанных выше способом, а спуск — другим способом.

### Упражнения на горизонтальной лестнице

Упражнения №№ 1—3. Передвижение по верхней стороне лестницы в упоре сидя, в упоре лежа продольно (с помощью только рук) и в упоре лежа поперек с помощью рук и ног (рис. 145).

Упражнения №№ 4—5. Передвижение вперед и назад с нижней стороны лестницы в висе (за ступеньки или тетивы) завесом пятками за тетивы.

Упражнение № 6. Передвижение вперед из виса поочередным перехватом рук за тетивы, слегка подтягиваясь на руках (рис. 146).

Упражнение № 7. То же, только передвижение вперед спиной.

Упражнение № 8. Передвижения вперед лицом из виса, слегка подтягиваясь на руках, с одновременным перехватом руками за тетивы.



Рис. 145



Рис. 146

Упражнение № 9. То же, только передвижение вперед спиной.

Упражнение № 10. Передвижение вперед лицом из виса, слегка подтягиваясь на руках с поочередным хватом одной рукой за тетиву, другой рукой за ступеньку. То же, вперед спиной.

Упражнение № 11. Передвижение вперед из виса, слегка подтягиваясь на руках, с поочередным хватом за каждую ступеньку

одной рукой (рис. 147), потом за ту же ступеньку другой рукой. То же, вперед спиной.

Упражнение № 12. То же, только передвижение вперед боком (рис. 148).

Упражнение № 13. Передвижение вперед из виса, слегка подтягиваясь на руках, с поочередным хватом одной рукой за каждую очередную ступеньку (рис. 147).

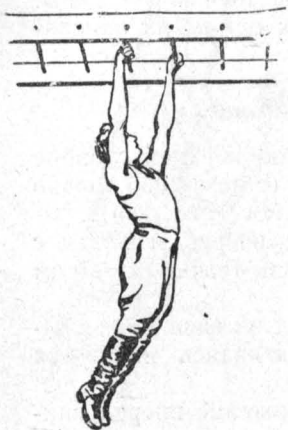


Рис. 147

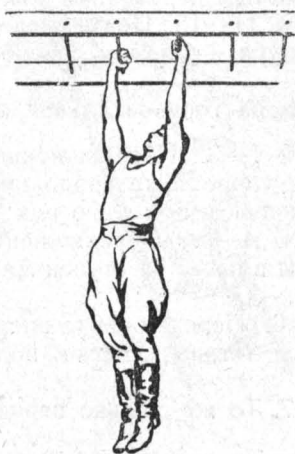


Рис. 148

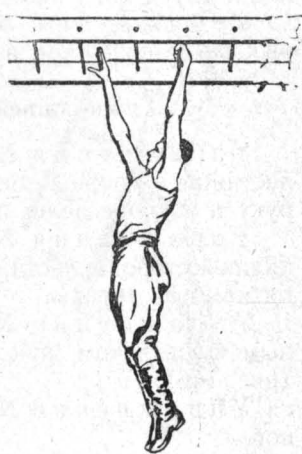


Рис. 149

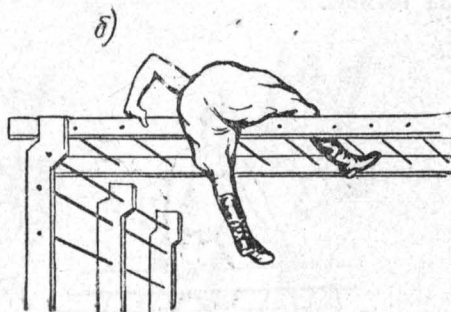
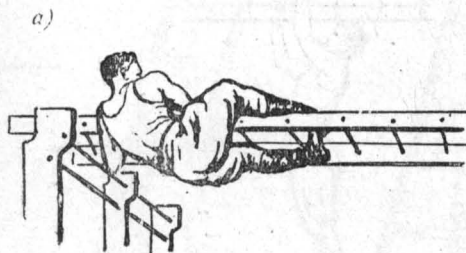


Рис. 150

Упражнение № 14. Передвижение вперед из виса с поочередным хватом одной рукой через ступеньку (рис. 149).

Упражнение № 15. Передвижение вперед из виса одновременным перехватом руками за каждую ступеньку и размахиванием тела вперед и назад.

Упражнения №№ 16—20. Перелазание с нижней стороны лестницы на верхнюю сторону из виса завесом или переверотом в упор силой. Перелазание с верхней стороны на нижнюю сторону лестницы из виса, прогнувшись на одной тетиве и любым другим произвольным способом (рис. 150, а, б).

## Упражнения на вертикальном канате

Упражнение № 1. Лазание способом «в три приема». Вис на прямых руках, кисти одна под другой касаясь, ноги вместе, вытянуты, поясница прогнута (рис. 151).

Первый прием — поднимая согнутые ноги, зажать ими канат, чтобы он находился между коленями, подъемом одной ноги и пятой другой (рис. 152, а).



Рис. 151



Рис. 152



Второй прием — сжимая сильно ногами канат, как указано в первом приеме, разогнуть ноги (выпрямить их), одновременно согнув руки (рис. 152, б).

Третий прием — не ослабляя захвата каната ногами, поочередно перехватывать канат руками (рис. 152, в).

Спуск вниз поочередным перехватом рук, ослабляя захват каната ногами.

Упражнение № 2. Лазание на двух канатах при помощи рук и ног.

Одна рука на одном канате, другая — на другом, ногами захват одного каната или сразу двух (соединив их вместе). Лазание вверх поочередным подъемом ног и перехватом рук. Спуск вниз поочередным перехватом рук. Во время спуска ноги прямые (вместе), носки вытянуты.

Упражнение № 3. Лазание на двух канатах при помощи рук. Вис на двух канатах. Одна рука на одном канате, другая на другом. Лазание вверх и вниз поочередным перехватом рук.

Упражнение № 4. Завязывание каната петлей на бедре. Вис на прямых руках. Подняться любым способом вверх на 2—3 м и повиснуть на прямых руках. Поднять ноги вперед и зажать ими канат. Освободить одну руку, взять ею канат снизу под бедром, и соединить его с канатом на уровне подбородка (рис. 153).

Упражнение № 5. То же, что в предыдущем упражнении, только при выполнении не зажимать канат между ног, а имея его сбоку, освободить одну руку, взять за канат снизу под бедрами и т. д. Выполняющий упражнение оказывается сидящим в петле (рис. 154).

Упражнение № 6. Лазание способом «в два приема». Вис, одна рука вытянута, другая находится на уровне подбородка.



Рис. 153

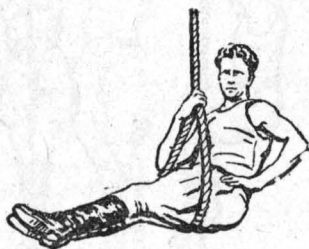


Рис. 154



Рис. 155

Первый прием — такой же захват каната ногами, как при лазании способом «в три приема» (рис. 155).

Второй прием — не ослабляя захвата каната ногами, разогнуть их и одновременно произвести перехват рукой (бывшей согнутой) выше, а другую руку согнуть (рис. 156).

Спуск вниз поочередным перехватом рук, ослабляя захват каната ногами.

Упражнение № 7. Лазание с опорой ног о стену. Вис на прямых руках. Лазание вверх, чередуя одновременный перехват левой руки и вынос вперед вверх с опорой о стену правой ноги с перехватом правой руки и выносом вперед вверх с опорой о стену левой ноги (рис. 157). При лазании вниз движения производятся в обратном направлении.

Упражнения №№ 8—13. Лазание на одних руках («без помощи ног»). Вис на прямых руках. Лазание, подтягиваясь на руках, с поочередным перехватом рук:

а) с одновременными маятникообразными движениями (согнутых или прямых) ног вверх и вниз в такт перехватам руками (при перехвате правой рукой левая нога поднимается вверх и т. д.) (рис. 158);

б) держа ноги свободно опущенными вниз (рис. 159);

в) держа опущенные вниз прямые ноги вместе (носки вытянуты), с прогибом в пояснице (рис. 160);

г) держа ноги вместе «углом» (рис. 161);

д) держа ноги врозь «углом» (рис. 162).

Лазание, держа ноги «углом», можно усложнить изменением исходного положения — из положения «сидя» на земле.

Способы лазания вниз разнообразить.



Рис. 156

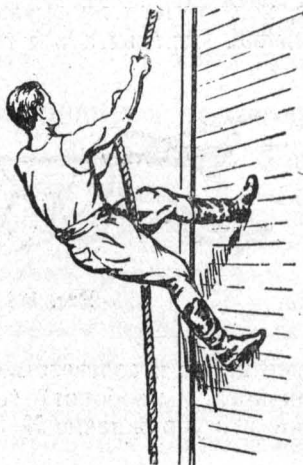


Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

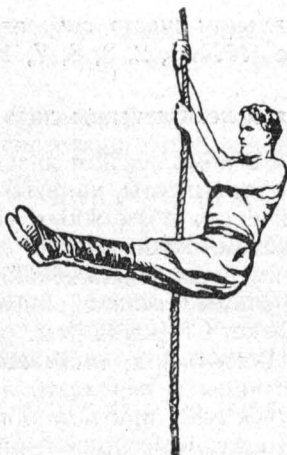


Рис. 161



Рис. 162

Упражнение № 14. Лазание из любого исходного положения «без помощи ног» с одновременным перехватом руками. При выполнении этого упражнения перед перехватом руками важно подтянуться на руках возможно выше.



## Упражнения на горизонтальном канате

Упражнение № 1. Вис. Подтянуться на руках, зацепиться пятками за канат и передвигаться головой вперед, поочередно перехватывая канат руками и переставляя ноги (рис. 163).

Упражнение № 2. То же, что упражнение № 1, только передвигаться ногами вперед.

Упражнение № 3. Вис, подтянуться на руках и зацепиться одной ногой за канат на подколенке. Передвигаться головой вперед,



Рис. 163

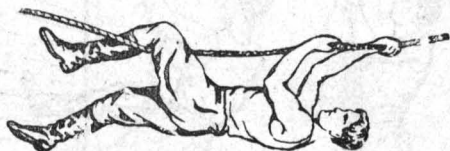


Рис. 164

перехватывая поочередно руками канат и соответственно перекидывая ноги (правая рука — левая нога, и наоборот) (рис. 164).

Упражнение № 4. То же, что упражнение № 3, только передвигаться ногами вперед.

Упражнение № 5. Вис. Передвижение влево и вправо поочередным перехватом рук.

## Упражнения на вертикальном шесте

Упражнения на вертикальном шесте соответствуют упражнениям на вертикальном канате (№№ 1, 2, 3, 6, 7, 13, 14).

## Упражнения в комплексном лазании

Содержание упражнения в комплексном лазании зависит от расположения подвесных снарядов (шесты, канаты) и лестниц на гимнастическом городке. Количество возможных упражнений в лазании, в частности в комплексном, очень велико.

Ниже приводим ряд примерных упражнений на гимнастическом городке, оборудованном в соответствии с описанием и примерной схемой пожарно-гимнастического городка (см. рис. 233).

Упражнение № 1. Подняться при помощи рук и ног по верхней стороне наклонной лестницы и перелезть любым способом на вертикальную лестницу. Спуск вниз при помощи рук и ног.

Упражнение № 2. То же, что упражнение № 1, только, спускаясь вниз по вертикальной лестнице, дважды пролезть в «окно» (пространство между тетивами и двумя соседними ступеньками) ногами вперед.

Упражнение № 3. Подняться одним из способов вверх по вертикальной лестнице, перелезть на шест. Спуск вниз на одних руках.

Упражнение № 4. Подняться по канату способом «в три приема», перелезть на шест, спуск вниз на одних руках.

Упражнение № 5. Подняться по канату способом «в два приема», перелезть на шест, с шеста — на вертикальную лестницу, с вертикальной — на наклонную лестницу. Спуск вниз по нижней стороне лестницы на одних руках.

Упражнение № 6. Подняться при помощи рук и ног по верхней стороне наклонной лестницы, перелезть на любой подвесной снаряд. Спуск вниз на одних руках и т. д.

## **9. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Способствуя развитию силы, быстроты, выносливости, решительности, смелости, ловкости и других качеств, преодоление препятствий имеет исключительно большое прикладное значение.

Упражнения в преодолении препятствий (стометровой полосы пожарно-прикладных препятствий и стапятидесятиметровой полосы препятствий комплекса ГТО) в достаточной мере способствуют выработке у бойцов и командиров пожарной охраны основных навыков для преодоления возможных препятствий в боевой обстановке.

Разучивание преодоления препятствий целесообразно проводить на специально отводимых для этой цели занятиях.

### **Примерная схема (план) занятия**

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение.
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов.
3. Медленный бег на 200—300 м с ускорениями  $2 \times 30$  (и позже  $2 \times 50$ ).
4. Надевание по тревоге боевой одежды и снаряжения (только для преодоления препятствий стометровой полосы).

Основная часть — 40 мин.

1. Одновременное разучивание отделениями разных препятствий и соответствующее чередование.
2. Преодоление всей полосы препятствий потоком (проводится в конце основной части занятия) после обучения преодолению всех препятствий, входящих в данную полосу.

Заключительная часть — 5 мин.

Медленная ходьба и упражнения на расслабление.

Разучивание и преодоление препятствий стапятидесятиметровой полосы комплекса ГТО проводится в служебном летнем обмундировании со следующим снаряжением: винтовка учебная со штыком (или макет винтовки без штыка соответствующего размера и веса), противогаз и гранатная сумка с тремя ручными гранатами (болванками).

В процессе тренировки, во избежание шаблона в преодолении препятствий, очень полезно менять очередность и расположение препятствий.

Порядок, условия и основные сведения о технике преодоления стометровой полосы пожарно-прикладных препятствий изложены в главе V настоящей книги.

Порядок преодоления полосы препятствий комплекса ГТО изложен в брошюрах о комплексе.

## 10. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ (ПЕРЕКЛАДИНЕ, БРУСЬЯХ И КОЛЬЦАХ)

Упражнения на гимнастических снарядах развивают физические и волевые качества, совершенствуют координацию (согласованность) движений и умение владеть своим телом.

### Упражнения на перекладине

1. Вис на прямых руках хватом сверху. Стоя под перекладиной, подскочить вверх, ухватиться за перекладину одновременно двумя руками так, чтобы большие пальцы рук обхватывали перекладину снизу, а остальные сверху; ноги держать вместе, носки вытянуть; поясницу слегка прогнуть, голову приподнять (рис. 165). Соскок.



Рис. 165



Рис. 166

Вис хватом снизу обеими руками и вис хватом одной рукой сверху и другой снизу выполняются так же, как и вис на прямых руках хватом сверху.

2. Подтягивание. Из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться на руках, не разводя локти в стороны, так чтобы подбородок оказался выше перекладины (рис. 166). После каждого подтягивания опускаться в вис на прямых руках. Соскок. То же

упражнение можно усложнить, производя подтягивание с одновременным подниманием ног, согнутых в коленях (рис. 167).

3. Вис, согнувшись спереди. Из виса на прямых руках хватом сверху поднять согнутые ноги вверх, подтягивая колени возможно выше к груди (рис. 168). Из этого положения выпрямить ноги до касания ими перекладины (рис. 169). Обратным дви-

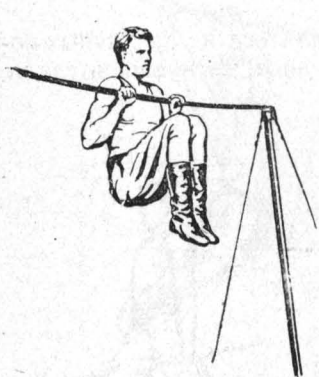


Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

жением перейти в вис на прямых руках. Соскок. В дальнейшем вис, согнувшись спереди, можно также выполнять подъемом прямых ног.

4. Вис, согнувшись сзади. Из виса на прямых руках хватом сверху с согнутыми ногами (рис. 168) или из виса, согнувшись спереди, пронести ноги под перекладиной между руками и выпрямить их, вытягивая носки (рис. 170). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.

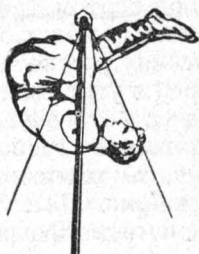


Рис. 170

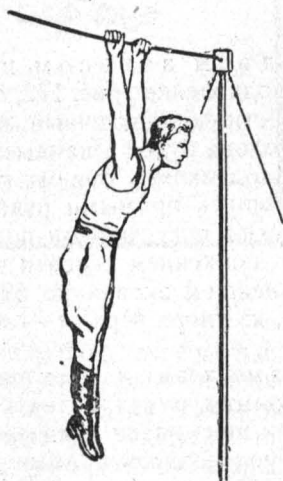


Рис. 171

5. Вис сзади. Из виса, согнувшись сзади, опустить ноги и корпус возможно больше вниз (рис. 171). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.



6. Вис завесом. Из виса на прямых руках хватом сверху поднять согнутые ноги вверх, подтягивая колени к груди; пронести одну ногу под перекладиной между руками, поднять ее и, согнув, опустить подколенком на перекладину, одновременно прогнуться, слегка откинуть голову назад, выпрямить свободную ногу и вытянуть носки (рис. 172, а). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.

В дальнейшем вис завесом может выполняться из различных положений: из виса, согнувшись спереди, из виса, согнувшись сзади, из седа верхом и пр.

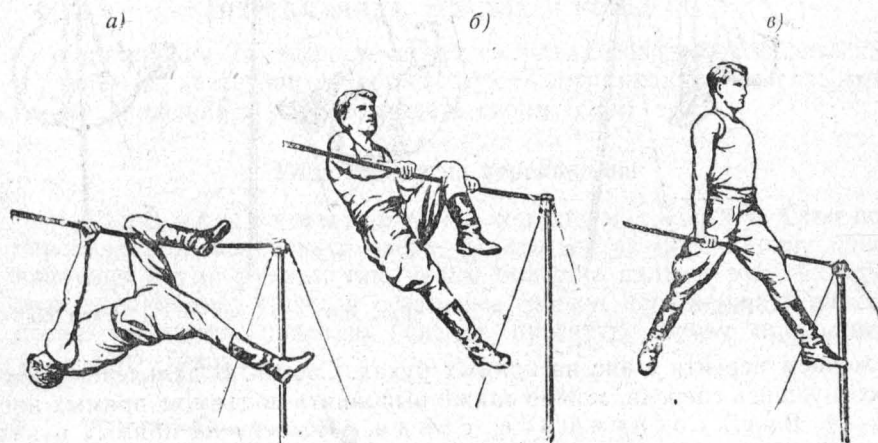


Рис. 172

7. Подъем завесом в упор верхом. Из виса завесом на левом подколенке (рис. 172, а) поднять правую ногу вверх и сразу же произвести ею энергичный мах вниз — назад. При повторном махе, когда голова будет в наивысшей точке над перекладиной, нажать левым подколенком и обеими руками на перекладину (рис. 172, б) и, притянувшись прямыми руками рывком к перекладине, выпрямить согнутую ногу, приняв положение упора верхом (рис. 172, в). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.

В дальнейшем окончание этого упражнения можно усложнить. Например, из упора верхом — перемах вперед в упор сзади и соскок вперед.

8. Размахивание хватом сверху, изгибами. Из виса на прямых руках поднять ноги вперед, не задерживая, резко опустить их вниз назад и сильно прогнуться (рис. 173). Очередным махом вперед поднять прямые ноги вперед и т. д. Прекратить размахивание. Соскок.

9. Размахивание хватом сверху подтягиванием. Из виса на прямых руках хватом сверху, подтянуться и одновременно поднять согнутые ноги к перекладине. В момент, когда колени будут на уровне перекладины, энергично разогнуть руки и вытолкнуть себя вверх — вперед, полностью выпрямляя тело (рис. 174, а).



Из этого положения начнется движение тела назад (рис. 174, б, в), затем вперед и т. д. Прекратить размахивание. Соскок.

10. Вис углом. Из виса на прямых руках хватом сверху поднять прямые ноги вперед параллельно земле, вытянув носки (рис. 175). Опустить ноги вниз. Соскок.



Рис. 173

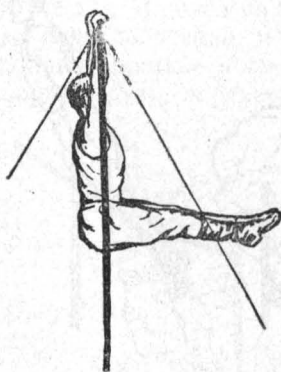


Рис. 175

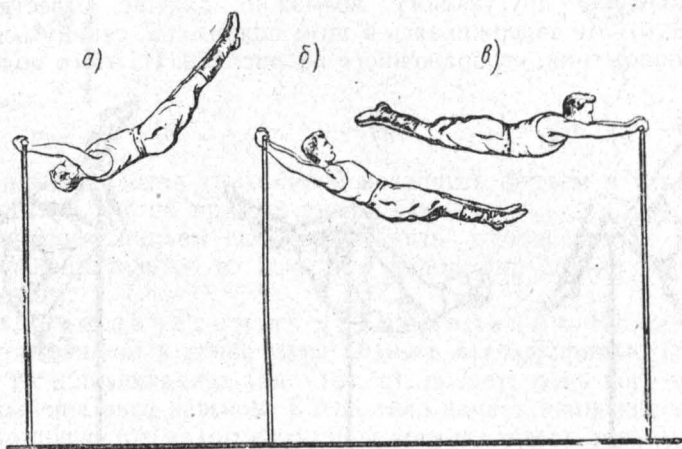


Рис. 174

11. Подъем переворотом в упор спереди. Из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться, одновременно поднять прямые ноги вверх за перекладину (рис. 176, а) и лечь на нее животом. После этого прогнуться и выпрямить руки, т. е. принять положение, называемое упором спереди (рис. 176, б). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.

12. Вис на подколенках. Из виса, согнувшись сзади (или в дальнейшем из виса прогнувшись), согнуть обе ноги и зацепиться подколенками за перекладину. После этого опустить руки вниз или в стороны (рис. 177). Хватом за перекладину перейти в вис спереди на прямых руках. Соскок.

13. Спад назад и подъем завесом в упор верхом. Из упора верхом приподнять слегка таз и отвести его назад, одновременно согнуть ногу, находящуюся впереди, имея перекладину под ее коленом, другую ногу возможно дальше отвести назад, имея перекладину

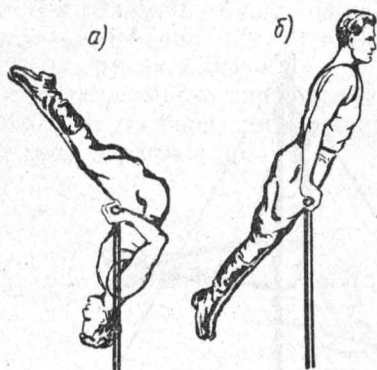


Рис. 176



Рис. 177

под ее коленом, другую ногу возможно дальше отвести назад (рис. 178, а). Не задерживаясь в этом положении, откинуться назад вниз до положения, изображенного на рис. 179. Из этого положения

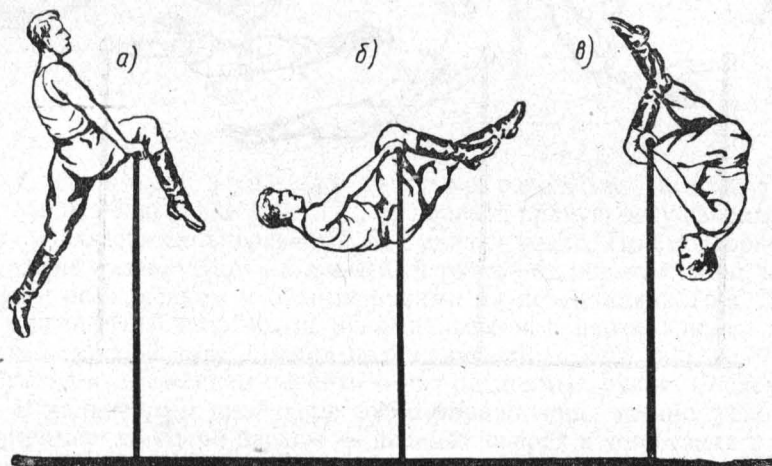


Рис. 178

сделать подъем завесом в упор верхом (см. упражнение № 7). Перейти в вис на прямых руках. Соскок.

14. Оборот назад завесом. Из упора верхом (рис. 172, в) приподнять слегка таз и отвести его назад, одновременно согнуть находящуюся впереди ногу, имея перекладину под ее коленом, другую ногу возможно дальше отвести назад (рис. 178, а). Не задерживаясь в этом положении, откинуть голову и все тело назад (как бы падая назад вниз) и, держа за перекладину полностью вы-

прямыми руками, начать вращение на подколенке вокруг перекладины (рис. 178, б, в). Перед концом оборота возможно больше прогнуться, энергично выпрямить согнутую ногу, опереться бедром другой ноги о перекладину и, сильнее сжав ее пальцами, остановиться в упоре верхом (рис. 172, в). Перейти в вис. Соскок.

15. Подъем силой в упор спереди. Из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться, сгибая руки до отказа, и быстро перевести одну руку в упор, слегка подавая прямые ноги вперед (рис. 180). Передав тяжесть тела на опорную руку, перевести дру-

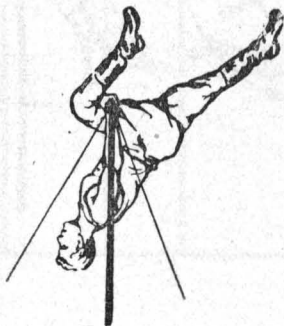


Рис. 179



Рис. 180

гую руку в упор. После этого силой закончить подъем в упор спереди. Перейти в вис на прямых руках. Соскок.

В дальнейшем подъем силой выполнять одновременно двумя руками (предварительно в исходном положении сделав глубокий захват руками).

16. Подъем завесом из размахивания. Из размахивания подтягиванием в конце маха поднять вперед прямые ноги и, приблизив их к перекладине (рис. 181, а), продеть одну ногу между рук в положение виса завесом. Когда тело начнет движение назад, усилить это движение махом свободной ноги и сделать подъем завесом в упор верхом (рис. 181, б, в). Перейти в вис на прямых руках. Соскок.

17. Оборот назад верхом. Из упора верхом хватом сверху приподнять таз, прижать к перекладине бедро ноги, находящейся спереди. Отводя другую ногу возможно дальше назад и откидывая тело назад вниз (как бы падая назад вниз), держась за перекладину прямыми руками, начать вращение тела вокруг перекладины (рис. 182). В конце оборота сильно прогнуться, откинув голову слегка назад, энергично сблизить ноги и, сильно сжав пальцами перекладину, остановиться в упоре верхом. Перейти в вис на прямых руках. Соскок.

18. Оборот вперед верхом. Принцип выполнения такой же, как при обороте назад. Выполняется из упора верхом хватом снизу.

19. Оборот назад в упоре спереди. Из упора спереди хватом сверху согнуть слегка руки и подать немного прямые ноги

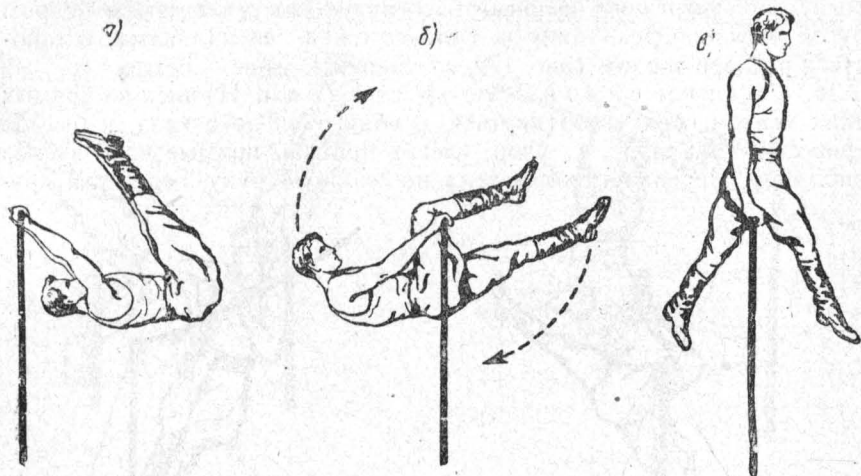


Рис. 181



Рис. 182

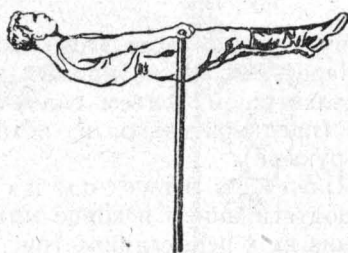


Рис. 183

вперед. Выпрямляя руки, сделать ногами мах назад. При обратном движении ног, в момент их касания перекладины, сделать спад назад, почти не сгибая туловища, сильно притягивая себя прямыми руками к перекладине (рис. 183). Не задерживаясь, продолжать оборот. В конце оборота прогнуться и, крепче сжав пальцами перекладину остановиться в упоре спереди.

20. Мах дугой и махом назад, соскок прогнувшись. Из упора спереди, прижимаясь бедрами к перекладине (рис. 184, а, б), откинув тело назад вниз, поднять ноги вверх. В момент, когда носки ног поднимутся выше перекладины, вытолкнуть все тело вперед от перекладины (рис. 184, в). В конце маха назад, когда тело на мгновение как бы остановится в воздухе (рис. 184, г), оттолкнуться руками от перекладины, одновременно прогнуться, от-

вести ноги назад, руки в стороны (рис. 184, д) и приземлиться (рис. 184, е, ж).

21. **Перемах назад.** В упоре верхом (если правая нога находится впереди) передать тяжесть тела на левую руку и, слегка оттолкнувшись правой рукой, перенести прямую ногу назад через

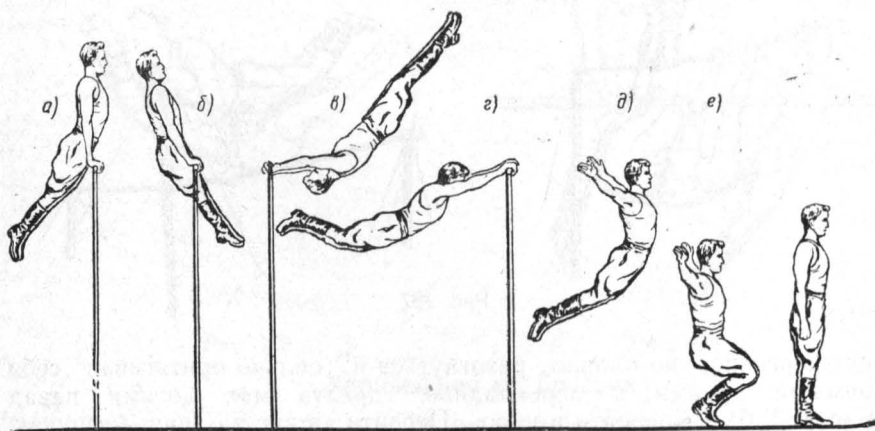


Рис. 184



Рис. 185

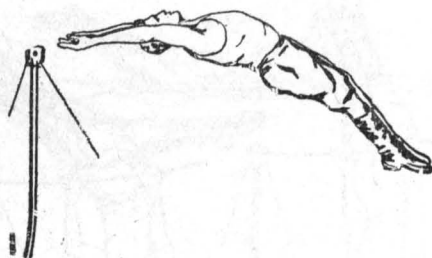


Рис. 186

перекладину (рис. 185), после чего соединить ноги (правую с левой) и прогнуться. Мах дугой и махом назад, соскок прогнувшись.

22. **Перемах вперед.** Принцип выполнения такой же, как при перемахе назад.

23. **Соскок дугой.** Из упора спереди хватом сверху, падая спиной назад, так же как при махе дугой, энергично выбросить ноги вверх вперед, прогнуться и, оттолкнувшись руками от перекладины, описав дугу (рис. 186), приземлиться, как изображено на рис. 184, е, ж.



24. Подъем разгибом из размахивания. Из виса на прямых руках хватом сверху размахивание подтягиванием. В конце второго маха вперед согнуться и быстро приблизить ноги голени к перекладине (рис. 187, а). Затем движением ног вверх впе-

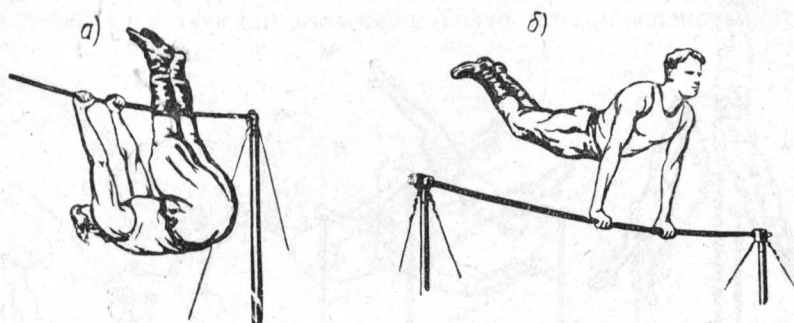


Рис. 187

ред энергично, но плавно разогнуться и, сильно притягивая себя прямыми руками к перекладине, сделать мах ногами назад (рис. 187, б) и перейти в упор. Перейти в вис на прямых руках. Соскок. В дальнейшем после подъема разгибом делать соскок дугой.

25. Вис прогнувшись. Из виса, согнувшись, сзади хватом сверху выпрямить корпус ногами вверх, прогнуться, касаясь бедрами перекладины, и отвести слегка голову назад (рис. 188, а). Перейти в вис на прямых руках. Соскок.

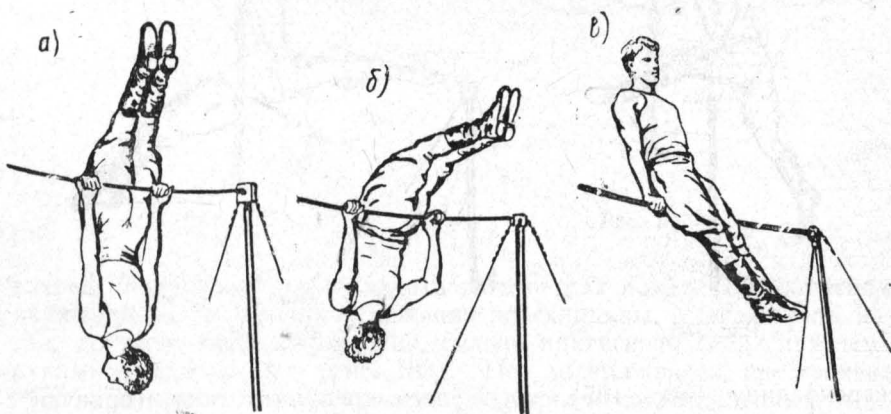


Рис. 188

26. Подъем вперед силой. Из виса прогнувшись, (рис. 188, а) подтянуться, сгибая руки и посылая ноги через перекладину, откинув голову назад (рис. 188, б). Продолжая подтягиваться, сесть на перекладину и, полностью выпрямив руки, принять положение упора сзади (рис. 188, в). Соскок вперед.

27. Соскок с подколенок. Размахивание из виса на подколенках. В конце достаточно сильного маха вперед, усиливаемого выбросом рук вверх, соскок (рис. 189).

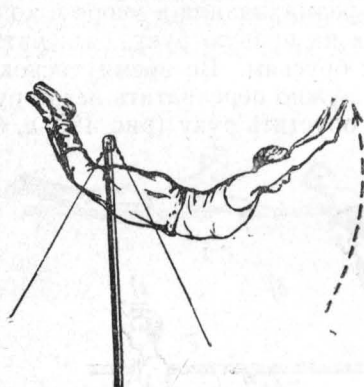


Рис. 189

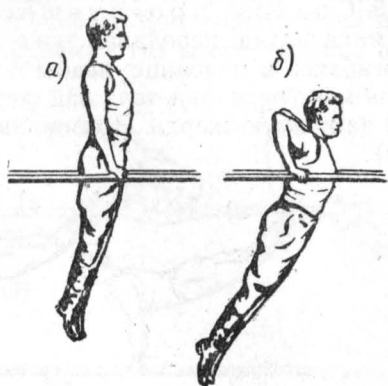


Рис. 190

### Упражнения на брусках

1. Упор. Сгибание и разгибание рук. Взявшись за бруска (за концы или в середине), подпрыгнуть и опереться прямыми руками о жерди. Ноги вместе, носки вытянуты, поясница прогнута, голова слегка приподнята (рис. 190, а). Сгибая руки в локтях, опуститься вниз до отказа (рис. 190, б), после чего снова, разгибая руки, притти в упор. Повторить несколько раз.

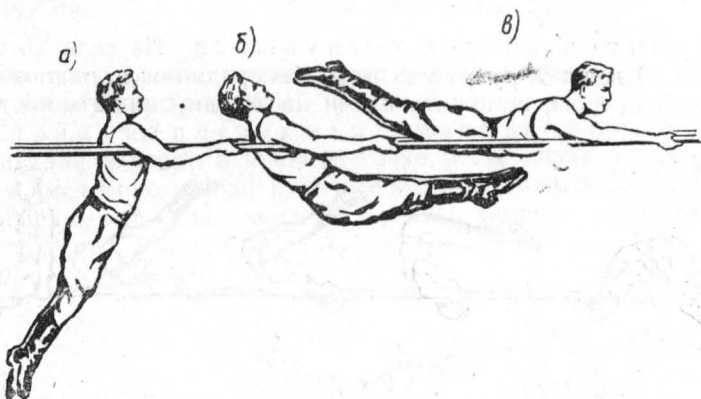


Рис. 191

2. Размахивание в упоре. Из упора, не сгибая рук, делать махи вперед и назад всем телом. Мах назад должен быть более сильным, чем вперед.

3. Упор на руках. Стоя в середине брусков, подпрыгнуть и, разведя руки вперед в стороны, опуститься на жерди подмышечными впадинами. Вытянув руки вперед, взяться кистями за жерди (рис. 191, а).

4. Размахивание в упоре на руках. Из упора на руках (рис. 191, а) производить размахивания вперед и назад (рис. 191, б, в).

5. Соскок прогнувшись. Из размахивания в упоре в конце маха назад, передавая тяжесть тела на правую руку, соскочить, прогибаясь в пояснице, левым боком к брусам. Во время соскока (в момент перехода тела над жердью) нужно перехватить левой рукой за правую жердь. Приземлившись, опустить руку (рис. 192, а, б, в, г).

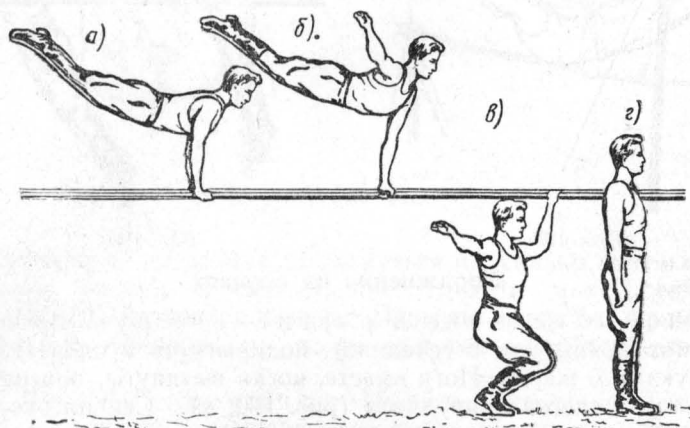


Рис. 192

6. Кувырок вперед согнувшись. Из седа ноги врозь (рис. 193, д) взяться руками за жерди впереди ног и, наклоняясь головой вперед вниз, положить плечи на жерди ближе к кистям рук

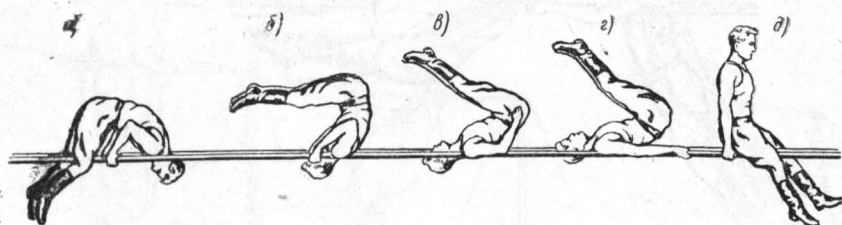


Рис. 193

(рис. 193, а) и развести локти в стороны. Не останавливаясь, поднять таз вверх, отделяя ноги от жердей и опуская голову еще ниже (рис. 193, б). Заканчивая кувырок, вытянуть руки вперед и, взявшись кистями за жерди, притти в сед ноги врозь (рис. 193, в, г, д).

7. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Из размахивания в упоре на руках в конце маха вперед поднять прямые ноги вверх на себя так, чтобы таз был выше жердей (рис. 194, а, б, в). После этого, сильно нажимая руками на жерди, резко разогнуться

в тазобедренных суставах и, разведя ноги в стороны, принять положение седа ноги врозь (рис. 194, г).

8. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Из седа ноги врозь, взявшись руками за жерди впереди ног, наклониться вперед и положить плечи на жерди. Поднимая таз вверх, широко раз-

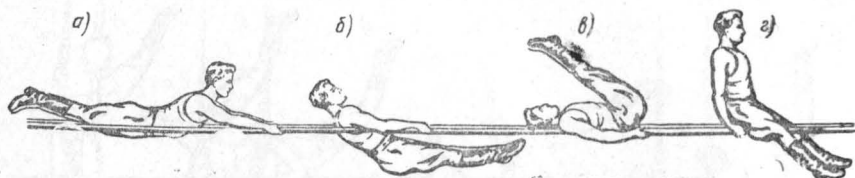


Рис. 194

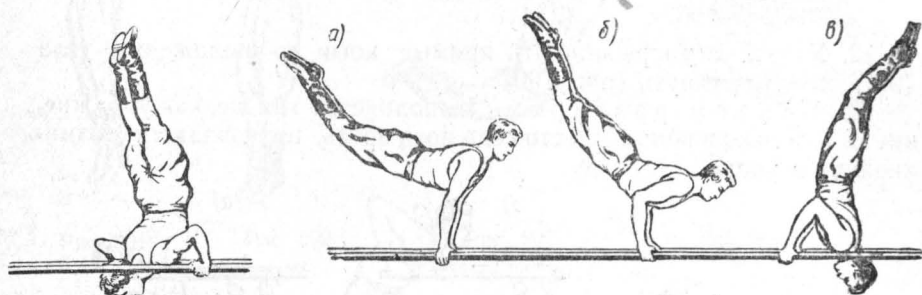


Рис. 195

Рис. 196

вести локти в стороны, поднять ноги вверх, соединить их, вытянуть носки и прогнуться (рис. 195).

9. Стойка на плечах из размахивания в упоре. Из размахивания в упоре в крайней точке маха назад подать плечи вперед и, медленно сгибая руки в локтях, положить плечи на жерди. Движение ног назад продолжается до момента касания плечами жердей (рис. 196, а, б, в).

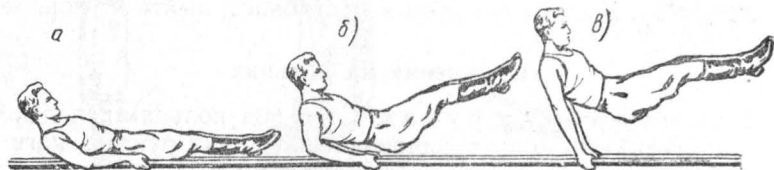


Рис. 197

10. Подъем махом вперед. Из размахивания в упоре на руках в конце маха вперед, сильно нажав руками на брусья, сделать одновременно рывок грудью и животом вверх вперед (рис. 197, а, б, в) и, опуская ноги вниз, прогибаясь, притти в упор.

11. Подъем махом назад. Из размахивания в упоре на руках принять положение упора согнувшись (рис. 198, а, б) и, не задерживаясь, сделать сильный мах назад, приблизив плечи к кистям рук (рис. 198, в). В конце маха энергично разогнуть руки, подавая плечи вперед, перейти в упор (рис. 198, г, д, е).

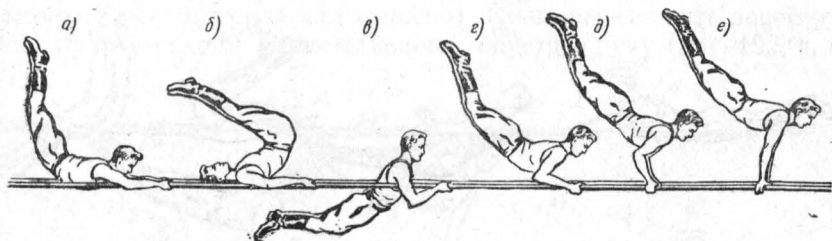


Рис. 198

12. Угол. В упоре поднять прямые ноги до положения угла ( $90^\circ$ ), носки вытянуть (рис. 199).

13. Подъем разгибом. Выполняется так же, как упражнение № 7, только в конце, вместо седа ноги врозь, производятся размахивания в упоре.



Рис. 199

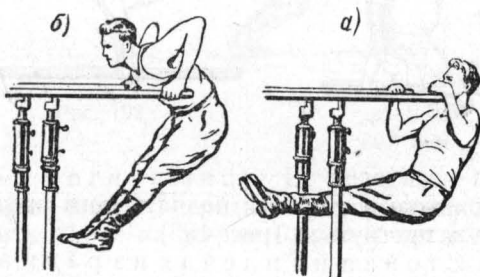


Рис. 200

14. Подъем силой. Стоя у конца жердей, взяться за них глубоким хватом и, подтянувшись, выйти в упор на согнутые руки (рис. 200, а, б). Выпрямляя руки и прогибаясь, выйти в упор.

### Упражнения на кольцах

1. Вис на прямых руках. Стоя под кольцами, подскочить вверх, ухватиться за кольца одновременно двумя руками, ноги держать вместе, носки вытянуть, поясницу прогнуть, голову слегка приподнять (рис. 201).

2. Подтягивание. Из виса на прямых руках, не сгибая и не разводя ног, подтянуться на руках так, чтобы подбородок оказался выше уровня кистей рук, лежащих на кольцах (рис. 202). После каждого подтягивания опускаться в вис на прямые руки.

3. Размахивание. Из виса энергично послать ноги вперед и прогнуться, сделав еще энергичней мах назад, повторить движе-



ния в той же последовательности, увеличивая амплитуду размахивания (рис. 203).

4. Вис согнувшись. Из размахивания в висе поднять прямые ноги на себя и вытянуть носки (рис. 204).



Рис. 201



Рис. 202

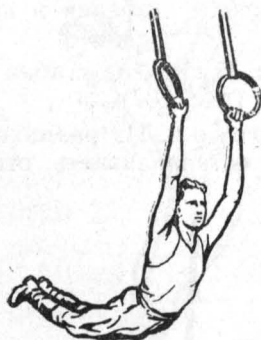


Рис. 203

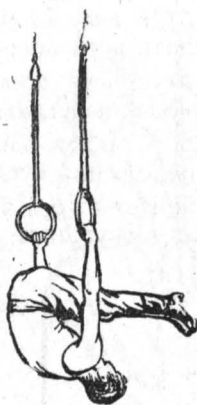


Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207

5. Вис сзади. Из виса, согнувшись, продолжить движение назад, опустить ноги и корпус возможно больше вниз (рис. 205). Обратным движением перейти в вис на прямых руках. Соскок.

6. Вис прогнувшись. Из виса, согнувшись, поднять ноги вверх и прогнуться (рис. 206).

7. Сгибание и разгибание ног в висе:

а) в висе поднять согнутые ноги и, приблизив колени к груди, опустить ноги вниз;

б) в висе поднять согнутые ноги и, приблизив колени к груди, послать ноги вперед, медленно опуская их вниз;

в) в висе поочередное сгибание и выпрямление ног вперед до положения «угла».

8. Угол в висе. В висе, не сгибая ног в коленях, поднять их до положения «угла» (рис. 207).

9. Подъем завесом. Из размахивания притти в положение виса, согнувшись, не останавливаясь, отвести правую ногу в сторо-

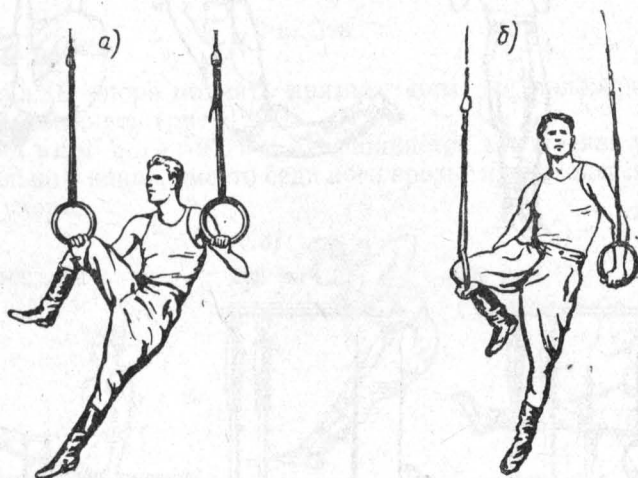


Рис. 208

ну и, сгибая ее в колене, положить подколенной впадиной (подколенком) на кисть правой руки у самого кольца. Не теряя темпа, энергичным движением прямой левой ноги вниз и сгибанием рук выйти в положение упора завесом (рис. 208, а, б).

10. Подъем силой одновременно руками. Из виса глубоким хватом (рис. 209, а) подтянуться до положения подбородка выше уровня кистей (рис. 209, б). Продолжая сгибать руки и подавая плечи вперед, согнуться в тазобедренных суставах и энергичным движением рук притти в положение упора на согнутых руках (рис. 209, в); выпрямляя руки (прижимая их к телу) и прогибаясь, притти в упор (рис. 209, г).

11. Подъем махом вперед. Разучивается после выполнения аналогичного упражнения на брусках и перекладине.

12. Подъем разгибом. Разучивается после выполнения аналогичного упражнения на брусках и перекладине.

13. Угол в упоре. Притти любым способом в положение упора и поднять ноги до угла  $90^\circ$  — держать\* (рис. 210).

14. Раскачивание попеременными толчками ног. Взявшись за кольца на высоте поднятых вверх рук и отойдя

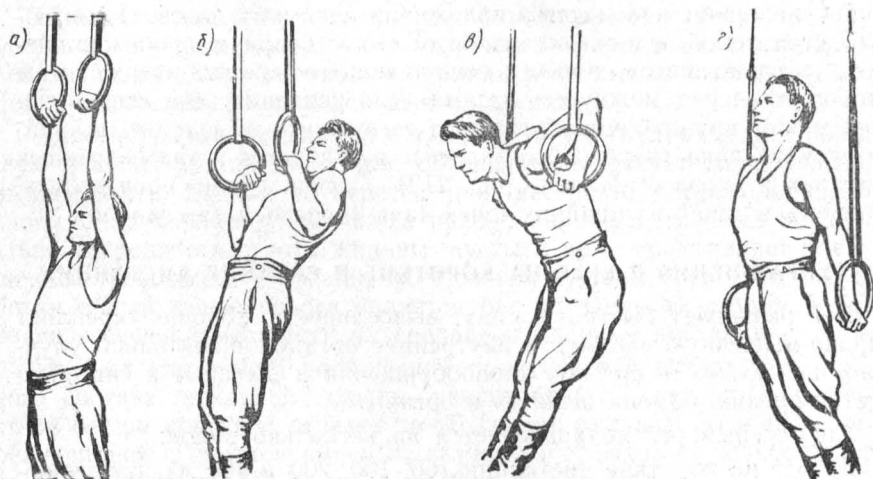


Рис. 209

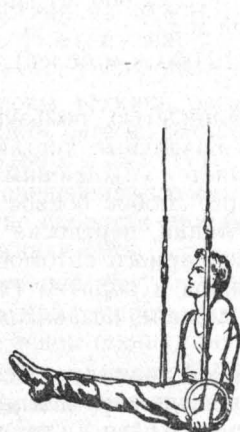


Рис. 210



Рис. 211

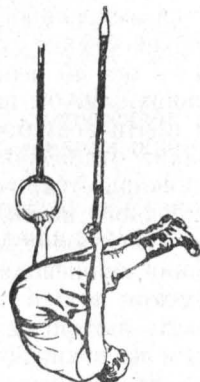


Рис. 212

назад, сделать ногами и туловищем мах вперед. Отталкиваться ногами нужно в момент вертикального положения колец, и ноги ставятся на землю по одной прямой линии — по движению (рис. 211). Оттал-

\* Держать — зафиксировать положение.

кивание ногами производится шагом вперед — при движении вперед и шагом назад — при движении назад. После каждого толчка ноги ссоединяются и делается прогиб в пояснице.

15. Раскачивание с помощью товарища. Выполняющий упражнение находится в положении виса ноги врозь. Помогающий, стоя сзади выполняющего, берет его за бедра и, пробежав вперед несколько шагов, толкает выполняющего вперед вверх, а сам пробегает вперед между его ногами. Для усиления кача выполняющий может принять положение виса согнувшись и, находясь в крайних точках кача (передней и задней), разгибается в тазобедренных суставах и снова сгибается (рис. 212). Соскок нужно производить, находясь в одной из крайних точек кача (передней или задней).

## 11. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег развивает быстроту, силу, выносливость, хорошо укрепляет нервно-мышечную систему и внутренние органы, значительно улучшает деятельность органов кровообращения и дыхания и способствует усилению обмена веществ в организме.

Спортивный бег подразделяется на несколько видов:

а) бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400 м), развивающий преимущественно скорость;

б) бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 и 2000 м), развивающий скорость и выносливость в одинаковой мере;

в) бег на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000 м и более), развивающий выносливость.

В нашей стране особенно большой популярностью пользуются кроссы — бег по пересеченной местности на различные дистанции. В условиях службы пожарной охраны бег является важнейшим элементом почти всех боевых действий на пожаре. Любое боевое развертывание отделения: прокладка рукавных линий, переноска приборов пожарно-технического вооружения от пожарного автомобиля, установленного на водоисточник, к месту пожара и обратно (после отбоя), как и любое другое передвижение на пожаре, независимо от расстояния, производится бегом.

Несмотря на это, далеко не все бойцы умеют правильно бегать, т. е. бегать быстро без излишнего напряжения, с наименьшей затратой сил и энергии. Поэтому очень важно обратить внимание личного состава пожарной охраны на изучение основ техники бега, включая его возможно чаще в уроки по физической подготовке (в конце основной части урока), проводя его в составе караула.

Одновременно в процессе занятий по пожарно-строевой и тактической подготовке необходимо следить за правильностью бега, на ходу исправляя ошибки в технике бега бойцов.

В боевых условиях на пожарах, как правило, применяется бег на короткие дистанции. Даже при установке автонасоса «на перекачку» дистанция бега очень редко превышает 400 м.

В пожарно-прикладном спорте дистанция бега не превышает 100—140 м (штурмование и выдвижная лестница по 30 м, полоса препятствий — 100 м, этапы пожарной эстафеты по 100 м и боевое развертывание отделений 100—140 м).

Однако это не означает, что пожарным следует изучать технику бега и тренироваться только на короткие дистанции. Для успешных действий на пожаре необходимо обладать не только быстротой, силой и ловкостью, но и общей выносливостью.

Даже обычный ритмичный бег по гладкому грунту создает большую физическую нагрузку для организма и требует значительной выносливости. Бег же по пересеченной местности, сопровождаемый частым нарушением ритма из-за преодоления естественных препятствий (неровности грунта, канавы, кусты и пр.), предъявляет повышенные требования к организму. Поэтому лучшим средством выработки общей выносливости является бег по гладкому грунту и бег по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Из всех видов бега наибольший практический интерес для личного состава пожарной охраны представляют: повторный скоростной бег на короткие отрезки по 20 (длина рукава), 30 и 40 м, чередующийся с кратковременным активным отдыхом — ходьбой; бег на 60, 100, 800 и 1000 м; кросс на 1000, 3000 и 5000 м.

Необходимо помнить, что бег является весьма сильным средством воздействия на важнейшие внутренние органы человека: сердце и легкие. Поэтому наращивать физическую нагрузку можно только постепенно, увеличивая время и скорость бега от урока к уроку.

Основы техники бега лучше всего усваиваются при спокойном свободном беге на расстояния от 80 до 500 м с небольшой скоростью (160—180 м в минуту).

Приведенная ниже таблица предусматривает постепенное наращивание скорости при закреплении и совершенствовании общих основ техники бега.

Обучение бегу и тренировку бойцов на короткие дистанции с предельной скоростью рекомендуется проводить лишь после освоения общих основ техники бега.

После освоения бойцами техники бега на средние и короткие дистанции в уроках по физической подготовке (в конце основной части урока) необходимо практиковать переменный бег на дистанции от 500 до 1500 м с несколькими ускорениями по 20, 30, 40, 60, 100 и 200 м. Количество ускорений будет зависеть от длины отрезков дистанции, пробегаемых с ускорениями. Например, при длине отрезков ускорений от 20 до 60 м следует давать от 3 до 6 ускорений; при длине отрезков ускорения до 100 и 200 м — 2—3 ускорения. Длина отрезков ускорений в пробегаемой дистанции может быть различной, но их длину и скорость бега следует увеличивать постепенно — от урока к уроку.

После каждого ускорения нельзя резко затормаживать бег, следует продолжать его еще некоторое время по инерции, все движения производить возможно свободней, без особого напряжения. За-



№№ занятий (уроков)	Общая продол- жительность и расстояние ходьбы и бега		Чередование ходьбы и бега по минутам (в метрах)							
	ходьба	бег	1-я мин.	2-я мин.	3-я мин.	4-я мин.	5-я мин.	6-я мин.	7-я мин.	8-я мин.
1—2	4 мин. 400 м	3 мин. 500 м	Ходьба 100 м	Бег 160 м	Ходьба 100 м	Бег 160 м	Ходьба 100 м	Бег 180 м	Ходьба 100 м	—
	4 мин. 400 м	4 мин. 700 м	Ходьба 100 м	Бег 350 м	Ходьба 100 м	Ходьба 100 м	Бег 350 м	Ходьба 200 м	—	—
3—4	4 мин. 400 м	4 мин. 900 м	Ходьба 100 м	Бег 450 м	Ходьба 100 м	Ходьба 100 м	Бег 450 м	Ходьба 200 м	—	—
	4 мин. 400 м	4 мин. 1000 м	Ходьба 100 м	Бег 700 — 800 м	Бег 800 м	Ходьба 100 м	Бег 300 м	Ходьба 200 м	—	—
7—8	3 мин. 300 м	4 мин. 1000 м	Ходьба 100 м	Бег 1000 — 1100 м	Бег 1100 м	Ходьба 200 м	Бег 200 м	Ходьба 200 м	—	—
	3 мин. 300 м	4 мин. 1200 м	Ходьба 100 м	Бег 1200 м	Бег 1200 м	Ходьба 200 м	Бег 200 м	Ходьба 200 м	—	—

канчивать бег следует в медленном темпе, переходя на быструю, постепенно замедляющуюся ходьбу.

Необходимо иметь в виду, что в боевых условиях на пожарах, как правило, бег пожарных производится с переноской тех или иных приборов пожарно-технического вооружения. Поэтому в занятиях следует включать бег с заложенными за спину руками.

### Основы техники бега

Для более удобного описания основ техники бега расчленим бег на основные этапы в порядке их последовательности:

- 1) старт (начало бега),
- 2) ударный шаг (переход к бегу на дистанции),
- 3) маховый шаг (бег по дистанции),
- 4) финиш (окончание бега).

**Старт.** Спортивный бег на короткие дистанции начинается с низкого старта. Для начала бега («взятия старта») подаются последовательно команды: «На старт», «Внимание» и «Марш» (или выстрел).

Для того чтобы сделать хороший рывок при старте, нужно иметь правильный упор для ног. Для этого каждый бегун выкапывает за линией старта две ямки для ног (глубиной 8—11 см). Носки ног должны свободно входить в ямки.

Стенки ямок (упоры) должны быть отлогими. Расстояние ямок от линии старта и друг от друга различно и зависит от роста бегуна и длины его конечностей. Вместо ямок в последнее время используются специальные упоры-колодки.

По команде «На старт» нужно вставить сильнейшую (левую или правую) ногу носком в переднюю ямку, опереться прямыми руками на ширину плеч о землю у самой стартовой линии, не касаясь ее, вставить другую ногу носком в заднюю ямку и опуститься на колено (рис. 213, а).

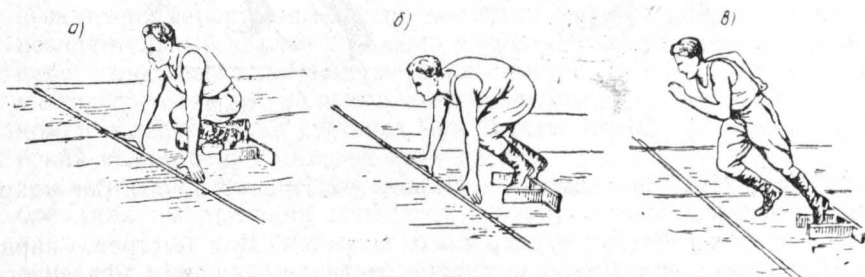


Рис. 213

По команде «Внимание» приподняться на ногах и перенести тяжесть тела на руки и впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога несколько выпрямляется, колено отрывается от земли. Спина находится почти в горизонтальном положении (таз несколько выше головы, которую нужно держать на одной линии со спиной, не на-

прягая шею). Смотреть нужно вперед. Голова и плечи выходят за линию старта (рис. 213, б).

По команде «Марш» (выстрелу) нужно мгновенно и одновременно произвести взмах руками, согнутыми в локтях, и резко оттолкнуться обеими ногами от задних стенок ямок (упоров), делая первый ударный шаг, как бы стремительно падая всем телом вперед (рис. 213, в).

Под стартом следует понимать не только непосредственный выход со старта по команде «Марш» или сигналу, но и самый переход к бегу по дистанции, т. е. несколько первых шагов, необходимых для развития скорости бега.

При обучении старту следует делать «броски» не более 20—30 м.

Спортивный бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

По команде «На старт» нужно одну ногу поставить у самой линии старта, не наступая на нее, а другую — несколько отставить назад (на 1,5—2 ступни), тяжесть тела расположить больше на впереди стоящую ногу. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены вниз.

По команде «Внимание», сгибая туловище в пояснице, наклониться вперед и возможно больше перенести тяжесть тела вперед. Руки согнуть в локтях, как при беге (одна впереди, другая сзади). Голова и туловище составляют одну прямую линию. Смотреть впе-



Рис. 214



Рис. 215

ред (рис. 214). По команде «Марш» (выстрелу) начать бег ударным шагом.

Техника бега ударным шагом. Для быстрого наращивания скорости в начале бега с места (и во время медленного бега) применяется так называемый ударный шаг.

Характерными особенностями ударного шага являются: большой наклон тела вперед, укороченный шаг с резким опусканием (ударом) ноги на землю с носка (вниз-назад), наличие только задних толчков, резко производимых полностью выпрямляемой ногой (в коленном и голеностопном суставах) и резкие быстрые взмахи согнутых в локтях рук в передне-заднем направлении.

Представление о работе ног и наклоне тела вперед при беге ударным шагом дает бег на месте с опорой прямых рук о стенку из исходного положения: стоя лицом к стенке на расстоянии полного шага от нее (рис. 215). Более точное представление об ударном шаге дает правильный бег с низкого старта (рис. 216).

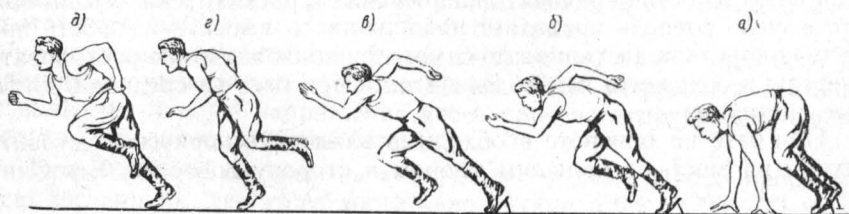


Рис. 216

Длина первого ударного шага обычно равна 2—2,5 ступни. Длина следующих 6—8 шагов постепенно увеличивается до нормальной и удобной для каждого бегуна величины махового шага, равной примерно 5—7 ступням. Одновременно с удлинением шагов постепенно уменьшается наклон туловища.

Бег ударным шагом, требующий больших усилий, утомителен и не экономичен. Поэтому ударный шаг применяется, в основном, лишь при максимально быстром беге на короткие отрезки (20, 30 м) и для быстрого наращивания скорости со старта (первые 20—25 м) в беге на короткие и средние дистанции. Количество ударных шагов в беге со старта зависит от длины дистанции. Чем длиннее дистанция, тем меньше производится ударных шагов со старта и тем быстрее совершается переход к маховому шагу.

Техника бега маховым шагом на короткие дистанции. Переход от ударного шага к маховому шагу, т. е. переход к бегу по дистанции, должен производиться постепенно, как бы незаметно. Характерными особенностями махового шага являются: незначительный наклон туловища вперед, при слегка прогнутой пояснице; свободные размашистые движения ног (с наличием переднего и заднего толчков); полное и энергичное выпрямление ноги в коленном и голеностопном суставах при заднем толчке; свободный и высокий вынос бедра маховой ноги вперед, достаточно широкий шаг с эластичным (мягким) опусканием ноги на землю с носка перед собой (для амортизации переднего толчка) с последующим опусканием почти на всю ступню, а затем перекатом через нее на носок в момент отталкивания; энергичная, но ритмичная и свободная работа рук в передне-заднем направлении (назад до отказа, вперед — до подбородка, немного наискось — вперед внутрь), сопровождаемая естественными незначительными движениями плечевого пояса вокруг вертикальной оси. Представление о маховом шаге дает рис. 217.

Для сохранения прямолинейности бега и устранения боковых (поперечных) колебаний туловища, уменьшающих скорость бега,

следы ног должны идти по одной прямой линии (рис. 218). Для этого необходимо следить во время бега за тем, чтобы колени не разводились наружу и, следовательно, не было широкой постановки ступней на землю и разворота носков наружу.

При беге маховым шагом используется инерция движения, дающая возможность чередовать напряжение и расслабление мышц ног, что в свою очередь позволяет поддерживать высокую скорость при беге на короткие дистанции до самого финиша, экономно расходовать энергию и сохранять необходимый темп при беге на средние и длинные дистанции.

При беге на повороте необходимо наклонять корпус и ставить ступни на землю с большим упором в сторону поворота. Величина

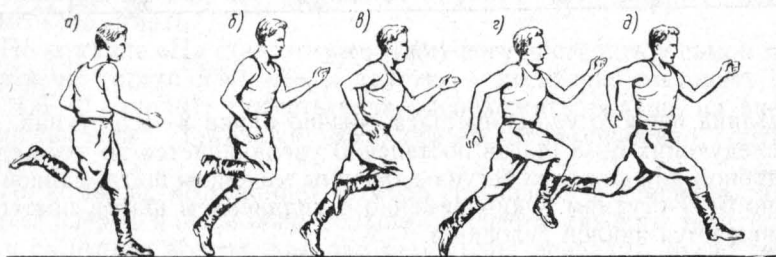


Рис. 217

наклона корпуса зависит от скорости бега: чем быстрее бег, тем больше наклон туловища в сторону поворота.

Техника бега маховым шагом на средние дистанции отличается от техники махового шага на короткие дистанции большей свободой и мягкостью (эластичностью) всех движений, меньшим наклоном туловища вперед, меньшей высотой подъема бедра при движении коленом вперед и меньшей высотой рук (до уровня середины груди).



Рис. 218

При беге на средние дистанции постановка выносимой вперед ноги на землю может производиться двумя способами: как при беге на короткие дистанции и с пятки с последующим перекатом на носок (первый способ более рационален).

Техника бега на длинные дистанции почти ничем не отличается от техники бега на средние дистанции, только все движения выполняются еще более плавно и мягко, шаг короче на 1—1,5 ступни. Особо важное значение имеет при беге на длинные дистанции максимальное расслабление мышц в стадии полета в воздухе.

**Финиш.** Под финишем следует понимать последнее усилие в конце бега, выраженное в максимально быстрой работе рук и ног и последнем броске на ленточку. В зависимости от длины дистанции, изменяется и длина финишного броска (ускорения). Например,



при стометровой дистанции финишировать следует на 15—20 м, при восьмисотметровой дистанции — на последней прямой (стометровке) и т. д.

Бросок на ленточку должен производиться на последнем шаге резким наклоном туловища вперед с одновременным рывком рук назад. Для сохранения равновесия последний шаг должен быть достаточно широким и максимально быстрым.

Запрокидывание головы назад на финише, как и при беге по дистанции, является грубой ошибкой. Оно затрудняет дыхание и вызывает лишнее напряжение всего плечевого пояса и, следовательно, замедляет скорость бега.

При обучении финишу не следует заставлять бойцов пробегать всю дистанцию. Для этого достаточно начинать бег за 25—30 м от финиша, постепенно наращивая скорость до максимальной.

**Дыхание.** Бег на короткие отрезки (от 20 до 60 м) с максимальной скоростью обычно производится с полностью фиксированной грудной клеткой, т. е. с задержкой дыхания. Однако при беге на 100 м даже лучшие бегуны на семидесятом-восьмидесятом метре делают короткий выдох и вдох. Такой же короткий выдох и вдох делается на всех коротких дистанциях при выходе со старта по команде «Марш».

Правильная постановка дыхания при беге на любые дистанции имеет большое оздоровительное значение.

В беге на 200 м со старта и до финиша нужно дышать короткими вдохами и выдохами.

В беге на 400 и 800 м бегуны особенно остро ощущают потребность в кислороде, и поэтому дыхание должно быть глубоким и ритмичным.

В беге на средние и длинные дистанции дыхание также должно быть глубоким и ритмичным. Обычно делают вдох на каждые 3—4 шага и на следующие 3—4 шага — выдох.

**«Мертвая точка».** При усиленной непрерывной работе больших групп мышц вообще и при беге, в частности, в организме человека происходит ряд физиологических процессов, в результате которых в данном случае бегун начинает испытывать тяжелые ощущения и иногда вынужден прекратить бег. Эти тяжелые ощущения называются «мертвой точкой», при которой, как пишет проф. А. Н. Крестовников, возникают «чувство стеснения в груди, удушье, боли в мышцах, замедляются движения, является желание прекратить начатое движение, начинается упадок психической деятельности». Примерно аналогичное состояние «мертвой точки» часто испытывают бойцы, работающие на пожарах в кислородных изолирующих аппаратах.

Это неприятное и тяжелое состояние может длиться несколько секунд, а иногда значительно дольше. В таких случаях бегуну нужно приложить большие усилия воли, чтобы продолжать бег и перебороть «мертвую точку». Заставляя себя продолжать бег, бегун должен глубже дышать, уменьшив скорость бега.

Необходимость преодоления «мертвой точки» воспитывает волю и умение преодолевать трудности. «Мертвая точка» очень часто появляется у новичков, должным образом не подготовленных к бегу на средние и длинные дистанции. Однако у хорошо тренированных бегунов также наступает «мертвая точка» (часто из-за потери «чувства темпа»), но они справляются с ней значительно легче, чем новички.

После преодоления «мертвой точки» как будто открывается «второе дыхание» — дышится легко и свободно, все неприятные ощущения исчезают. Эти новые ощущения совпадают со значительным потовыделением.

## 12. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

Развивая крайне ценные прикладные навыки преодоления препятствий, прыжки одновременно являются отличным средством укрепления организма, в частности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Прыжки хорошо развивают ловкость и общую выносливость.

К дозировке любых разновидностей прыжков, особенно к подготовительным прыжковым упражнениям и прыжкам со скакалкой, следует подходить крайне осторожно, так как упражнения в прыжках дают большую физическую нагрузку на организм. Так, подготовительные прыжковые упражнения или прыжки со скакалкой, выполняемые одновременно в составе караула, на первых занятиях должны производиться двумя-тремя сериями, примерно по 30 секунд каждая, с двух-трехминутным отдыхом после каждой серии. Продолжительность каждой серии следует постепенно увеличивать (по 5 секунд), доводя до 1 минуты.

Количество попыток прыжков, выполняемых потоком (опорные, в длину, в высоту, через козла и коня) в течение одного занятия (урока) не должно превышать 10—12. Прыжки обычно даются в конце основной части занятия.

В целом ряде видов спорта прыжки (в частности, упражнения со скакалкой) применяются для развития преимущественно мышц ног и общей выносливости.

Все виды прыжков, и особенно упражнения со скакалкой, крайне ценны и для лиц, занимающихся пожарно-прикладным спортом.

Обучение прыжкам, особенно опорным, в длину и в высоту следует производить в такой последовательности:

а) общее ознакомление с техникой прыжка — показ и объяснение техники прыжка командиром;

б) попытка занимающихся бойцов выполнить показанный прыжок;

в) разучивание прыжка с акцентом на разбег, толчок, взлет, группировку (переход через препятствие-снаряд), приземление;

г) выполнение прыжка «на чистоту техники».

## Прыжковые упражнения

1. Подпрыгивание на обеих ногах (руки на поясе).
2. Поочередное подпрыгивание на одной ноге (руки на поясе).
3. Подпрыгивание и попеременное выставление ноги вперед, назад и в сторону (руки на поясе).
4. Из положения приседа со скрещенными руками подпрыгнуть в положение «ноги врозь» (руки в стороны — вверх и обратно).
5. Подпрыгивание вверх с сомкнутыми ногами с касанием пятками (каблуками) ягодиц.
6. Прыжки с сомкнутыми ногами вверх с поворотом на 90, 180 и 360°.
7. Из положения стоя на коленях, касаясь подъемами пола, наклонив корпус вперед и отведя руки назад, резким взмахом рук вперед вверх прыгнуть вперед в стойку на обе ноги.
8. То же, что упражнение 7, только прыгнуть вперед в стойку на одну ногу.

### Прыжки со скакалкой (короткой)

Вращение скакалки в основном производят кисти рук. Способ определения длины скакалки изображен на рис. 219.

1. Стоя на сомкнутых выпрямленных ногах на носках, не сгибая ног, подпрыгивать вверх на каждый оборот скакалки; скакалка вращается непрерывно вперед.

2. То же, что упражнение 1, только скакалка вращается назад.

3. Прыжки через вращаемую скакалку на одной ноге с попеременным чередованием ног через два, три и т. д. оборота скакалки.

4. Прыжки через вращаемую скакалку на одной ноге.

5. Прыжки через вращаемую скакалку с последовательным переходом ног через скакалку.

6. Два прыжка на обеих ногах на один оборот скакалки. Скакалку можно вращать вперед и назад.

7. Бег на месте через вращающуюся скакалку.

8. То же, что упражнение 7, только с высоким подниманием колен.

9. Прыжки через вращаемую скакалку обеими сомкнутыми ногами с касанием пятками (каблуками) ягодиц.

10. Бег спиной вперед. Скакалка вращается назад.



Рис. 219.

### Опорные прыжки

1. Прыжок через препятствие, наступая. С разбега оттолкнуться перед препятствием (бревно, лежащее дерево, низкая изгородь, палисад и пр.) и с большим наклоном туловища вперед мягко вскочить на препятствие другой сильно согнутой ногой. Не выпрямляясь, пронести вперед согнутую ногу, которой произво-

дился толчок (рис. 220), и, оттолкнувшись от препятствия, продолжать движение.

2. Прыжок через препятствие боком с опорой рукой и ногой. С разбега, оттолкнувшись левой ногой, вскочить на препятствие (изгородь, низкий забор, бревно для равновесия и пр.), опираясь левой рукой и правой согнутой или прямой ногой (рис. 221). Не останавливаясь, подавая плечи вперед, быстро перенести левую ногу и, соскочив на нее, продолжать движение.



Рис. 220

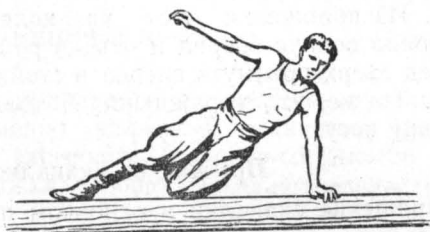


Рис. 221

3. Прыжок через препятствие с опорой одной рукой. С разбега под углом к препятствию (изгородь, бревно для равновесия и пр.) слева от него, оттолкнувшись правой ногой и опираясь левой рукой о препятствие, перенести через него левую ногу (рис. 222) и вслед за ней правую ногу. Приземлившись, продолжать движение.



Рис. 222



Рис. 223

### Прыжки в длину и высоту

Свободный прыжок через препятствие с приземлением на одну ногу. С разбега оттолкнуться перед препятствием (канавка, яма, воронка, окоп, кустарник и пр.) одной

ногой и вынести другую ногу широким шагом вперед с одновременным взмахом руки вперед вверх; приземлиться на ногу, выносимую вперед (рис. 223), и без задержки продолжать движение.

Для выполнения этого прыжка нужно в конце двора вырыть небольшой окоп шириной не менее двух метров.

Прыжок в длину с места. Этот прыжок производится одновременным толчком обеих ног. Присев, наклонив корпус вперед и отведя руки возможно больше назад (рис. 224, а), нужно мощным



Рис. 224

и резким одновременным толчком обеих ног (перекатом на носки, выпрямляя полностью ноги в конце толчка) и взмахом рук вперед вверх сделать взлет вперед вверх, распластавшись в воздухе, как бы падая вперед (рис. 224, б, в). В конце взлета энергично выбросить ноги и руки вперед (наклоняя также корпус вперед) и приземлиться (рис. 224, г).

Прыжок в длину с разбега. Длина прыжка в основном зависит от быстроты разбега и точности толчка. Разбег нужно на-



Рис. 225

чинать за 25—30 м, постепенно наращивая скорость до предельной. Последние два-три шага перед толчком нужно пробегать по инерции с минимальным напряжением, с выпрямленным корпусом, сохраняя скорость (рис. 225).



Толчок от бруса (доски) для отталкивания надо делать, не переступая за его передний край. Толчок производится максимально быстрым перекатом ступни (толчковой ноги) с пятки на носок. При постановке ступни на брусок пяткой нога слегка согнута в колене (рис. 225, а), к моменту окончания переката на носок (рис. 225, б) — выпрямляется полностью до отказа.

В момент толчка надо сделать энергичный взмах сильно согнутой маховой ногой вперед вверх, одновременно вытягиваясь всем телом вверх, поднимая руки, слегка согнутые в локтях. Чем резче и быстрее будут выполнены эти движения, тем сильнее получится толчок.

Самый легкий способ прыжка в длину с разбега — это прыжок «сгорбившись». Сущность его заключается в том, что после толчка ноги быстро сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (рис. 225, в, г); перед приземлением ноги разгибаются и выбрасываются вперед, руки опускаются вниз назад (рис. 225 д, е), чтобы не упасть назад, одновременно с приземлением на пятки сгибаются колени и руки резко выбрасываются вперед (рис. 225, ж).

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Разбег нужно начинать в 15—18 м от планки (веревочки) небольшими и медленными шагами. По мере приближения к планке шаги увеличиваются и ускоряются. Последний шаг должен быть самым длинным. От силы толчка в основном зависит высота прыжка. Последний шаг делается с максимальной быстротой, и нога ставится

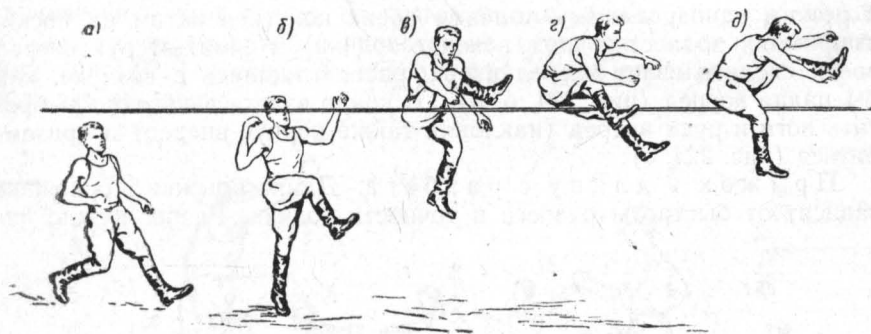


Рис. 226

на пятку далеко впереди корпуса (рис. 226, а). Такая постановка ноги способствует переходу поступательного движения вперед во взлет. Собственно толчок производится мгновенным перекатом с пятки на носок и полным выпрямлением ноги (рис. 226, б). В момент взлета руки резко выбрасываются вверх. Переход через планку производится в конце взлета сначала ближней к планке (рис. 226, в), а затем толчковой ногой (рис. 226, г, д). При переходе через планку корпус следует наклонять вперед к ногам. Приземляться нужно сначала на одну ногу, затем на другую.

При толчке правой ногой разбег производится под углом 35—45° с левой стороны, и наоборот.

Прыжок в высоту с прямого разбега. С прямого разбега оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой, вынося вторую ногу и руки энергично вверх (рис. 227, а). В конце взлета, присое-

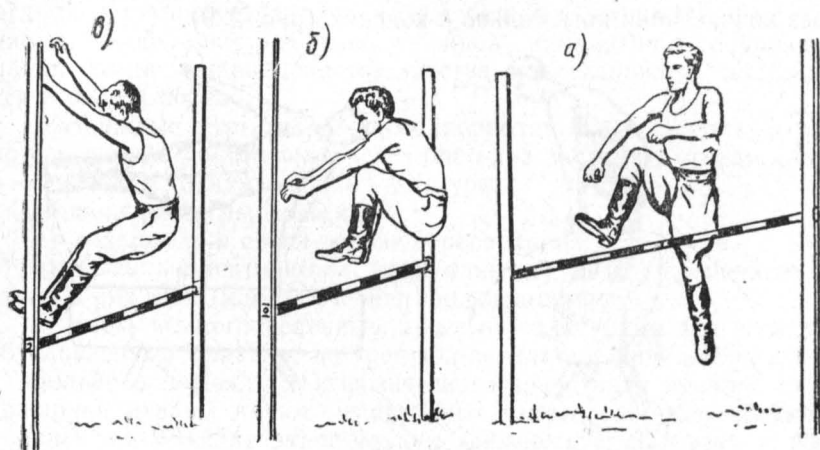


Рис. 227

динив толчковую ногу к маховой ноге, согнув их сильно в коленях и наклонив корпус вперед, пройти над планкой (рис. 227, б). Выпрямляя (неполностью) ноги и корпус (рис. 227, в), приземлиться.

### Прыжки через козла и коня

Вскок на колени и соскок вперед. С разбега толчком двух ног и опорой двух рук вскочить на козла или коня в упор на колени и выпрямить корпус. Наклонив корпус вперед и отведя вытя-

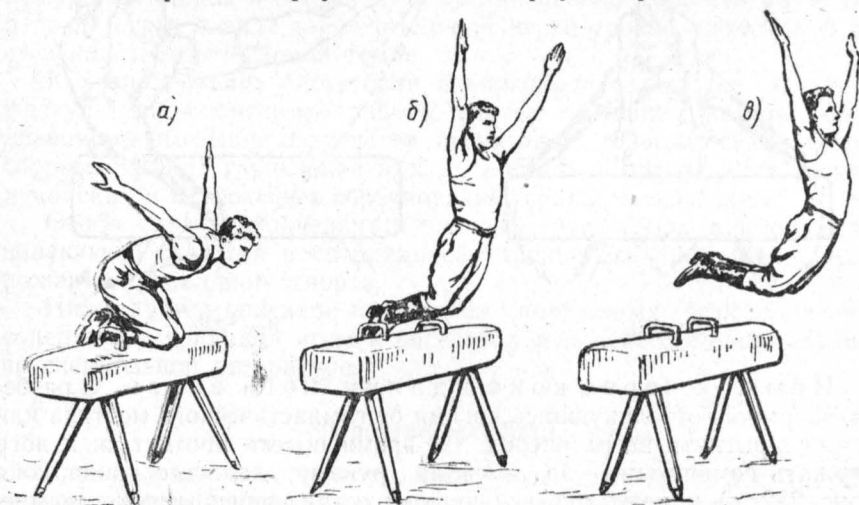


Рис. 228

нутые руки назад вверх (рис. 228, а), резким рывком корпуса и рук вперед вверх соскочить, прогнувшись (рис. 228, б, в).

Прыжок через коня (козла), согнув ноги. С разбега толчком обеих ног и опорой руками на ручки перепрыгнуть через коня, сгибая ноги сильно в коленях (рис. 229).

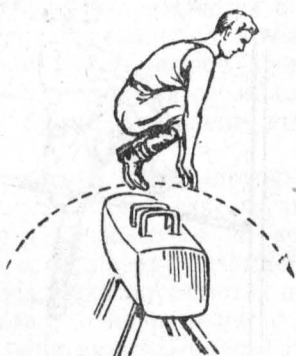


Рис. 229

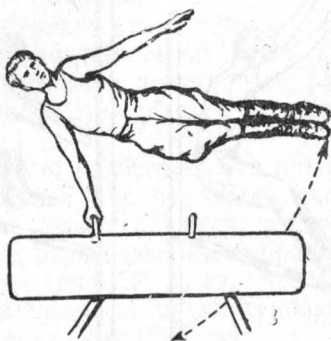


Рис. 230

Прыжок через коня боком. С разбега толчком обеих ног и опорой руками на ручки сделать высокий взмах в сторону и перепрыгнуть боком через коня (рис. 230).

Прыжок через козла или коня ноги врозь в ширину. С разбега толчком обеих ног и опорой руками на козла (или ручки коня) перепрыгнуть через него, разводя ноги врозь (рис. 231).

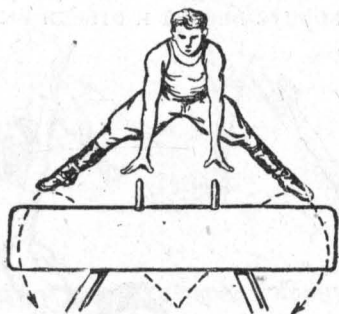


Рис. 231

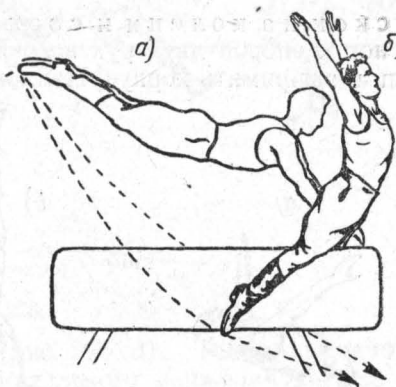


Рис. 232

Прыжок через коня в длину ноги врозь. С разбега, энергично оттолкнувшись ногами от гимнастического мостика или земли, прыгнуть вверх вперед. Во время полета прогнуться и ноги держать сомкнутыми до касания руками дальнего конца коня (рис. 232, а) и, резко оттолкнувшись руками, перепрыгнуть, ноги — врозь (рис. 232, б).

### 13. ИГРЫ

Подвижные игры являются одним из важнейших средств всестороннего физического развития, совершенствования и активного отдыха занимающихся. Они имеют большое воспитательное значение и способствуют развитию у бойцов инициативы, сообразительности, дисциплинированности, чувства коллективизма, настойчивости и воли к победе.

Подвижные игры необходимо периодически включать в уроки по физической подготовке (через одно-два занятия), отводя для них 5—8 минут в конце основной части урока.

Подвижные игры должны:

- а) содержать в своей основе соревнование;
- б) быть коллективными (командными) с одновременным участием в них всех (или по очереди) играющих;
- в) иметь немногочисленные, простые и доступные для всех, четко обусловленные правила, не требующие длительного объяснения.

Большую ценность для физического воспитания личного состава пожарной охраны имеют спортивные игры, особенно баскетбол и волейбол, дающие значительную физическую нагрузку и воспитывающие, кроме указанных выше качеств, ловкость, выносливость, общую координацию и точность движений, умение ориентироваться в обстановке и согласовать свои действия с действиями товарищей.

Баскетбол и волейбол не требуют большой площади, доступны почти для всех пожарных команд. Эти игры можно периодически включать в занятия по физической подготовке, проводя их в упрощенном виде. Однако целесообразней периодически проводить их в часы культурно-массовой работы, предусмотренные распорядком дня, особенно в тех случаях, когда программные занятия по физической подготовке проводятся не в каждое дежурство, а через дежурство. Перед игрой следует организованно провести разминку, а после игры, в виде заключительной части урока, — ходьбу в постепенно замедляющемся темпе.

Культивирование баскетбола и волейбола в порядке массовой физкультурно-спортивной работы внутри пожарных команд, организация розыгрыша первенства гарнизонов, товарищеских встреч сборных команд гарнизонов и т. д., вплоть до организации республиканских и Всесоюзных соревнований, крайне желательны.

Особо следует подчеркнуть значение баскетбола как общеразвивающего средства в специальной тренировке во всех видах пожарно-прикладного спорта.

Ниже дается описание примерных подвижных игр. Описание содержания и правил игры в баскетбол и волейбол можно изучить по специальной литературе.

#### Простая эстафета

Караул, в зависимости от его численности, делится на две, три или четыре равные группы, выстраивающиеся в колонну по одному с интервалом 3—4 м. Чертится линия, у которой становятся головные

игроки каждой колонны, имеющие в руках эстафеты (палочки, набивные мячи или любые другие, но одинаковые для всех колонн предметы). В 15—20 м от линии против каждой колонны устанавливается флажок. По сигналу командира головные игроки каждой колонны бегут вперед к своему флажку, обегают вокруг него, возвращаются обратно, передают эстафету впереди стоящему игроку (занявшему место головного) и сами становятся в затылок последнему игроку своей колонны и т. д., пока все игроки не пробегут по одному разу. Выигрывает колонна, раньше других закончившая перебежку. В знак окончания перебежки головные, оказавшиеся снова на своих исходных местах, поднимают руки с эстафетой (полученной от последнего игрока своей колонны) вверх.

Если во время игры флажок сбивается и падает на землю, то игрок, сбивший его, обязан остановиться и поставить флажок. Время на установку сбитого флажка идет в зачет.

Если очередной игрок выбежал за линию вперед до момента передачи ему эстафеты, то он должен быть возвращен командиром за линию и снова (имея эстафету в руках) начать бег.

### **«Пожарный узел» (эстафета)**

Караул, в зависимости от его численности, делится на две, три, четыре равные по количеству бойцов группы (отделения), выстраивающиеся в колонну по одному в 15—20 м от гимнастической стенки, лицом к ней. Интервал между колоннами не менее 2 м.

Головной игрок каждой колонны имеет спасательную веревку (смотанную в клубок) в чехле с ляжкой, надетой через правое плечо, и стоит у начерченной линии (черты), общей для головных всех колонн.

По сигналу командира головной игрок каждой команды бежит вперед к своему (заранее обусловленному и отмеченному) пролету гимнастической стенки, расстегивает чехол, разматывает 2—3 м веревки и закрепляет ее за пятую или шестую рейку гимнастической стенки первым способом, развязывает узел, подбирает (не сматывая в клубок) веревку в чехол, застегивает его, возвращается бегом к своей колонне, снимает чехол с веревкой с плеча и передает его впереди стоящему игроку (занявшему место головного), а сам становится в затылок последнему игроку своей колонны и т. д., пока все игроки не пробегут по одному разу. Выигрывает колонна, раньше других закончившая перебежку.

Открывать чехол во время бега к стенке и начинать бег от стенки к колонне, не застегнув чехла, не разрешается.

Веревка не должна свисать из чехла во время бега.

Развязывать узел можно лишь после полного окончания вязки узла.

Очередной игрок может выбегать вперед за линию лишь после момента передачи ему чехла со спасательной веревкой.

Переноска чехла с веревкой для всех игроков, за исключением головных, произвольная.



Любой игрок, нарушивший указанные правила, по первому требованию командира или выделенного им судьи, обязан остановиться и исправить допущенное им нарушение правил.

Вязку узла можно производить и вторым способом. Способ вязки узла должен быть единым для всех колонн.

### **«Вязка спасательной петли» (эстафета)**

Содержание игры и построение караула такие же, как в эстафете «пожарный узел», только вместо узла вяжется спасательная петля первым или вторым способом.

Для вязки спасательной петли в качестве «спасаемых» выделяются из числа бойцов караула 2—3—4 человека (по количеству колонн), которые ложатся на землю (брезент, гимнастическую скамейку) лицом вверх, по одному против каждой колонны в 15—20 м от нее. Для того чтобы расстояние от головных колонн к «спасаемым» было одинаковым, чертится линия. Спасаемые ложатся у линии в заранее обусловленном положении.

### **Эстафета «ползание»**

Караул делится на две равные по численности бойцов колонны по одному. Дистанция в колоннах — один шаг. Интервал между колоннами 3—4 м. Глубина колонн должна быть одинаковой. Исходное положение бойцов в колоннах: ноги врозь, руки на поясе.

По команде (сигналу) командира задний боец каждой колонны пролезает между ног бойцов своей колонны и становится впереди, сохраняя нужную дистанцию, и т. д. Игра заканчивается тем, что впереди стоявший игрок снова становится головным. Победителем считается колонна, закончившая ползание раньше другой. Способ ползания — произвольный.

Эту игру следует проводить в боевой одежде и снаряжении на уроках, посвященных преодолению стометровой полосы с препятствиями.

### **«Поймай палку»**

Начертить на земле круг 5—6 м в диаметре. Расположить игроков за пределами круга и считать их по порядку номеров. Первому номеру дается палка длиной 1,2 м, и он становится в центр круга. Первый номер должен поставить палку вертикально в центр круга, затем назвать какой-либо номер (не превышающий числа играющих) и бежать на свое место. Названный им игрок должен подбежать к палке и схватить ее, прежде чем она упадет на землю. Игрок, не сумевший во время схватить палку, получает штрафное очко.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не получит два или три штрафных очка. При любом варианте эту игру не следует проводить более 5—6 минут.

Если караул многочисленный, то следует образовать не один, а два или три круга.

Эту игру нужно проводить в очень быстром темпе, требуя от бойцов расторопности и подвижности.

### **«Мяч в воздухе»**

Караул становится в круг лицом к центру и размыкается на ширину вытянутых рук. Водящий стоит в центре круга. Играющие перебрасывают мяч друг другу (в любом направлении не выше поднятой вверх руки), стараясь не давать возможности водящему коснуться мяча. Боец, по вине которого водящий осалит мяч или мяч вылетит из круга, идет в центр круга водить. Нельзя держать мяч больше 3 секунд, бросать его выше поднятых рук и ниже колен водящего и ронять мяч на землю. Нарушивший эти правила меняется местами с водящим. Водящему разрешается салить мяч налету и в руках играющего.

### **«Ловля мяча»**

Караул делится на две команды (одна в головных уборах), игроки которых располагаются на площадке произвольно. Командир начинает игру броском мяча в центр площадки. Команда, завладевшая мячом, перебрасывает его между своими игроками. Игроки второй команды препятствуют этому, стараясь перехватить мяч. Побеждает команда, дольше владевшая мячом.

### **Встречная эстафета**

Караул делится на несколько равных групп (команд), а последние — пополам и, разойдясь на дистанцию 30—50 м, становятся лицом друг к другу. По сигналу командира участники эстафеты поочередно бегут и передают эстафету очередному из своей команды. Побеждает команда, закончившая бег первой.

В качестве эстафеты могут служить любые предметы, но одинаковые для всех команд.

### **«Третий лишний»**

Бойцы караула образуют два круга (один внутри другого) и располагаются так, чтобы каждый из внешнего круга стоял за кем-нибудь из внутреннего круга (в затылок).

Двое бойцов, выделенных командиром в качестве «третьего» (убегающего) и ловящего, располагаются вне кругов.

«Третий», убегая от ловящего, становится перед какой-либо парой и, таким образом, делается первым, а задний (второй) делается «третьим». Новый «третий» тоже стремится быстро перебежать на другое место, т. е. стать впереди какой-либо пары. Ловящий старается поймать «третьего». Когда это ему удается, пойманный делается ловящим, а бывший ловящий становится впереди любой пары, и игра продолжается.

Новому «третьему» разрешается не только перебегать к любой паре, но также становиться впереди первого в своем же ряду (т. е. впереди прибежавшего «третьего»). В этом случае «третьим» делается бывший в том же ряду вторым.

## Эстафета «всадников»

Караул делится на две или три колонны по два. Головные пары выстраиваются на одной линии. Интервал между колоннами 3—4 м. По сигналу командира первые пары из каждой колонны, посадив один другого на спину, начинают бег. Добежав до другой линии (в 20—30 м от первой) и поменявшись ролями, бегут обратно к своим колоннам (командам). После того, как бегущая пара пересекла линию старта, начинает бег следующая пара. Выигрывает колонна, закончившая бег с переноской раньше других колонн.

## «Перетягивание каната»

На прочном канате отмечается середина, а на земле под серединой каната проводится черта.

**I вариант.** Караул делится на две равные по численности бойцов группы, которые располагаются у каната следующим образом: головные берутся за канат в двух метрах от его середины; за каждым из них становятся и берутся за канат остальные бойцы (по группам) так, чтобы в каждой группе один боец стоял с левой стороны, а другой — с правой стороны каната. По сигналу командира каждая группа старается перетянуть другую группу за проведенную черту.

Группа (команда) считается побежденной только тогда, когда все ее игроки перетянуты за черту.

**II вариант.** Головные игроки групп (команд) занимают свои места у каната, лежащего на земле, до сигнала командира. По сигналу все наклоняются, берутся за канат и начинают перетягивание.

**III вариант.** Головные берутся за канат в двух метрах от его середины. Бойцы удалены от каната на 25—30 м (от своих головных). По сигналу командира головные мгновенно начинают перетягивать друг друга. По этому же сигналу бойцы подбегают к своим головным и включаются в перетягивание.

## «Чехарда»

Игра проводится по отделениям одновременно всем караулом. Отделения выстраиваются в колонну по одному. Головной каждого отделения выбегает на 4—5 м вперед и останавливается в положении неполного выпада вперед (одновременно наклоняя вперед голову), упираясь руками в бедро передней ноги. Очередной делает разбег, отталкивается обеими ногами от земли и, опираясь на спину головного, перепрыгивает через него, ноги врозь; отбежав на 4—5 м, становится в такое же положение, как и головной.

Остальные потоком в таком же порядке продолжают прыжки.

## «Подсекалка»

**I вариант.** Караул становится в круг (если караул многочислен, — в два рядом расположенных круга).

В центре круга стоит боец, держащий в руках веревку за один конец. Длина веревки должна быть на 0,5 м длиннее радиуса круга. На свободном конце веревки закреплен небольшой мешочек с песком, весом не более 300—500 г.

По сигналу командира боец, стоящий в центре круга, начинает вращать веревку с таким расчетом, чтобы в начале вращения мешочек с песком, отделяясь от земли на 15—20 см, находился в воздухе перед бойцами, стоящими лицом внутрь круга, а после достижения нужной скорости вращения веревки — за бойцами. Делая своевременно подскоки вверх, бойцы пропускают под ногами вращающуюся веревку.

Боец, задевший веревку, идет вращать веревку в центр круга, а ранее вращавший становится на место выбывшего.

**II вариант.** Караул делится на две равные по численности бойцов колонны по одному. Глубина колонн должна быть одинаковой. Интервал между колоннами 4—5 м.

По сигналу командира головные, имея в руках по палке одинакового размера, подбегают каждый к своему флажку, расположенному в 15—20 м от колонны, оббегают вокруг него и, возвратившись обратно, дают другой конец палки впереди стоящему в колонне, после чего оба, держа палку за концы, проносят ее под ногами бойцов своей колонны, которые перепрыгивают через палку. Добежав до конца колонны, первый становится в затылок, а другой и последующие повторяют то же, что выполнил первый, до тех пор, пока не пробегут все бойцы. Побеждает колонна, закончившая игру первой.

#### **14. УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ И ОТВЛЕКАЮЩИЕ**

Для постепенного снижения повышенной деятельности организма после большой физической нагрузки в уроке следует проводить ходьбу в постепенно замедляющемся темпе, с общим расслаблением мышц всего тела.

При сильном утомлении отдельных групп мышц применяются специальные упражнения на их расслабление в сочетании с ходьбой или после ходьбы.

Упражнения в расслаблении и отвлекающие быстро приводят организм от возбужденного состояния в нормальное. Темп выполнения упражнений на расслабление и для глубокого дыхания не следует регламентировать командой (счетом). Команды нужно только подавать для общего начала упражнений и их окончания.

Ниже описаны примерные упражнения для расслабления рук, ног и туловища. Эти же упражнения являются отвлекающими.

**Упражнение № 1.** Исходное положение: ноги врозь; руки, полусогнутые в локтях, подняты вверх с минимальным напряжением. Максимально расслабляя мышцы плечевого пояса и рук, дать им «упасть» вниз всей тяжестью.

**Упражнение № 2.** То же, что упражнение № 1, только с одновременным расслаблением мышц, держащих голову.

Упражнение № 3. То же, что упражнение № 2, только с одновременным расслаблением мышц туловища и его наклоном («падением») вперед при слегка (или значительно) согнутых коленях.

Упражнение № 4. Исходное положение: ноги врозь, наклонить туловище вперед. Поворачивая туловище направо и налево, свободно размахивать расслабленными руками.

Упражнение № 5. Исходное положение: ноги врозь, руки свободно опущены вниз. Сгибание максимально расслабленного туловища вправо и влево. Расслабленные руки следуют за движениями туловища. При выполнении упражнения слегка сгибать колени.

Упражнение № 6. Исходное положение: стойка на одной ноге; другая нога согнута в колене, руки на поясе. Расслабив мышцы согнутой ноги, потряхивать ею.

Упражнение № 7. Исходное положение: то же, что в упражнении № 6. Разгибать и сгибать ногу махом в коленном суставе. При выполнении упражнения маятникообразные движения производятся лишь нижней половиной ноги.

Упражнение № 8. Потряхивание кистей рук в различных исходных положениях.

Упражнение № 9. Исходное положение: строевая стойка, руки вверх (расслаблены). Глубокое приседание, туловище расслабить и опустить на колени, обхватив их руками, — глубокий выдох. Возвращаясь в исходное положение, — глубокий вдох.

### **Глава III**

#### **ПОЖАРНО-ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК**

**(общие указания по оборудованию городка, описание снарядов и способов их изготовления)**

Пожарно-гимнастический городок (рис. 233) при пожарной команде является основным местом проведения занятий по физической подготовке личного состава. Поэтому строительству и оборудованию пожарно-гимнастических городков должно быть уделено особое внимание руководителей управлений, отделов и команд пожарной охраны.

Строительство и оборудование пожарно-гимнастического городка и изготовление необходимого инвентаря следует производить силами личного состава пожарных команд.

В каждой команде при размещении пожарно-гимнастического городка необходимо исходить из размеров имеющейся для этой цели площади. Следует иметь в виду, что городок и его оборудование (гимнастическая стенка, перекладины, бруссы, горизонтальная и наклонная лестницы и др.) должны быть так расположены, чтобы был обеспечен свободный подход к любому снаряду, а также возможность одновременного проведения занятий с несколькими отделениями.

При малой площади двора такое громоздкое оборудование, как препятствия для стометровой полосы, домик с двухскатной крышей и др., следует делать переносным.



Для обеспечения плотности занятия и достижения необходимой физической нагрузки (в больших командах и многочисленных караулах) необходимо на площадке иметь по несколько (2—3 одноименных снарядов (брусев, перекладин, коней, козлов, мостиков, стоек

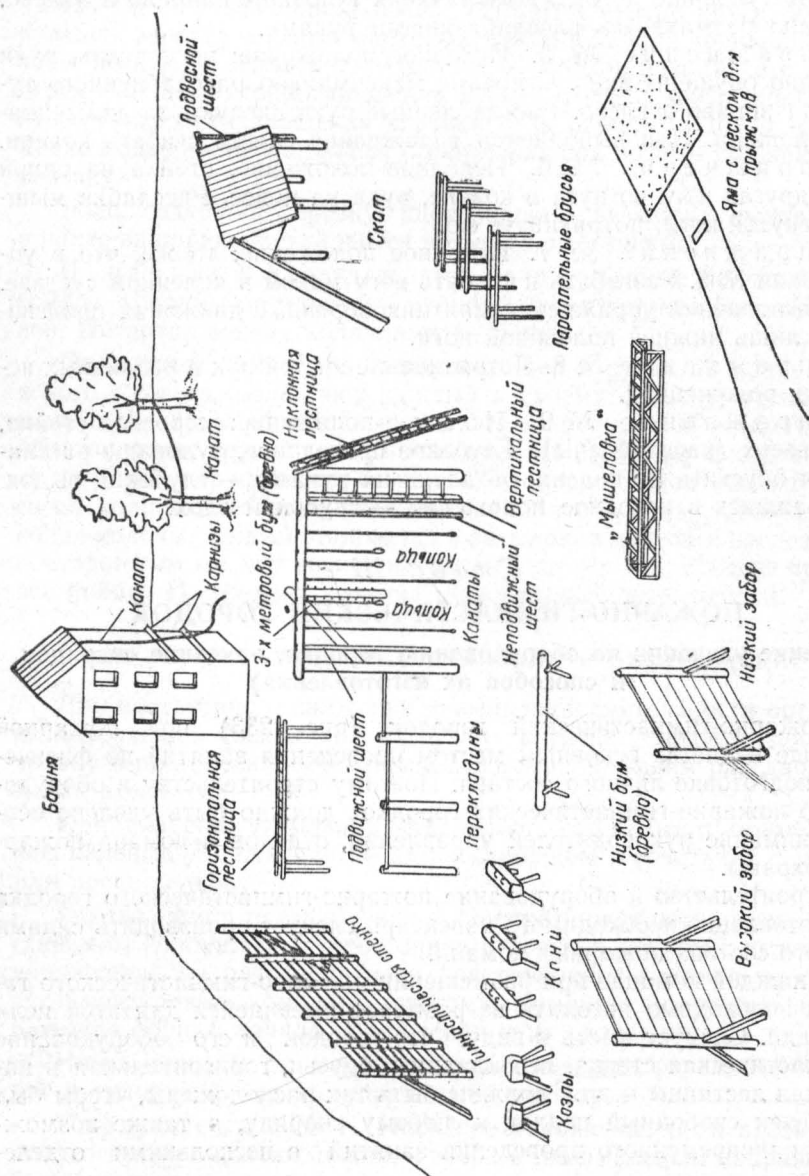


Рис. 233

для прыжков и т. д.). Такой инвентарь, как набивные мячи и скакалки, необходимо иметь в количестве, соответствующем половине личного состава караула.

Ниже дается описание гимнастической части городка, его оборудования и инвентаря. Описание учебных щитов (башен), препятствий стометровой полосы и пожарной эстафеты не приводится, так как оно подробно изложено в «Правилах соревнований по пожарно-прикладным видам спорта» (изд. ГУПО, 1951 г.).

**Городок.** Два столба 20—25 см в диаметре, врытые в землю вертикально в 6,5 м один от другого, соединены вверху горизонтальным бревном (перекладной). Это — рама городка. Высота городка 5—5,5 м. Поэтому для рамы городка необходимы бревна длиной не менее 7 м (вертикальные столбы закапываются в землю на глубину 1,8—2 м). Для большей устойчивости городка и безопасности упражнений на нем необходимо плотно утрамбовывать ямы вертикальных столбов рамы, засыпая их землей, камнями и щебенкой, а горизонтальное бревно (перекладную) ставить на шипы вертикальных столбов и закреплять их железными хомутами.

К перекладной подвешиваются и крепятся канаты, шесты, лестницы для лазания, кольца и перекладная. Предварительно на перекладной (горизонтальном бревне) просверливается необходимое количество отверстий для крюков. Расстояние между отверстиями зависит от количества подвешиваемых снарядов, но не должно быть меньше 60—70 см и больше 1 м. Нижние концы крюков делаются в виде «свиного хвостика». Закреплять крюки нужно так, чтобы с нижней и верхней стороны перекладной были железные прокладки. Верхний конец крюка должен иметь резьбу и закрепляться гайкой и контргайкой.

Верхние концы шестов должны быть окованы железными хомутами, а верхние концы канатов нужно в виде петли надеть на коуши (круглые металлические железки) и в коуши продеть металлические кольца. Шесты и канаты подвешиваются к крюкам городка за указанные хомуты и кольца. Гимнастические кольца подвешиваются к городку так же, как канаты.

**Наклонная лестница.** Длина 6—6,5 м; тетивы должны быть одинаковой толщины (снизу доверху) — 6×10 см. Ширина лестницы между тетивами 45—50 см, расстояние между ступеньками 35—40 см. Ступеньки должны быть из березы, круглые, 3,5—4 см в диаметре. Лестницу нужно приставить к раме и надежно закрепить.

**Вертикальная лестница.** Длина 5 м. Ширина лестницы между тетивами — 60—65 см, расстояние между ступеньками 60—70 см. Ступеньки круглые. В качестве одной из тетив можно использовать вертикальный столб городка.

**Канаты для лазания.** Длина каждого каната 4,5—4,7 м, толщина — 3,5—4 см. Нижний конец каната нужно туго затянуть бечевкой и обшить брезентом.

**Шесты для лазания.** Длина неподвижного шеста 5 м, подвижного — 4,7 м, толщина обоих шестов — по 5 см. Нижний конец неподвижного шеста закрепляется в выемке столбика, врытого в землю. Поверхность шестов должна быть гладкой.

**Кольца гимнастические.** Диаметр колец 18—20 см, толщина — 25 мм. Они подвешиваются на пеньковых веревках тол-

щиной 15—20 мм или на стальном тросе. Расстояние между кольцами 60—65 см. Высота колец от земли — 1,8—2 м.

**Переключатель (турник).** В качестве переключателя можно использовать металлический стержень или железную трубу, диаметром 2,5—3 см. В трубу следует вплотную вогнать березовую палку. Длина переключателя 2,2 м. Переключатель прикрепляется к столбам на высоте 2,2 м. Для ее оборудования целесообразно использовать один из вертикальных столбов рамы городка. Рядом с переключателем указанной высоты нужно установить низкую переключатель (высота 1,4 м). Чтобы переключатель не вертелась, ее необходимо закрепить.

Кроме городка и снарядов, подвешенных на нем, необходимо изготовить и оборудовать следующие снаряды и инвентарь.

**Бумы (бревна) для равновесия.** Высота бревен для равновесия 1, 2, 3 и 5 м, длина — 6 м. Можно использовать бумы, ранее изготовленные для ПСП. Рабочая поверхность бревен должна быть плоской, а ее ширина — от 10 до 25 см (соответственно высоте бревна). Бревно для упражнений на высоте 3 м следует пристроить к одному из вертикальных столбов рамы городка (см. рис. 233). В качестве бревна для упражнений на высоте 5 м целесообразно использовать верхнее горизонтальное бревно городка, предварительно прикрепив должным образом доску необходимой ширины, хорошо закрывающую концы крюков, гайки и контргайки.

**Рельсы для упражнений в равновесии или соответствующего размера бруски (на столбиках) на высоте 0,8 и 1,2 м.**

**Квадратные деревянные площадки для прыжков на высоте и с высоты.** Размер площадок 1×1 м. Переносные площадки устанавливаются на высоте 2, 3, 4 и 5 м. Ножки площадок для большей прочности и устойчивости соединены крестовинами. На самой высокой площадке должны быть перила высотой 1 м.

**Карнизы для передвижения на высоте 4—6 м.** Ширина карнизов соответственно 25—30 см. Карнизы следует изготовить из досок на глухих стенках учебной башни (или здания). Для самостраховки на высоте 1,5 м от каждого карниза должна быть закреплена к стенке в горизонтальном положении веревка. Чтобы она не провисала, ее следует надежно прикрепить к стене в нескольких местах через каждые 0,75—0,8 м. Подъем на карниз и спуск с него могут быть произведены по лестнице или по вертикальному канату с упором ног о стенку.

**Вертикальный канат для лазания с упором ног о стену.** Его можно надежно прикрепить к глухой стене учебной башни или к какой-либо конструкции здания, приняв нужные меры, предохраняющие канат от быстрого перетиранья.

**Спасательный брезент для прыжка с высоты.** Размер — 5×5 м. Края должны быть хорошо обшиты суровыми нитками и иметь ручки из веревки толщиной 0,8—1 см.

**Горизонтальная лестница.** Длина — 6 м, высота установки — 2,2 м. Ширина между тетивами — 60 см. Тетивы закругленные. Расстояние между ступеньками — 35—40 см. Ступеньки круглые.

**Брусья.** К четырем вкопанным в землю стойкам прикрепить при помощи небольших полосок железа и шурупов две продольные жерди (желательно березовые). Для большей прочности и устойчивости стойки нужно глубже закапывать в землю, а над землей установить подпорки. Высота жердей — 1,6 м, толщина — 6—7 см, длина — 2,2—2,5 м. Расстояние между жердями 50—60 см.

**Конь гимнастический.** Размеры коня: длина — 1,5 м, ширина 30—35 см, высота — 1,25 м. Верхние края корпуса должны быть закругленными. Лучше всего изготовить его из бревна, установленного вместо ножек на двух столбах. Корпус коня нужно обшить сверху и с боков брезентом, подложив под него хорошо спрессованное сено.

**Козел гимнастический.** Изготавливается так же, как и гимнастический конь. Размеры: длина — 50 см, высота (включая столбики вместо ножек) — 1,25 м, ширина — 30 см.

**Мостик для прыжков.** Мостик изготавливается таким образом, чтобы образовалась наклонная поверхность в сторону разбега. Длина мостика — 1 м, ширина — 70 см, высота высшей точки — 10 см. Рекомендуется на толчковую поверхность набивать гладкий резиновый коврик.

**Гимнастическая стенка.** Каждое отделение (пролет) гимнастической стенки состоит из двух вертикальных стоек и ряда параллельных реек. Рейки делаются овальной формы сечением 3,5×2,5 см. Расстояние между рейками — 15 см. Ширина каждого отделения (расстояние между вертикальными стойками) — 1 м. Высота стенки 2,5—3 м. При изготовлении желательно иметь рейки возможно большей длины (для нескольких пролетов). Это увеличивает прочность и устойчивость гимнастической стенки. Береза является лучшим материалом для изготовления гимнастической стенки (особенно — реек). Количество пролетов в стенке желательно иметь равное половине личного состава караула. Если это невозможно, то не менее 5—6 пролетов.

**Гимнастические скамейки.** Высота и ширина скамейки — 25 см.

**Стойки для прыжков.** Стойки могут быть деревянные или железные. Высота каждой стойки 2 м. Для большей устойчивости их следует изготавливать на крестовинах. В каждой стойке, начиная с 80 см от земли, через каждые 5 см нужно просверлить сквозные дырочки диаметром 0,6 — 0,8 см. После 1 м расстояние между дырочками должно быть 2,5 см. При наличии материала лучше изготовить рейки (планки) для прыжков, которые кладутся со стороны приземления на держатели, продетые в дырочки стоек на необходимой высоте. При отсутствии планок их заменяют веревкой длиной 5—5,5 м, толщиной 0,5 см. К концам веревки нужно прикрепить маленькие мешочки с грузом (песком) по 200—250 г. Расстояние между стойками — 3,66 м.

**Набивные мячи.** Диаметр набивных мячей зависит от их веса и материала для набивки. Мячи желательно изготовлять из кожи, набивая их морской травой. При отсутствии этих материалов

с успехом можно использовать брезент, а для набивки: ветошь, песок и опилки. Вес набивных мячей — от 2 до 6 кг.

Мешки с песком. Вес мешков с песком должен быть от 10 до 50 кг.

Скакалки. Скакалки можно изготовить из пришедшей в негодность спасательной веревки.

Баскетбольные щиты с сетками изготавливаются в соответствии с правилами игры. Волейбольные и баскетбольные мячи и сетки приобретаются, но их также можно изготовить самим.

Для предохранения железных перекладин и жердей брусьев от дождя следует изготовить деревянные покрывки (щитки). Под всеми снарядами (перекладинами, брусьями, кольцами, бревнами для равновесия на высоте 3 и 5 м, под карнизами) необходимо оборудовать предохранительные «подушки» — ямы с песком, перемешанным с опилками. Глубина этих ям в зависимости от назначения 0,5—0,8 м. Дно ямы желательно выложить слоем мелкого хвороста толщиной 25—35 см и накрыть его рогожами, после чего засыпать яму песком и опилками. Засыпка должна быть на 3—4 см выше окружающего грунта. Размеры «подушек» под бревнами для равновесия и карнизами должны быть на 1 м шире и длиннее того пространства, на котором возможно падение. Во избежание наличия в песке и опилках камней и стекол необходимо их предварительно просеять через сетку.

Яма для прыжков в длину с места и с разбега (она же и для прыжков в высоту) делается так же, как предохранительная «подушка». Размеры ямы: длина — 6 м, ширина — 3 м. Для прыжков в высоту яма должна быть расположена поперек прыжка, т. е. длинной стороной к прыгуну, а для прыжков в длину с места и с разбега — наоборот.

Брусок для отталкивания (толчка) при прыжках в длину вкапывается в землю на расстоянии 2 м от переднего (узкого) края ямы. Размеры бруска: длина — 120 см, ширина — 20 см, высота — 10 см. Брусок следует побелить или посыпать песком.

Кроме перечисленных снарядов и инвентаря, желательно изготовить самодельную штангу с деревянными или металлическими «блинами» и деревянный настил  $4 \times 4$  м из досок толщиной 4 см на лагах. Доски нужно хорошо обстругать и подогнать вплотную друг к другу.



## РАЗДЕЛ II

### Глава IV

#### МАССОВАЯ РАБОТА ПО КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» В ПОЖАРНОЙ ОХРАНЕ

##### 1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) является основной системы физической культуры в Союзе ССР и имеет целью всестороннее физическое воспитание как неотъемлемую часть воспитания здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов — защитников Советской страны, активных строителей коммунистического общества\*.

Комплекс ГТО состоит из трех ступеней: БГТО («Будь готов к труду и обороне») — для юношей и девушек 14—15 лет; ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек с 16 лет и для взрослых мужчин и женщин; ГТО 2-й ступени — для физкультурников с 17 лет.

По каждой ступени ГТО надо подготовить и сдать девять норм: пять обязательных и четыре по выбору — по одной из четырех групп.

Работа по подготовке и сдаче испытаний на значок «Готов к труду и обороне СССР» в подразделениях пожарной охраны должна проводиться на общих основаниях, предусмотренных положением о комплексе для самостоятельных физкультурных организаций.

В массовой работе по комплексу ГТО в первую очередь необходимо обеспечить подготовку и сдачу следующих норм:

- |                                          |   |                                                 |
|------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
| 1. Гимнастика                            | } | Обязательные нормы                              |
| 2. Преодоление полосы препятствий        |   |                                                 |
| 3. Кросс (1000 и 3000 м)                 |   |                                                 |
| 4. Плавание                              |   |                                                 |
| 5. Лыжи (10 км)                          | } | Нормы по выбору<br>по одной из<br>каждой группы |
| 6. Бег (100 м)                           |   |                                                 |
| 7. Гимнастика (троеборье)                |   |                                                 |
| 8. Кросс (5000 м)                        |   |                                                 |
| 9. Лазание по отвесному шесту или канату |   |                                                 |

\* Из Положения о комплексе ГТО. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.

Из перечисленных норм гимнастику (обязательная норма), гимнастическое троеборье, преодоление стапятидесятиметровой полосы препятствий (за исключением гранатометания) и лазание по отвесному шесту или канату, можно освоить непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, предусмотренными первым разделом физической подготовки.

Подготовка и сдача остальных норм (бег на 100 м, кроссы на 3000 и 5000 м, плавание и лыжи), а также гранатометание в полосе препятствий, отрабатываются в порядке массовой физкультурной работы (второй раздел физической подготовки пожарных).

При достаточной площади на территории пожарной команды количество норм комплекса ГТО, осваиваемых на занятиях по второму разделу физической подготовки, может быть уменьшено до трех (кросс, плавание и лыжи) за счет перенесения остальных норм на занятия по первому разделу физической подготовки.

Командиры, организующие подготовку и сдачу норм по комплексу ГТО, обязаны знать, что:

1. До начала подготовки необходимо провести медицинский осмотр бойцов и командиров и получить от врача разрешение на каждого бойца и командира.

2. Сдающим нормы ГТО 1-й ступени, показавшим результаты, соответствующие требованиям ГТО 2-й ступени, засчитывается сдача норм по этим видам одновременно по 1-й и 2-й ступеням комплекса.

3. Бойцам и командирам, имеющим спортивный разряд по виду, включенному в комплекс ГТО, засчитывается норма по этому виду.

4. В целях поддержания и повышения физической подготовленности сдавших нормы ГТО положением о комплексе предусмотрены периодические повторения испытаний. При повторных испытаниях нужно сдать все обязательные нормы и одну норму из любой группы по выбору.

5. Каждый сдающий нормы должен ознакомиться с вопросами физкультурного движения в СССР, гигиены, самоконтроля и подачи первой помощи. Для этой цели лучше всего организовать несколько бесед-лекций, отводя на них 6—10 часов (в часы массовой работы).

6. Сдачу норм личным составом пожарной команды или команд (в масштабе гарнизона) лучше всего проводить в виде массовых соревнований. Это способствует улучшению технических результатов сдающих нормы и вовлечению их в регулярные занятия тем или иным видом спорта.

### **Подготовка к сдаче норм ГТО**

Массовая работа по комплексу ГТО предполагает не простое натаскивание, а предварительное высококачественное обучение и тренировку в каждом виде.

Сдача норм ГТО без предварительной подготовки не только теряет свой смысл и значение, но может причинить вред здоровью бойцов.

Поскольку значительная часть норм комплекса ГТО осваивается в процессе занятий в первом разделе физической подготовки пожарных, регламентируемого учебным планом и программой боевой подготовки, нет необходимости в какой-то дополнительной подготовке к сдаче этих норм.

Ниже приводится примерный план подготовки к сдаче норм ГТО, проводимой в порядке массовой работы.

**Примерный учебный план занятий для подготовки к сдаче норм ГТО**  
(для средней полосы СССР)

В и д ы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов за год
1. Кроссы . . .	6	6	—	—	—	—	—	8	8	—	—	—	28
2. Лыжи . . . .	—	—	—	8	8	8	—	—	—	—	—	—	24
3. Плавание	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6	8	6	20
И т о г о													72

П р и м е ч а н и я: 1. Обучение и тренировку в гранатометании для полосы препятствий можно совмещать на занятиях по плаванию и кроссу.

2. С целью экономии времени можно было бы продолжать тренировку в беге по пересеченной местности и сдать нормы ГТО 2-й степени по кроссу в ноябре. Однако, используя кроссы как отличное оздоровительное и общеразвивающее средство, крайне желательно использовать его и в весенний подготовительный период. Кроссы, проводимые в осенний и весенний периоды, имеют исключительно большое значение для всей системы боевой подготовки и, в частности, для пожарно-прикладного спорта.

**Примерный график подготовки и сдачи норм**  
**комплекса ГТО 1-й и 2-й ступеней**

Приводимый ниже график подготовки и сдачи норм ГТО соответствует общим требованиям планирования всей системы физической подготовки и, в частности, системе тренировки по пожарно-прикладному спорту.

В и д ы (нормы)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Гимнастика (обязательные нормы и по выбору) . . . . .	0	0	×									
2. Лыжи . . . . .				0	0	×						
3. Кроссы:												
а) 1000 м . . . . .	0	0×										
б) 3000 и 5000 м . .							0	0	0×			

Виды (нормы)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
4. Преодоление полосы препятствий . . . . .								0	0X			
5. Бег 100 м . . . . .									0	0X		
6. Плавание . . . . .										0	0	0X

Условные обозначения: 0 — период подготовки; X — период сдачи нормы.

## 2. КРОССЫ

Кроссы проводятся на пересеченной местности. Дистанция кросса обычно проходит через лесные участки, поляны, ручьи, заболоченные места и другие естественные препятствия.

Дистанцию кросса следует выбирать так, чтобы старт и финиш были в одном месте. Измерять дистанцию можно пятидесятиметровой веревкой.

### Основные сведения о технике бега по пересеченной местности

По ровному грунту нужно бежать свободным маховым шагом, так же, как на средние и длинные дистанции. Преодолевать препятствия при беге по пересеченной местности нужно с наименьшей затратой сил и времени.

Для того чтобы не спотыкаться о всякого рода мелкие препятствия—кочки, корни, сучки, камни, рытвины и пр.,—необходимо смотреть на 3—5 шагов впереди себя, выбирая место для постановки ноги.

Места с рыхлой почвой (песок и заболоченные участки) нужно пробегать быстрыми укороченными шагами; чтобы ноги глубоко не увязали, их надо ставить на полную ступню.

По высокой траве, через ручьи следует пробегать, высоко поднимая колени.

Если приходится бежать по вспаханному полю поперек борозды, нужно ставить ступню ноги на верхний гребень борозды, а при беге вдоль борозды — между бороздами.

Крутой подъем следует пробегать маленькими, но не частыми шагами, сильно наклоняя корпус вперед. Очень крутые подъемы легче преодолевать зигзагообразно. При спуске с горы ногу нужно ставить на пятку, полностью выпрямляя корпус и даже слегка отклоняя его назад.

Пробегая по лесу и кустарнику, надо остерегаться торчащих веток. В местах, где кустарник очень густой, расстояние между бегущими должно быть не менее трех шагов. Кроме этого, бегущим следует в таких местах держать полусогнутые руки на уровне подбородка или лба.

Встречающиеся на пути небольшие ямы и канавы следует преодолевать с хода, удлинняя шаг (прыжком-шагом).

Преодолевая сваленное дерево (бревно, низкий палисадник), на него следует наступать одной ногой. Более высокие препятствия преодолеваются опорными прыжками (с опорой на руку или на руку и ногу). В тех случаях, когда препятствие нельзя преодолеть прыжком, его обходят или перелезают. Решение о способе преодоления того или иного препятствия нужно принимать мгновенно, не задумываясь.

Вдох и выдох обычно согласовываются с определенным количеством шагов. Например, на три шага вдох и на три шага выдох. Нарушаемый ритм дыхания при преодолении того или иного препятствия нужно стараться восстанавливать возможно быстрее.

### Подготовка к сдаче норм по кроссам

Для подготовки к сдаче норм по кроссу, в зависимости от дистанции, достаточно 12—18 занятий по 35—50 минут каждое.

Занятия (тренировки) по кроссу следует проводить по следующей схеме:

а) медленная ходьба с постепенным переходом на ускоренную ходьбу и медленный бег — 3—4 минуты;

б) упражнения без снарядов\* общеразвивающего характера в составе караула (до появления легкой испарины), заканчивающиеся медленным бегом на 150—250 м с двумя ускорениями по 30 (40, 50, 60) м — 15—20 минут;

в) кроссовая дистанция, расчлененная на отрезки, чередующиеся с ходьбой, или чистый бег от 4 до 20 и больше минут;

г) ускоренная ходьба с постепенно замедляющимся темпом и дыхательные упражнения — 5 минут.

Для регулирования физической нагрузки при подготовке новичков к сдаче нормы по кроссу на 1000 м рекомендуем руководствоваться таблицей примерного наращивания физической нагрузки при обучении бегу и тренировки в нем (см. гл. II).

Тренировки перед сдачей норм по кроссу на 3000 и 5000 м следует проводить согласно приведенной выше схеме. Дистанцию кросса, начиная с 1 км, нужно увеличивать на каждой тренировке на 200 м. Тренировки должны проводиться не реже двух раз в неделю.

### 3. ЛЫЖИ

По своему влиянию на организм и прикладному значению ходьба и бег на лыжах является одним из лучших и полезных зимних физических упражнений.

Упражнения в передвижении на лыжах являются отличным средством для поддержания и улучшения состояния тренированности личного состава пожарных команд в зимних условиях.

---

\* Если занятие проводится на стадионе, можно использовать упражнения с набивными мячами в составе караула.



Развивая важнейшие качества: скорость, ловкость, выносливость, силу, решительность и смелость, ходьба на лыжах не утомляет нервную систему, а наоборот, оказывает на нее исключительно благотворное влияние.

При движении на лыжах дыхание становится более глубоким. Количество поглощаемого кислорода, как и при беге, увеличивается в несколько раз.

Длительные ритмичные движения, производимые при передвижении на лыжах, укрепляют мышцы, делая их более эластичными и способными производить длительную работу. Одновременно улучшается обмен веществ в организме. Сердце укрепляется и приспосабливается к большим и длительным физическим нагрузкам. В этом отношении ходьба на лыжах не уступает бегу на средние и длинные дистанции.

Для правильной организации занятий по лыжной подготовке караула нужно выявить и практически проверить умение каждого бойца ходить на лыжах и только после этого организовать не менее двух групп. Одну группу для новичков, совершенно не умеющих ходить на лыжах или очень плохо владеющих лыжами, — для подготовки и сдачи нормы ГТО 1-й ступени. Другую группу для умеющих ходить на лыжах — для подготовки и сдачи нормы ГТО 2-й ступени и получения соответствующей классификации.

Занятия с умеющими ходить на лыжах и сдавшими нормы ГТО 1-й ступени нужно посвящать совершенствованию их техники управления лыжами на сильно пересеченной местности и преимущественно их выносливости. Лучших лыжников следует использовать в помощь командирам, проводящим занятия, а в отдельных случаях — в качестве инструкторов, самостоятельно проводящих занятия.

Ниже приводятся указания по обучению и тренировке новичков.

Обучение способам ходьбы на лыжах (особенно первые занятия) нужно проводить по кругу или по прямоугольнику (примерно 100×50 м с закругленными углами). Командир, проводящий занятия, должен находиться в середине круга (прямоугольника), где ему удобнее демонстрировать технику ходьбы на лыжах тем или иным способом и наблюдать за каждым лыжником,двигающимся в одном направлении. По мере необходимости он делает на ходу индивидуальные замечания и указания. Останавливать всю группу следует только для указания общих ошибок и для повторного показа.

Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам при спусках нужно начинать на небольших и ровных склонах, постепенно переходя на более длинные и крутые склоны.

Качество обучения и тренировки во многом зависит от соответствия местности, на которой проводится занятие, содержания занятия. Поэтому очень важно проводить занятие по своевременно составленному плану и заранее подобрать местность, соответствующую этому плану занятия.

При демонстрации способа подъема группу следует выстраивать у подошвы горы. Командир, закончив показ, становится наверху или

на середине склона и пропускает обучаемых потоком с интервалом в 5—6 м, указывая на ходу на ошибки.

При показе способа спуска (торможения или поворота) группу следует выстраивать по склону горы фронтом к месту спуска. После показа группа поднимается наверх, а командир становится на середине склона и пропускает каждого бойца отдельно, указывая ему на его ошибки.

Командиры, организующие и проводящие занятия по лыжной подготовке, должны считаться с состоянием погоды и температурой воздуха. При температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}$  при тихой погоде и ниже  $-15^{\circ}$  при сильном ветре занятия по лыжной подготовке на открытой местности проводить не следует.

Большое значение для успеваемости бойцов имеют наличие нужного количества, качества и подгонка лыжного инвентаря, правильная смазка лыж и соблюдение гигиенических требований.

### **Лыжный инвентарь**

Количество лыжного инвентаря в пожарной команде должно обеспечивать одновременное пользование лыжами одной трети личного состава пожарной команды. В училищах и школах желательно, чтобы количество лыж соответствовало количеству курсантов. Это позволяет закрепить лыжи за каждым курсантом и обеспечить особо тщательный уход за лыжным инвентарем и его сохранность.

Приобретая лыжи для пожарной команды, нужно следить, чтобы их качество соответствовало следующим требованиям:

- а) лыжи должны иметь гладкую скользящую поверхность;
- б) лыжи не должны иметь сучков;
- в) в лыже не должно быть даже малейших перекосов (кривизны);

г) желобок на всем протяжении скользящей поверхности должен быть одинаковой ширины и строго прямолинейным;

д) наличие изгибов под грузовыми площадками, придающих лыжам необходимую пружинистость, и загнутых носков обязательно.

Однако самые лучшие лыжи без должного ухода быстро придут в негодность. Правильный и внимательный уход за ними значительно увеличивает сроки их службы.

Хранить лыжи нужно в прохладном, но сухом месте, обязательно в распорках, обеспечивающих сохранность изгибов под грузовыми площадками и загнутость концов лыж.

Лыжи необходимо периодически просмаливать. Просмолка предохраняет лыжи от влаги и от износа; для этого лучше всего употреблять хвойную смолу. Просмолка лыж производится следующим образом: скользящую поверхность очищают от мази, прогревают огнем и, протерев сухой тряпкой, смазывают разогретой смолой и снова прогревают на огне. После того, как смола впитается, нужно повторно смазать лыжи смолой и снова прогреть их. Это следует повторять до тех пор, пока скользящая поверхность лыжи не станет коричневой.

Перед выходом на занятия лыжи нужно смазывать специальной лыжной мазью, которая не только улучшает скольжение по снегу,

но и предохраняет скользящую поверхность от быстрого изнашивания. После занятия лыжи тщательно очищаются от снега и насухо протираются.

Лыжные ботинки следует смазывать жиром, чтобы они не промакали насквозь. После занятий их нужно просушивать в теплом, но не очень жарком месте.

При выборе бойцами (курсантами) лыж и палок нужно следить за тем, чтобы размеры лыж и палок соответствовали их росту. Длина лыжи должна примерно соответствовать росту лыжника с вытянутой рукой. Длина палок должна быть такой, чтобы верхние их концы были на уровне сосков груди или несколько (на 5—10 см) выше.

Очень важно хорошо подогнать крепления лыж. Хорошо подогнанные крепления обеспечивают легкость управления лыжами, уменьшают возможные падения и травмы.

**Применение лыжных мазей.** Смазывать лыжи нужно следующим образом: на чистую, хорошо просмоленную скользящую поверхность лыжи наносится тонкий слой мази, которую необходимо растереть ладонью или широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи нужно вынести на воздух (на холод). Лишь через 5—10 минут ими можно пользоваться.

Различные температуры воздуха и различное состояние снега требуют применения различных лыжных мазей.

Мазь № 1 — применяется при гололедице и мокром, ледянистом снеге.

Мазь № 2 — применяется при мягком мокром снеге (при температуре  $+1-2^{\circ}$ ).

Мазь № 3 — применяется при пушистом снеге и морозе от  $-2^{\circ}$  до  $-20^{\circ}$ .

Мазь № 4 — применяется при морозе от  $-2^{\circ}$  до  $-20^{\circ}$  на мало пересеченной местности.

Мазь № 5 — применяется при морозе ниже  $-20^{\circ}$ .

**Гигиенические требования.** Одежда лыжника должна быть свободной, легкой и достаточно теплой. Ватные куртки и шапки-ушанки следует надевать лишь в очень морозную погоду. В теплую погоду вместо шапки-ушанки следует надевать шерстяную шапочку или наушники. При наличии ветра под белье нужно надевать трусики или плавки.

Обувь должна быть свободной и сухой, а ноги — чистыми. Тесная мокрая обувь и грязь на ногах являются основной причиной потертостей и отморожений, даже при не очень низких температурах. На ноги лучше всего надевать чистые бумажные носки и теплые портянки поверх носков. В очень морозную погоду поверх носков (под портянкой) пальцы ног следует обернуть газетной бумагой. Хорошо предохраняет от отморожений теплая стелька.

На руки надевают шерстяные варежки, а поверх них брезентовые рукавицы.

После лыжных занятий и прогулок нельзя оставаться на холоде разгоряченными и потными без движений. Необходимо сразу по окончании занятий и уборки лыж заводить бойцов в помещение.

Очень полезно сделать обтирание (еще лучше — принять душ) и переодеться (надеть сухое белье).

С основными сведениями о лыжах, уходе за ними, о выборе лыж и палок, о смазке лыж и о гигиенических требованиях нужно ознакомить бойцов до начала практических занятий.

В течение зимы следует организовать не менее двух военизированных переходов с полной выкладкой и стрельбой.

Соревнования по лыжам следует проводить по официальным правилам, утвержденным Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта.

### Основные сведения о технике передвижения на лыжах

**Ступающий шаг.** Приподняв носком правой ноги передний конец лыжи, прижав пяткой ее задний конец к снегу и передав тяжесть тела на левую ногу, делается шаг вперед. То же, выполняется левой ногой. Для сохранения равновесия нужно слегка наклонить корпус вперед и действовать слегка согнутыми руками, как при обычной ходьбе.

Упражнения в ступающем шаге, особенно без палок, хорошо способствуют выработке у новичков равновесия и умения управлять лыжами.

**Поворот на месте переступая («веером»).** Чтобы сделать поворот направо, нужно поднять передний конец правой лыжи и, прижимая ее задний конец к снегу, отвести направо. Передвигая таким же образом левую лыжу к правой, нужно повторять переступание до тех пор, пока не будет сделан нужный поворот (рис. 234).

**Скользящий шаг.** Ходьба на лыжах выпадами (поочередным выставлением согнутых в коленях ног вперед), не отрывая лыж от снега, т. е. скользящим шагом, является одним из основных и важнейших элементов техники различных способов передвижения на лыжах.

Для упражнения в скользящем шаге необходимо предварительно проложить лыжню. Лыжней называется след, оставляемый лыжами на целине.

Качество скольжения зависит не только от качества лыж, их рабочей поверхности и смазки, состояния лыжни и снега, но и от того, насколько правильно выполняется скользящий шаг.

Чтобы обеспечить возможно лучшее скольжение, нужно выдвинуть вперед согнутую в колене ногу, энергично оттолкнуться ногой, находящейся сзади, и, передав тяжесть тела на впереди стоящую ногу, скользить на ней. В момент, когда скольжение только начнет замедляться, нужно также послать вперед другую лыжу и т. д. Руками нужно размахивать без напряжения вперед и назад, как при обычной ходьбе (рис. 235).



Рис. 234

Вначале шаги будут небольшие, однако постепенно они будут увеличиваться. Нужно стремиться к большим скользящим шагам и к такому их чередованию, при котором скольжение было бы непрерывным.

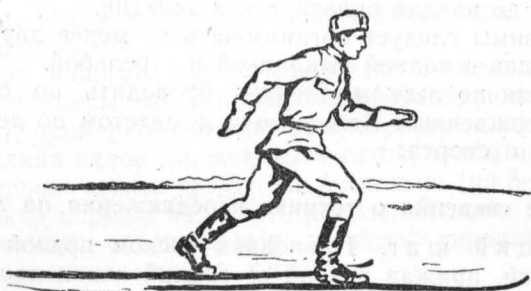


Рис. 235

В период обучения, а в дальнейшем — периодически, очень важно производить упражнения в скользящем шаге без палок.

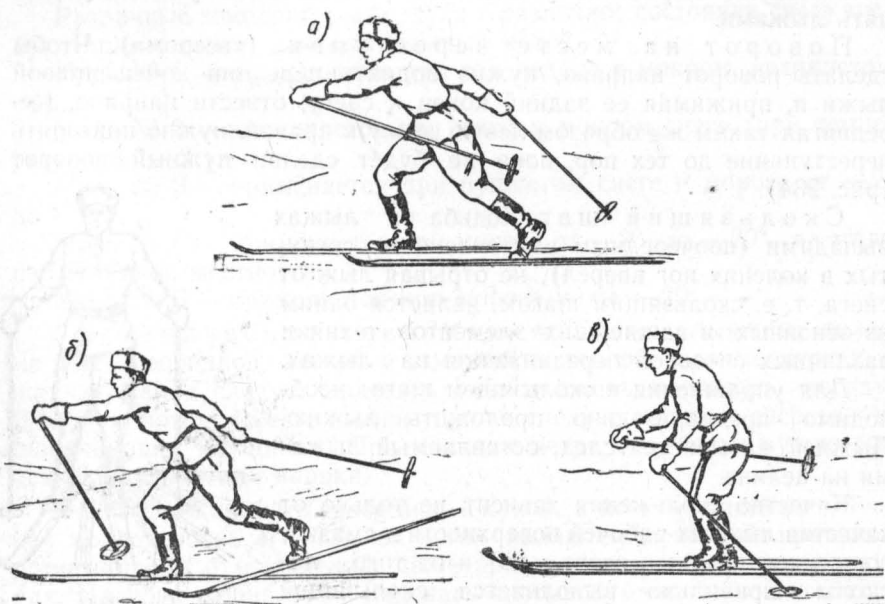


Рис. 236

Попеременный ход. При попеременном ходе ноги и руки с палками работают попеременно, как при обычной ходьбе. Сделав широкий скользящий шаг правой ногой, сильно согнув ее в колене и подняв вперед до уровня подбородка слегка согнутую левую руку, нужно одновременно оттолкнуться левой ногой и правой рукой. (рис. 236, а).



После толчка нужно сразу перенести тяжесть тела на выставленную вперед правую лыжу. Продолжая скользить на правой лыже, сгибая левую ногу, следует подтянуть ее к правой. Левая нога, подтягиваясь к правой, слегка приподнимается и тянет за собой немного вверх задний конец лыжи (рис. 236, б). Подтянув левую ногу к правой и вынося правую руку вперед (рис. 236, в), нужно перенести на левую ногу тяжесть тела и сделать широкий скользящий шаг левой ногой, оттолкнувшись правой ногой и левой рукой.

В чередовании движений правой ноги, левой руки и левой ноги, правой руки и заключается сущность попеременного лыжного хода.

Возможность максимально расслаблять, т. е. давать отдых поочередно правой ноге, левой руке и левой ноге, правой руке после толчка во время их выноса вперед, определяет выгодность и практичность попеременного хода, которым можно ходить на большие расстояния по любой местности.

Наиболее выгодно применять попеременный ход, передвигаясь по целине и по глубокой (свежей) лыжне.

В правильной технике попеременного хода большое значение имеют такие детали, как правильная работа палками, правильное положение корпуса, правильный вынос ноги вперед. Палку нужно ставить в снег ближе к лыже около носка ноги под острым углом, а не отвесно. Толчок палкой должен быть энергичным — вначале более плавным, а в середине и конце резким. Корпус следует держать наклоненным вперед. Ноги при каждом выносе вперед нужно сильно сгибать в колене.

Одновременный ход. Одновременный ход имеет много разновидностей. Ниже рассмотрим технику наиболее часто применяемых разновидностей одновременного хода (бесшажный, одношажный и двухшажный).

При бесшажном ходе передвижение на лыжах производится лишь за счет одновременного толчка палками. Ноги нужно держать вместе, слегка согнутыми. Палки опускаются в снег не вперед, а под себя у носков ног (рис. 237, а). Перед началом толчка нужно наклонить корпус вперед (рис. 237, б), увеличивая наклон корпуса во время толчка и полностью выпрямляя руки в конце толчка (рис. 237, в). При переносе палок вперед корпус выпрямляется.

Бесшажный ход — наиболее утомительный способ ходьбы на лыжах, и применяется он в случаях необходимости быстро наращивать скорость движения, при движении под уклон и на ровных укатанных обледенелых местах.

При одношажном ходе одновременно с каждым шагом производится толчок обеими палками, так же как при бесшажном ходе. Толчок палками начинается в момент, когда задняя нога подтягивается к передней ноге. Шаги производятся поочередно с левой и правой ноги. Положение корпуса такое же, как и при бесшажном ходе.



Рис. 237

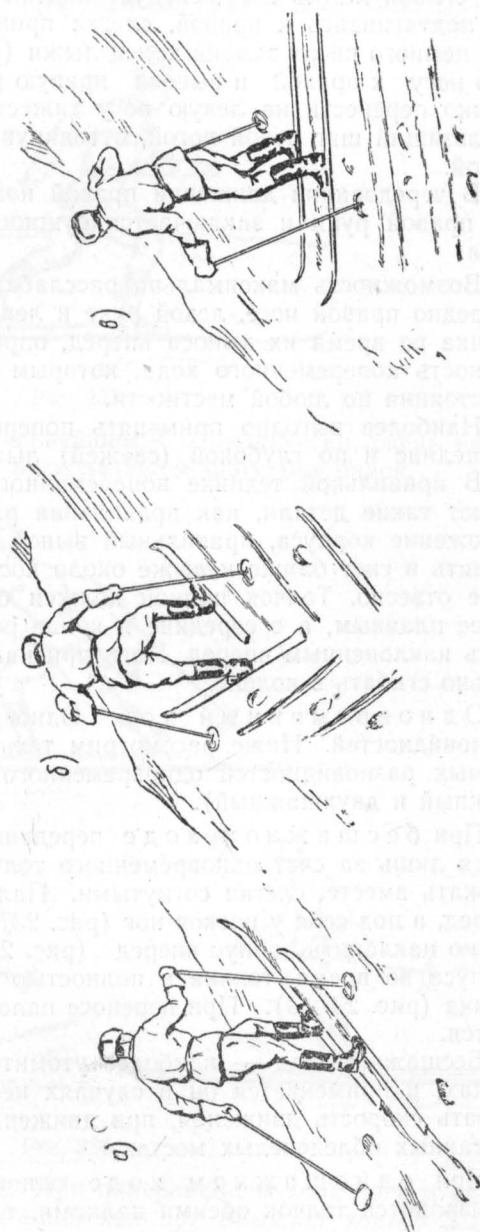


Рис. 238

Одношажный ход применяется чаще всего при ходьбе под легкий уклон и по проезжим дорогам.

При двухшажном ходе толчок обеими палками производится на два последовательных скользящих шага. Первый скользящий шаг одной ногой делается небольшой, второй скользящий шаг другой ногой — большой. Палки выносятся вперед со вторым шагом. Толчок палками производится после окончания второго шага.

Двухшажный ход применяется на хорошо укатанной лыжне и при хорошем скольжении.

Подъем в гору. Для подъема в гору применяются различные способы, соответствующие крутизне склонов.

На небольшие горки и пологие склоны взбираются обычным попеременным ходом, при котором палками работают энергичней, шаги делаются короче, ноги и корпус сгибаются больше, палки ставятся ближе к пятке ноги (рис. 238, а)

На крутую гору взбираются «елочкой», при этом носки лыж разводятся в стороны: чем круче подъем, тем шире разводятся носки лыж. Передвигаясь вперед вверх, нужно опираться на внутренние ребра лыж и опускать палки в снег несколько в стороны и назад (рис. 238, б).

На очень крутой склон нужно взбираться уступами — «лесенкой» (рис. 238, в).

Спуск с гор. При спуске с гор особенно большое значение имеет положение корпуса и ног. Спуск на выпрямленных ногах и при прямом корпусе чаще всего заканчивается падением. Наиболее надежным и выгодным положением при спуске считается так называемая «средняя стойка» (рис. 239).

Из этого положения легче всего делать повороты и преодолевать ухабы на склоне, пружиня ногами. При этом следует выставлять одну ногу немного вперед, больше наклонять корпус вперед и глубже приседать.

Неровный или слишком крутой спуск лучше всего преодолевать наискось. Палки при спуске нельзя держать впереди себя, чтобы не наткнуться на них; их следует держать наконечниками назад.

Торможение. Уверенно и смело передвигаться на лыжах по пересеченной местности возможно тогда, когда владеешь не только техникой спуска с гор, но и техникой торможения. Простейшим способом торможения является торможение палками между лыжами (рис. 240, а). Этот способ применяется при спуске среди деревьев, кустарника, пней и т. д. Силу торможения можно регулировать глубиной приседания на палки и подтягиванием верхних концов палок к груди.



Рис. 239

При торможении «плугом» нужно развести пятки лыж, сдвигая носки лыж вместе и сводя колени (рис. 240, б), ставить лыжи на внутренние ребра. Торможение «плугом» применяется чаще всего при спусках на пологих склонах. Чем круче будут поставлены на ребро лыжи, тем резче будет торможение.

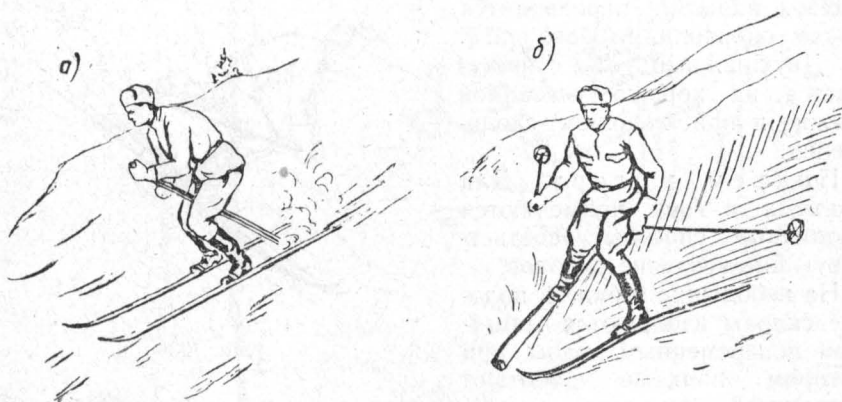


Рис. 240

Остановка падением производится перед неожиданным препятствием (обрыв, яма, камни и пр.), которое невозможно объехать. Перед падением нужно возможно ниже присесть, откинуться в сто-

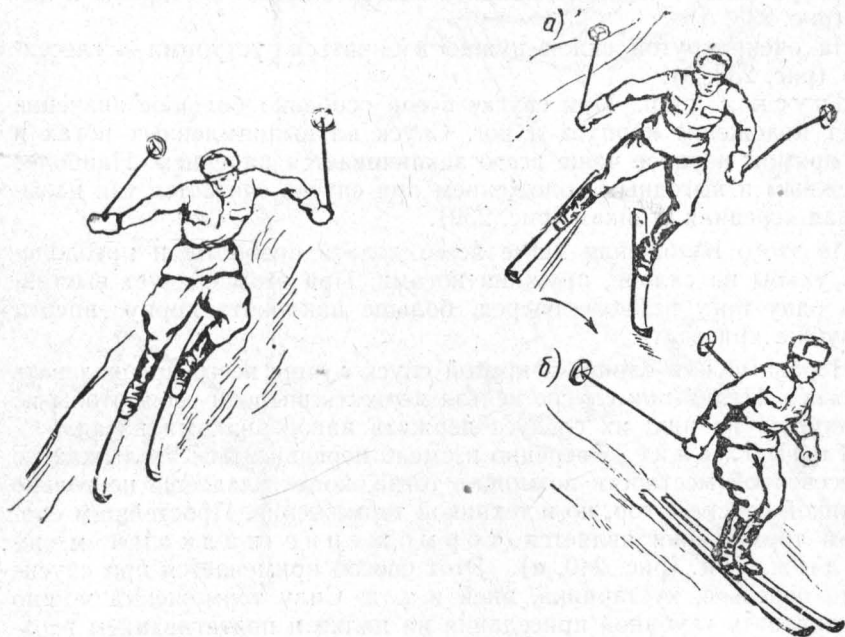


Рис. 241

Рис. 242.

рону на бедро и назад, плотнее прижимаясь всем туловищем к снегу (рис. 241).

Повороты при спуске с гор. Наиболее простой поворот, применяющийся на медленном ходу с предварительным торможением, — поворот «плугом». Перед началом поворота нужно тормозить «плугом». Для выполнения поворота нужно перенести тяжесть тела на одну лыжу (внешнюю по отношению к повороту), поставив ее круче на ребро. Поворот «переступанием» производится тогда, когда нужно незначительно изменить направление спуска. При повороте налево нужно сначала перенести тяжесть тела на правую лыжу, затем отвести в сторону носок левой лыжи и толчком правой ноги перенести тяжесть тела на левую лыжу (рис. 242, а), подтягивая правую лыжу к левой (рис. 242, б), и т. д.

Повороты нужно уметь выполнять в обе стороны. При всех способах спуска и поворотах нужно иметь в виду, что лыжами легко управлять тогда, когда они лежат всей плоскостью на снегу.

Правильное и уместное применение различных способов ходьбы на лыжах значительно экономит силы и увеличивает скорость передвижения на них.

При всех способах передвижения на лыжах дыхание должно быть ритмичным и достаточно глубоким. Вдох нужно производить через нос.

### Подготовка к сдаче обязательной нормы ГТО по лыжам

Для подготовки к сдаче обязательной нормы по лыжам нужно провести (в зависимости от подготовленности личного состава) 9—12 учебно-тренировочных занятий, по 90—100 минут каждое.

Занятия по лыжам следует проводить по следующей примерной схеме.

#### Подготовительная часть

- |                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах . . . . .                                 | 5 мин.     |
| 2. Ходьба на лыжах произвольным способом с целью разогревания занимающихся . . . . . | 10—15 мин. |

#### Основная часть

- |                                                                                                                                                                |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Обучение и тренировка в передвижении изученными способами (попеременный ход, одновременный ход, подъемы в гору, спуски с гор, торможение и повороты) . . . . . | 65 мин. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Заключительная часть

- |                                                                                |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Медленная ходьба на лыжах (возвращение на лыжную базу или в команду) . . . . . | 10—15 мин.  |
| Всего . . . . .                                                                | 90—100 мин. |

Содержание подготовительной и заключительной частей занятий будет примерно одинаковым для всех занятий. Содержание основной части будет меняться в каждом занятии.

Поэтому в предлагаемом ниже описании девяти примерных занятий по лыжам дается лишь основная часть каждого занятия.

#### 1-е занятие

- |                                                                                      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Обучение ходьбе без палок (по кругу) ступающим шагом . . . . .                    | 10 мин. |
| 2. Обучение повороту на месте, переступая «веером» в обе стороны без палок . . . . . | 10 мин. |



3. Обучение ходьбе без палок (по кругу) скользящим шагом	20 мин.
4. Спуски без палок с небольшого холма в средней стойке и подъемы на холм ступающим и скользящим шагом . . .	25 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 2-е занятие

1. Ходьба по целине ступающим шагом . . . . .	5 мин.
2. Ходьба (по кругу) без палок скользящим шагом . . . . .	10 мин.
3. Обучение ходьбе попеременным ходом (по кругу) . . . . .	20 мин.
4. Спуск с небольшой горы и остановка падением; подъем «елочкой». Торможение палками . . . . .	30 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 3-е занятие

1. Ходьба попеременным ходом по дистанции 1,5—2 км . . . . .	20 мин.
2. Обучение ходьбе (по кругу) бесшажным ходом . . . . .	20 мин.
3. Спуск с горы, обучение торможению «плугом», подъем «елочкой» и «лесенкой» . . . . .	25 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 4-е занятие

1. Обучение ходьбе (по кругу) одношажным ходом . . . . .	15 мин.
2. Ходьба по дистанции скользящим шагом без палок . . . . .	10 мин.
3. Ходьба по дистанции бесшажным ходом . . . . .	10 мин.
4. Спуск с горы, торможение «плугом», обучение повороту «плугом», подъемы попеременным ходом, «елочкой» и «лесенкой» . . . . .	30 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 5-е занятие

1. Ходьба по дистанции в среднем темпе, меняя способы ходьбы (попеременный, бесшажный и одношажный ходы) . . . . .	40 мин.
2. Произвольные спуски с гор . . . . .	25 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 6-е занятие

1. Обучение ходьбе (по кругу) двухшажным ходом . . . . .	15 мин.
2. Ходьба по дистанции в среднем темпе всеми изученными способами, меняя их поочередно. В середине дистанции сделать два броска по 250—300 м в быстром темпе. Перерыв между бросками 5 мин. Ходьба в медленном темпе . . . . .	30 мин.
3. Спуск с горы, торможение «плугом», поворот «плугом» и переступанием. Подъемы всеми изученными способами . . . . .	20 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 7-е занятие

1. Ходьба по дистанции скользящим шагом без палок в медленном темпе . . . . .	15 мин.
2. Ходьба по дистанции 7,5—8 км различными ходами . . . . .	50 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 8-е занятие

1. Поход на 20—25 км (в оба конца) с получасовым отдыхом после первой половины дистанции. Скорость передвижения не ниже 8—8,5 км в час. После перехода — двухдневный отдых от занятий физическими упражнениями, за исключением утренней зарядки.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 9-е занятие

1. Ходьба по дистанции скользящим шагом без палок . . . . .	15 мин.
2. Ходьба по дистанции попеременным и двухшажным ходами в быстром темпе . . . . .	20 мин.
3. Произвольные спуски с гор . . . . .	30 мин.
Всего . . . . .	65 мин.

#### 4. ПЛАВАНИЕ

Для правильной организации занятий по плаванию необходимо в каждом карауле создать не менее двух групп. Одну группу — для новичков, совершенно не умеющих плавать и держаться на воде, — для освоения одного из наиболее простых способов плавания и сдачи обязательных норм ГТО 1-й ступени по плаванию; другую — из числа умеющих плавать, но не сдавших еще нормы ГТО, — для подготовки к сдаче норм и получения соответствующих спортивных разрядов.

Лучших пловцов нужно использовать в помощь командирам, проводящим занятия, а в отдельных случаях — в качестве инструкторов, самостоятельно проводящих занятия.

Ниже приводятся указания по обучению и тренировке новичков. Указания для обучения различным способам плавания и спортивной тренировки пловцов можно найти в специальной литературе.

Место для проведения занятий. Занятия по плаванию лучше всего проводить на специально оборудованной водной станции или в открытом бассейне. Если такой возможности нет, необходимо выбрать для занятий прибрежный участок, отвечающий следующим требованиям:

а) вода должна быть чистой и проточной; нельзя выбирать место для плавания, расположенное ниже (по течению реки) заводов, фабрик и больниц;

б) дно должно быть постепенно понижающимся, желательно песчаным, без ям и острых камней;

в) быстрота течения не должна превышать 17—18 м в минуту, так как очень быстрое течение может отнести начинающих пловцов далеко от берега.

Необходимые меры предосторожности. Командир, организующий занятия по плаванию, во избежание несчастных случаев обязан принять следующие меры предосторожности:

а) исследовать место, избранное для проведения занятий;

б) установить несколько сигнальных буйков с красными флажками на глубине 1,5 м, за пределы которых категорически запрещается заплывать (заходить);

в) обеспечить из 2—4 хорошо плавающих бойцов (в зависимости от количества занимающихся) дежурный спасательный пост, в распоряжение которого должны быть предоставлены: лодка, веревка, багор и спасательные круги или шары;

г) производить расчет (перекличку) до и сразу после окончания занятий; необходимо также периодически (не прерывая занятия) проверять количество бойцов, находящихся в воде;

д) подчеркнуто строго соблюдать дисциплину, не допуская неуместных шуток и действий бойцов в воде во время занятия.

**Способы плавания.** Чтобы понять сущность плавания и обеспечить успеваемость обучаемых бойцов, командир должен усвоить лично и разъяснить бойцам перед практическими занятиями следующие основные положения, наглядно демонстрируя их лично или с помощью лучших пловцов.

1. Из физики известно, что всякое тело, погруженное в воду, теряет в своем весе ровно столько, сколько весит вытесненная им вода (закон Архимеда). Поэтому, чем меньшая часть тела пловца выдается над водой, тем легче пловцу держаться на поверхности воды.

2. Удельный вес человеческого тела немножко тяжелее воды, и эта разница уравнивается воздухом, наполняющим легкие. Действительно, производя ритмично быстрые глубокие вдохи и медленные выдохи, пловцы в течение длительного времени могут лежать на воде (на спине), держа над поверхностью воды только лицо. А для медленного продвижения в воде, в указанном положении, опытным пловцам достаточно производить работу только кистями рук.

3. Чтобы плавать быстро с наименьшей тратой сил, нужно все полезные движения, способствующие продвижению вперед, делать быстро, а движения, не способствующие продвижению, — медленно.

Руководствуясь этими тремя основными положениями, легко понять, почему такие способы плавания как «кроль» и «брасс» значительно рациональней, чем «саженки» и «по-собачьи».

Наиболее рациональные способы плавания имеют следующие общие черты:

1. Горизонтальное положение пловца в воде, при котором уменьшается сопротивление воды и увеличивается скорость продвижения.

2. Равномерное продвижение тела пловца вперед, увеличивающее скорость плавания и требующее меньшей затраты сил (в сравнении с толчкообразным продвижением вперед при плавании «саженками»).

3. Все полезные движения рук и ног производятся в воде быстро, а тормозящие движения медленнее и плавнее, что дает возможность правильно чередовать напряжение и расслабление мышц (работу и отдых) и лучше регулировать дыхание.

Вот почему «саженками» или «по-собачьи» быстро не проплывешь и ста метров, в то время как, например, «кролем» быстро плавают сотни и тысячи метров.

### **Упражнения для освоения с водой**

Одно дело — понять сущность плавания, другое дело — практически преодолеть естественное чувство водобоязни и научиться плавать.

Для быстрого устранения чувства водобоязни обычно применяются очень простые и доступные для всех упражнения, большинство которых одновременно вырабатывают пловучесть, приучают

правильно дышать, скользить и находиться в воде с открытыми глазами. После многократных повторений этих упражнений у новичков появляется необходимая для успешного обучения уверенность в своих силах.

**Упражнение № 1.** Из положения стоя лицом к берегу, по пояс в воде, присесть так, чтобы коснуться подбородком поверхности воды. В указанном положении сделать несколько глубоких вдохов через рот, выдыхая на воду (надувая щеки).

**Упражнение № 2.** Из положения присев, подбородок в воде, сделать через рот полный вдох, погрузиться плавно в воду с головой, производя выдох через рот или через рот и нос одновременно. Повторить упражнение 5—6 раз. Это упражнение целесообразно производить парами, держась за руки, поочередно погружаясь с головой в воду.

**Упражнение № 3.** То же, что упражнение № 2, только с открытыми глазами.

**Упражнение № 4.** То же, что упражнение № 3, только найти на дне предварительно брошенный предмет и извлечь его на поверхность воды.

**Упражнение № 5.** Стоя по грудь в воде, лицом к берегу, произвести глубокий вдох, погрузиться с головой в воду с последующим счетом под водой (до 5, 10, 15, 20).

**Упражнение № 6.** Стоя по грудь в воде, лицом к берегу, сделав глубокий вдох, погрузиться с головой в воду и, сильно согнув ноги, притянув руками колени к груди, нагнув голову вниз к коленям, всплыть «поплавком» на поверхность воды, выпрямить руки и ноги, пролежать горизонтально в воде несколько секунд, делая выдох в воду через рот и нос (рис. 243).

**Упражнение № 7.** Стоя по грудь в воде, лицом к берегу, сделав глубокий вдох и опустив лицо в воду, одновременно вытянув руки вперед ладонями книзу, оттолкнуться ногами от дна и скользить вперед в горизонтальном положении, не вынимая лица из воды, держа глаза открытыми (рис. 244).

**Упражнение № 8.** Стоя по грудь в воде, спиной к берегу, сделать глубокий вдох и, задержав воздух в легких, плавно лечь в воду на спину, вытянув руки назад и закинув немного голову назад (так, чтобы на поверхности воды оставались только рот и нос). Если ноги не будут всплывать на поверхность, нужно поднять пальцы рук над водой, и тело примет горизонтальное положение.

**Упражнение № 9.** То же, что и упражнение № 8, только оттолкнувшись ногами от дна, скользить в воде на спине.

**Упражнение № 10.** Стоя по грудь в воде, лицом к берегу, скользить на груди с поворотом на спину.

После освоения новичками этих упражнений легче и быстрее всего можно научить их плавать «кролем» без выноса рук. Этим способом новички могут сдать обязательные нормы ГТО 1-й и 2-й ступеней по плаванию в спортивных костюмах без учета времени.

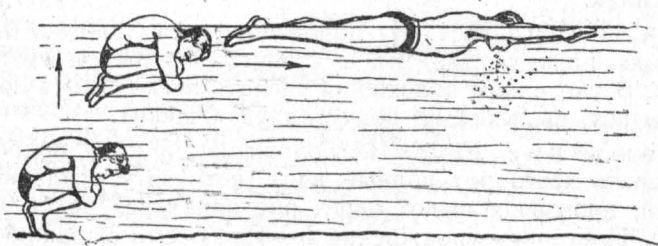


Рис. 243

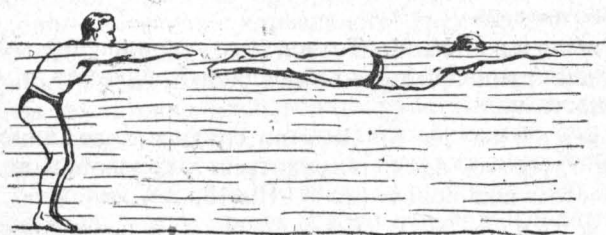


Рис. 244

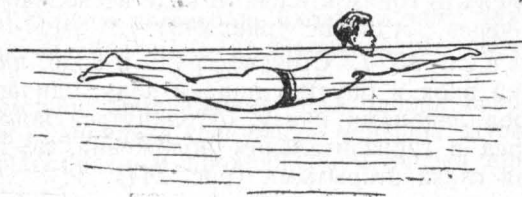


Рис. 245



Рис. 246



Этим же способом удобно и рационально плавать в одежде. Однако это не означает, что в дальнейшем не следует обучать бойцов более совершенным способам плавания.

### **Основные сведения о технике плавания «кролем» без выноса рук**

Исходное положение: тело пловца свободно и без напряжения лежит на поверхности воды в горизонтальном положении; голова приподнята настолько, чтобы рот находился над самой водой (рис. 245).

Из исходного положения правая рука делает гребок вниз до правого бедра (пальцы рук соединены и слегка согнуты). Закончив гребок, правая рука сгибается, подтягивается к плечу и под водой плавно без напряжения вытягивается вперед в исходное положение, после чего начинает очередной гребок. Руки работают поочередно: в тот момент, когда правая рука начинает вытягиваться вперед, левая начинает гребок. Одновременно с гребком правой руки голова поворачивается направо и производит вдох. Поворот головы в исходное положение и выдох производятся во время вытягивания правой руки вперед.

Ноги беспрерывно делают быстрые, но не резкие движения вниз, вверх и обратно с размахом 35—40 см, выходя над поверхностью воды только пятками. Движение ногой вверх и вниз считается как один удар. На каждый гребок рукой нужно сделать три удара ногами. Работать ногами нужно так, чтобы они двигались возможно ближе друг к другу. При работе ног должны напрягаться только мышцы бедер (и то лишь в начале каждого движения, заканчивая его максимально расслабленной ногой). При движении ногами сверху вниз нужно слегка сгибать их в коленях, а при движении вверх — выпрямлять (рис. 246).

Гребок рукой начинается плавно. Сила и скорость гребка постепенно нарастают. Наибольшая сила и скорость гребка должны совпадать с отвесным положением руки.

### **Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию**

Для подготовки новичков к сдаче норм ГТО 1-й ступени по плаванию нужно провести (в зависимости от успеваемости бойцов) 12—16 учебно-тренировочных занятий по 50—60 минут каждое. Для подготовки к сдаче норм ГТО 2-й ступени по плаванию нужно дополнительно к предыдущим еще 6—8 занятий.

Занятия по плаванию можно начинать при температуре воды не ниже 16—17° в том случае, если температура воздуха выше +17°. При температуре воды ниже 15—16° массовые занятия по плаванию проводить не рекомендуется.

В течение первых двух-трех занятий начинающие пловцы должны находиться в воде, в зависимости от температуры воды и воздуха, не более 10—15 минут. Это время следует постепенно увеличивать на последующих занятиях до 30—35 минут. В счет этого

времени входят паузы, отводимые для отдыха между упражнениями, для объяснения и показа упражнений.

Показ и объяснение подготовительных упражнений и техники изучаемого способа плавания нужно производить в воде и по мере необходимости на суше.

При показе в воде подготовительных упражнений или техники изучаемого способа плавания (или отдельных элементов техники) нужно выстраивать учебную группу вдоль берега в одну шеренгу. Командир должен стоять ближе к одному из флангов учебной группы, между ней и показчиком, стоящим в воде.

Показчик плывет (демонстрирует), а командир объясняет, останавливаясь отдельно на работе рук, головы, ног и дыхании, а затем на сочетании этих элементов.

Для наблюдения за показом и выполнения подготовительных упражнений на суше построение учебной группы — обычное (как для общеразвивающих упражнений).

Плавание в одежде. Перед погружением в воду необходимо развязать тесемки брюк и расстегнуть пуговицы гимнастерки. Плыть надо спокойными (не резкими) движениями.

При сдаче нормы ГТО 2-й степени в одежде винтовка надевается за спину на ремне через плечо.

Нырание. Глаза при нырании нужно держать открытыми. Для того чтобы вода не поднимала пловца на поверхность, нужно нырять с опущенной вниз головой.

Занятия по плаванию следует проводить по следующей примерной схеме:

Подготовительная часть . . . . . 20—25 мин.

1. Построение группы, перекличка и общеразвивающие упражнения.
2. Специальные подготовительные упражнения на суше (движения ног как при плавании «кролем» и движения рук — раздельно).

Основная часть . . . . . 25—30 мин.

1. Упражнения для преодоления водобоязни.
2. Специальные подготовительные упражнения в воде.
3. Изучение техники плавания избранным способом.
4. Изучение стартового прыжка.
5. Способы спасания тонущего.

Заключительная часть . . . . . 5 мин.

1. Спокойное плавание и перекличка.
2. При температуре воздуха ниже  $+18^{\circ}$  — общеразвивающие упражнения (для согревания).

---

Всего . . . . . 50—60 мин.

# РАЗДЕЛ III

## Глава V

### ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ

Наиболее ценными видами спорта для личного состава пожарной охраны являются: гимнастика, легкая атлетика, поднятие тяжестей, лыжи, плавание, спортивные игры и пожарно-прикладной спорт.

Каждая пожарная команда, каждый гарнизон должны выявлять своих лучших гимнастов, легкоатлетов, лыжников, силачей, чемпионов по пожарно-прикладным видам спорта и всемерно поощрять дальнейший рост их спортивного мастерства.

В этих целях необходимо широко культивировать, поощрять товарищеские встречи и соревнования на первенство пожарных команд, гарнизонов, областей (краев) и республик, превратив их в традиционные мероприятия.

Каждый боец и командир пожарной охраны должен систематически заниматься спортом и добиваться высоких спортивных результатов не менее чем по одному из основных видов спорта.

Принимая во внимание, что по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжам, поднятию тяжестей и другим видам спорта имеется соответствующая литература, остановимся более подробно на обучении, тренировке и организации соревнований по пожарно-прикладным видам спорта.

#### 1. СОДЕРЖАНИЕ ВИДОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

Пожарно-прикладной спорт представляет собой комплекс специальных упражнений (видов), по характеру и двигательной структуре максимально приближающихся к боевым действиям бойцов пожарной охраны.

К числу видов пожарно-прикладного спорта относятся:

- а) штурмование учебной башни;
- б) преодоление стометровой полосы препятствий;
- в) двоеборье (штурмование учебной башни и преодоление стометровой полосы препятствий);
- г) установка выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней первого номера расчета в третий этаж;
- д) пожарная эстафета  $5 \times 100$  м с препятствиями;
- е) боевое развертывание отделения.

## 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Пожарно-прикладной спорт, как одно из важнейших средств физической и боевой подготовки личного состава пожарной охраны, зародился в Советском Союзе. Первые Всесоюзные соревнования по пожарно-прикладному спорту состоялись в 1937 г.

Первоначально в программу Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладному спорту были включены также гимнастика, легкая атлетика и стрельба, но, начиная с 1938 г., соревнования по этим видам спорта начали проводиться отдельно.

О проведенных Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту и их победителях дают представление приводимые ниже данные.

Перечень Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта	Время (год) проведения Всесоюзных соревнований	Место проведения соревнований	Победители командного первенства
Первые Всесоюзные соревнования . . . . .	1937	Москва	Сборная команда Москвы
Вторые Всесоюзные соревнования . . . . .	1938	Москва	Сборная команда Москвы
Третьи Всесоюзные соревнования . . . . .	1945	Москва	Сборная команда Москвы
Четвертые Всесоюзные соревнования . . . . .	1946	Ленинград	Сборная команда Москвы
Пятые Всесоюзные соревнования . . . . .	1947	Ленинград	Сборная команда Ленинграда
Шестые Всесоюзные соревнования . . . . .	1948	Ленинград	Сборная команда Ленинграда
Седьмые Всесоюзные соревнования . . . . .	1949	Ленинград	По первой группе — сборная команда Ленинграда. По второй группе — сборная команда УССР
Восьмые Всесоюзные соревнования . . . . .	1951	Ленинград	По первой группе — сборная команда Ленинграда. По второй группе — сборная команда АзССР

В результате совершенствования техники пожарно-прикладных видов спорта и системы тренировки из года в год значительно улучшались и технические достижения. Например, если всесоюзный рекорд по установке штурмовки и подъему по ней в окно 4-го этажа в 1937 г. равнялся 29,8 сек., то в 1951 г. — 18,4 сек.

Рост технических достижений по всем видам пожарно-прикладного спорта подробно и наглядно иллюстрирует приводимая ниже сравнительная таблица всесоюзных рекордов.

Выполняя решение ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о физической культуре и спорте, спортсмены Советской пожарной охраны совместно с многочисленной армией спортсменов нашей страны еще активнее начали штурмовать рекорды и добиваться исключительно высоких технических достижений.

Особенно значителен массовый рост технических достижений за последние годы. Например, всесоюзный рекорд по преодолению стометровой полосы препятствий, установленный в 1949 г. (42,5 сек.) на седьмых Всесоюзных соревнованиях, перекрыт в 1951 г. тридцатью пятью участниками восьмых Всесоюзных соревнований, рекорд 1949 г. по пожарной эстафете (2 : 11,0 сек.) перекрыт десятью командами из двадцати, участвовавших в 1951 г. в восьмых Всесоюзных соревнованиях, и т. д.

Такая плотность высоких технических достижений свидетельствует о значительном росте качества учебно-спортивной работы в гарнизонах пожарной охраны и о широком использовании передовых методов спортивной тренировки — всесторонней физической подготовки и круглогодичной системы тренировки.

Приводимые ниже сравнительные таблицы наглядно иллюстрируют плотность высоких технических достижений по штурмованию, преодолению стометровой полосы препятствий и работе с выдвижной трехколенной лестницей.

Привлечение к руководству тренировкой сборных команд гарнизонов, областей и республик опытных методистов — мастеров спорта, быстро осваивающих сущность и детали пожарно-прикладного спорта, глубокое ознакомление строевых командиров с основами спортивной тренировки и огромный интерес к спорту у личного состава пожарной охраны — залог дальнейшего непрерывного роста технических результатов по всем видам пожарно-прикладного спорта.

Дальнейшему росту спортивно-технических достижений несомненно будут способствовать:

- а) введение единой спортивной классификации по пожарно-прикладным видам спорта (мастера, 1-й, 2-й и 3-й разряды);
- б) установление классификации судей (всесоюзной, республиканской, 1-й, 2-й и 3-й категорий);
- в) введение классификационных разрядных нагрудных знаков;
- г) периодическое проведение учебно-методических сборов тренеров;
- д) организация и совершенствование научно-исследовательской работы, обеспечивающей научное обоснование содержания спортивной тренировки по пожарно-прикладным видам спорта;
- е) ежегодное проведение Всесоюзных соревнований.





Рис. 247. Первый переходящий приз, учрежденный Главным управлением пожарной охраны в 1937 году, троекратно завоеванный сборной командой города Москвы. Приз перешел в собственность Московского гарнизона пожарной охраны.

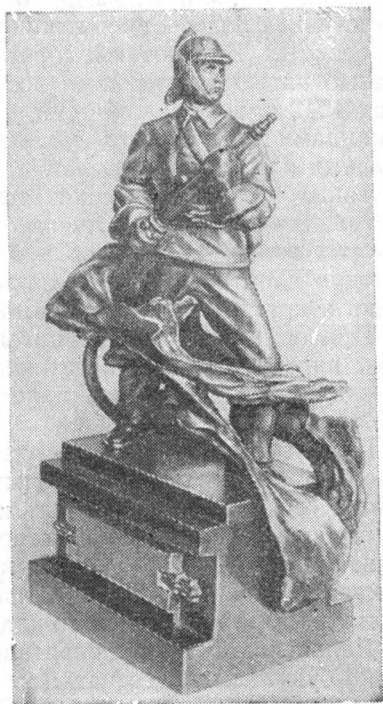


Рис. 248. Второй переходящий приз, учрежденный Главным управлением пожарной охраны в 1946 году. Согласно положению о призе, два раза подряд завоеванный сборной командой города Ленинграда, приз перешел в собственность Ленинградского гарнизона пожарной охраны.

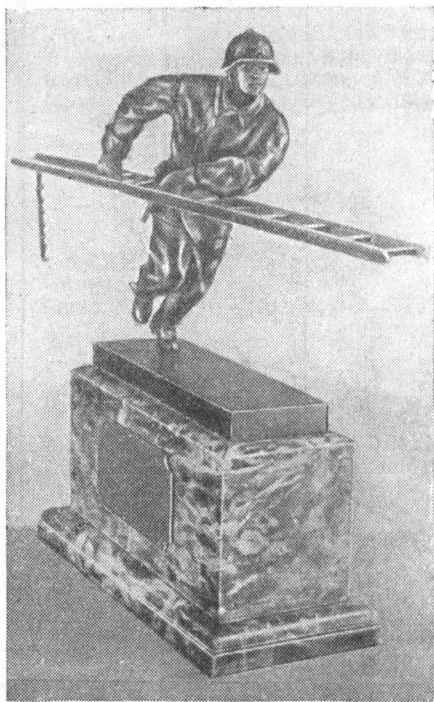


Рис. 249. Переходящий приз, учрежденный Главным управлением пожарной охраны в 1949 году для команды-победительницы по первой группе. Приз дважды завоеван сборной командой города Ленинграда.



Рис. 250. Переходящий приз, учрежденный Главным управлением пожарной охраны в 1949 году для команды-победительницы во второй группе. В 1951 году на седьмых Всесоюзных соревнованиях приз перешел к сборной команде пожарной охраны Азербайджанской ССР.

# СРАВНИТЕЛЬ

всесоюзных рекордов по отдельным видам  
установленных на Всесоюзных соревнованиях

Наименование видов пожарно-прикладного спорта	Действующий норматив ГУПО МВ на «отлично»	Рекорд 1937 г.	Рекорд 1938 г.	Рекорд 1945 г.
Установка штурмовки и подъем по ней в 4-й этаж . . . . .	32 сек.	29,8 сек. Лескин (Свердловск)	26,0 сек. Лескин (Свердловск)	25,5 сек. Терентьев и Семенов (Москва)
Установка выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней в 3-й этаж . . . . .	25 сек. (без подъема)	29,0 сек. Пишурин и Татьянин (Москва)	27,2 сек. Гущин и Бобов (БССР)	25,0 сек. Семенов и Митюрин (Москва)
Преодоление стометровой полосы пожарно-при- кладных препятствий**	52 сек.	—	—	1:02,6 сек. Зорин (Москва)
Пожарная эстафета*** . .	—	4:49,6 сек. (Москва)	4:39,0 сек. (Ленинград)	4:22,9 сек. (Москва)

\* В 1939 г. проводились заочные соревнования. Всесоюзные соревнования в 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1950 и 1952 гг. не проводились.

\*\* Стометровая полоса пожарно-прикладных препятствий впервые введена в программу соревнования в 1945 г.

В 1945 г. в стометровой полосе после преодоления «мышеловки» производилось поднятие и переноска «человека, потерявшего сознание» — чучела весом 60 кг. В дальнейшем это препятствие было изъято.

\*\*\* Пожарная эстафета до 1945 г. включительно состояла из шести этапов, а с 1946 г. сокращена на один этап (снят этап — бег 100 м и надевание защитной одежды), нарушавший динамичность эстафеты.

# НАЯ ТАБЛИЦА

пожарно-прикладного спорта,  
ях пожарной охраны с 1937 по 1951 г.\*

Рекорд 1946 г.	Рекорд 1947 г.	Рекорд 1948 г.	Рекорд 1949 г.	Рекорд 1951 г.
23,8 сек. Дубовиков (Ленинград)	22,8 сек. Семин (Москва)	20,1 сек. Дубовиков (Ленинград)	19,5 сек. Дубовиков (Ленинград)	18,4 сек. Сорокин (Москва)
22,2 сек. Дубовиков и Кондрашев Ленинград)	21,0 сек. Дубовиков и Кондрашев (Ленинград)	19,2 сек. Дубовиков и Кондрашев (Ленинград)	18,8 сек. Пожевилов и Коморочкин (Киев)	16,3 сек. Пожевилов и Коморочкин (Киев)
43,5 сек. Ключник (Ленинград)	46,0 сек. Абашии (Москва)	44,0 сек. Семин (Москва)	42,5 сек. Дубовиков (Ленинград)	37,3 сек. Каунии (Ленинград)
2:33,5 сек. (Москва)	2:32,4 сек. (Ленинград)	2:26,3 сек. (Ленинград)	2:11,0 сек. (Ленинград)	1:56,4 сек. (Ленинград)

# СРАВНИТЕЛЬ

десятки лучших результатов и результатов участников, занявших на 40-е и 50-е места по установке

1937 год	1938 год
1. Лескин (Свердловск) — 29,8 сек.	1. Лескин (Свердловск) — 26,0 сек.
2. Татьянин (Москва) — 31,4 "	2. Чуков (УзССР) — 28,2 "
3.	3. Шаптало (УССР) — 28,3 "
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
Сведения не сохранились	
Сведения не сохранились, однако известно, что участник, занявший десятое место, уложился в 31 сек.	



# НАЯ ТАБЛИЦА

Всесоюзных соревнованиях пожарной охраны с 1937 по 1951 г. 20-е, 30-е, штурмовки и подъему по ней в 4-й этаж

1945 год	1946 год
1. Терентьев (Москва) — 25,5 сек.	1. Дубовиков (Ленинград) — 23,8 сек.
2. Семин (Москва) — 25,5 „	2. Семин (Москва) — 24,0 „
3. Абашин (Москва I) — 26,1 „	3. Михайленко (Москва) — 24,8 „
4. Гераськин (Москва I) — 26,5 „	4. Феофанов (2-я ПТШ) — 24,9 „
5. Зорин (Москва II) — 26,7 „	5. Тимошенко (Свердловск) — 25,0 „
6. Михайленко (Москва I) — 26,8 „	6. Гусев (Ленинград) — 25,0 „
7. Маврин (3-я ПТШ) — 26,8 „	7. Лопатин (Молотов) — 25,1 „
8. Титоренко (Москва II) — 26,9 „	8. Зорин (Москва) — 25,2 „
9. Силантьев (Тбилиси) — 27,0 „	9. Колпаков (Москва) — 25,3 „
10. Тимошенко (Свердловск) — 27,8 „	10. Матюшенко (Харьков) — 25,4 „
20.	20. Участник, занявший 20-е место — 26,4 „
30.	30. Участник, занявший 30-е место — 28,0 „
40.	40. Участник, занявший 40-е место — 29,1 „
50.	50. Участник, занявший 50-е место — 29,9 „
Сведения не сохранились	

1947 год	1948 год
1. Семин (Москва) — 22,8 сек.	1. Дубовиков (Ленинград) — 20,1 сек.
2. Дубовиков (Ленинград) — 23,2 „	2. Гусев (Ленинград) — 20,2 „
3. Абашин (Москва) — 23,7 „	3. Михайленко (Москва) — 21,0 „
4. Трегубов (Москва) — 24,0 „	4. Кацимон (Ленинград) — 21,1 „
5. Гусев (Ленинград) — 24,0 „	5. Абашин (Москва) — 21,1 „
6. Терегъев (Москва) — 24,1 „	6. Коршаков (Ленинград) — 21,2 „
7. Михайленко (Москва) — 24,2 „	7. Пожевилов (УССР) — 21,4 „
8. Коршаков (Ленинград) — 24,5 „	8. Семин (Москва) — 21,4 „
9. Колпаков (Москва) — 24,6 „	9. Дунаев (Ленинград) — 21,5 „
10. Новиков (Груз. ССР) — 24,7 „	10. Гришкевич (Москва) — 21,9 „
20. Участник, занявший 20-е место — 26,0 „	20. Участник, занявший 20-е место — 22,5 „
30. Участник, занявший 30-е место — 26,6 „	30. Участник, занявший 30-е место — 23,0 „
40. Участник, занявший 40-е место — 28,1 „	40. Участник, занявший 40-е место — 23,3 „
50. Участник, занявший 50-е место — 29,4 „	50. Участник, занявший 50-е место — 24,0 „

1949 год	1951 год
1. Дубовиков (Ленинград) — 19,5 сек.	1. Сорокин (Москва) — 18,4 сек.
2. Дунаев (Ленинград) — 19,9 "	2. Ткаченко (УССР) — 18,6 "
3. Пожевиллов (Киев) — 20,0 "	3. Пожевиллов (Киев) — 18,7 "
4. Каунин (Ленинград) — 20,2 "	4. Дубовиков (Ленинград) — 18,8 "
5. Комогочкин (Киев) — 20,3 "	5. Дунаев (Ленинград) — 18,9 "
6. Ямщиков (ЛПТУ) — 20,4 "	6. Кацимон (Ленинград) — 19,2 "
7. Платонов (ЛПТУ) — 20,4 "	7. Кошелев (УССР) — 19,2 "
8. Кацимон (Ленинград) — 20,5 "	8. Аносов (УССР) — 19,4 "
9. Новиков (Груз. ССР) — 20,6 "	9. Комогочкин (Киев) — 19,4 "
10. Никифоров (Москва) — 20,6 "	10. Мизоль (Киев) — 19,4 "
20. Участник, занявший 20-е место — 21,2 "	20. Участник, занявший 20-е место — 20,0 "
30. Участник, занявший 30-е место — 21,6 "	30. Участник, занявший 30-е место — 20,3 "
40. Участник, занявший 40-е место — 22,1 "	40. Участник, занявший 40-е место — 20,7 "
50. Участник, занявший 50-е место — 22,4 "	50. Участник, занявший 50-е место — 21,2 "

# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

десяти лучших результатов и результатов участников, занявших на Всесоюзных соревнованиях пожарной охраны с 1945 по 1951 гг. 20-е, 30-е, 40-е и 50-е места по преодолению стометровой полосы препятствий

1945 год		1946 год	1947 год
1. Зорин (Москва II)	— 1:02,6 сек.	1. Ключник (Ленинград)	— 48,5 сек.
2. Терентьев (Москва I)	— 1:03,9 "	2. Семин (Москва)	— 49,6 "
3. Гераськин (Москва I)	— 1:04,1 "	3. Гераськин (Москва)	— 50,0 "
4. Семин (Москва I)	— 1:04,4 "	4. Боровиков (Ленинград)	— 50,4 "
5. Скирда (Харьков)	— 1:04,5 "	5. Праслов (Москва)	— 52,8 "
6. Матюшенко (Харьков)	— 1:06,2 "	6. Зорин (Москва)	— 53,0 "
7. Трегубов (Москва)	— 1:06,4 "	7. Хейн (Таллин)	— 54,8 "
8. Абашин (Москва I)	— 1:07,4 "	8. Данилов (Ленинград)	— 55,0 "
9. Боровиков (Ленинград)	1:07,4 "	9. Ткаченко (Харьков)	— 55,2 "
10. Пузанов (Свердловск)	— 1:08,4 "	10. Кобешавили (Тбилиси)	— 56,2 "
20. Участник, занявший 20-е место	Сведения не сохранились	20. Участник, занявший 20-е место	— 1:01,6 "
30. Участник, занявший 30-е место		30. Участник, занявший 30-е место	— 1:04,9 "
40. Участник, занявший 40-е место		40. Участник, занявший 40-е место	— 1:06,4 "
50. Участник, занявший 50-е место		50. Участник, занявший 50-е место	— 1:09,5 "
20. Участник, занявший 20-е место		20. Участник, занявший 20-е место	— 54,9 "
30. Участник, занявший 30-е место		30. Участник, занявший 30-е место	— 58,0 "
40. Участник, занявший 40-е место		40. Участник, занявший 40-е место	— 1:00,0 "
50. Участник, занявший 50-е место		50. Участник, занявший 50-е место	— 1:03,1 "
20. Участник, занявший 20-е место		20. Участник, занявший 20-е место	— 54,9 "
30. Участник, занявший 30-е место		30. Участник, занявший 30-е место	— 58,0 "
40. Участник, занявший 40-е место		40. Участник, занявший 40-е место	— 1:00,0 "
50. Участник, занявший 50-е место		50. Участник, занявший 50-е место	— 1:03,1 "

1948 год	1949 год	1951 год
1. Семин (Москва) — 44,0 сек. 2. Гусев (Ленинград) — 44,0 „ 3. Дунаев (Ленинград) — 44,2 „ 4. Кацимон (Ленинград) — 44,3 „ 5. Никифоров (Москва) — 44,9 „ 6. Михов (УССР) — 46,0 „ 7. Ключник (Ленинград) — 46,0 „ 8. Андронов (АзССР) — 46,4 „ 9. Абашин (Москва) — 46,8 „ 10. Пожевилов (УССР) — 47,1 „ 20. Участник, занявший 20-е место — 49,2 „ 30. Участник, занявший 30-е место — 51,2 „ 40. Участник, занявший 40-е место — 52,8 „ 50. Участник, занявший 50-е место — 54,4 „	1. Дубовиков (Ленинград) — 42,5 сек. 2. Никифоров (Москва) — 43,3 „ 3. Смирнов (Ленинград) — 43,4 „ 4. Кацимон (Ленинград) — 44,0 „ 5. Петров (Москва) — 44,2 „ 6. Пожевилов (Киев) — 44,2 „ 7. Семин (Москва) — 44,6 „ 8. Какауридзе (Груз. ССР) — 45,3 „ 9. Абашин (Москва) — 45,6 „ 10. Лебелев (Киев) — 46,1 „ 20. Участник, занявший 20-е место — 49,0 „ 30. Участник, занявший 30-е место — 50,7 „ 40. Участник, занявший 40-е место — 52,0 „ 50. Участник, занявший 50-е место — 53,6 „	1. Каунин (Ленинград) — 37,3 сек. 2. Аносов (УССР) — 38,4 „ 3. Малышев (Ленинград) — 38,4 „ 4. Дзанжегитов (Ленинград) — 38,7 „ 5. Дунаев (Ленинград) — 39,0 „ 6. Петров (Москва) — 39,0 „ 7. Никифоров (Москва) — 39,0 „ 8. Кучма (Киев) — 39,1 „ 9. Ткаченко (УССР) — 39,1 „ 10. Кацимон (Ленинград) — 39,2 „ 20. Участник, занявший 20-е место — 41,0 „ 30. Участник, занявший 30-е место — 42,1 „ 40. Участник, занявший 40-е место — 42,8 „ 50. Участник, занявший 50-е место — 43,6 „



# СРАВНИТЕЛЬНАЯ

десяти лучших результатов и результатов расчетов, занявших на Всесоюзных по установке выдвижной лестницы и подъему

1937 год		1938 год	
1.	Пишура—Татьянин (Москва) — 29,0	1.	Гущин—Бобов (БССР) — 27,2
2.	Лескин—Шадрин (Свердловск) — 31,3	2.	Лескин—Шибалкин (Свердловск) — 28,4
3.	Сведения не сохранились	3.	Шапталов—Тищенко (УССР) — 28,5
4.		4.	Зайцев—Голуб (Тула) — 29,6
5.		5.	Сафонов—Татьянин (Москва) — 29,9
6.		6.	Назаров—Чуфырин (Горький) — 30,9
7.		7.	Волков—Кондратов (ЛПТ) — 31,0
8.		8.	Самохвалов—Локида (ДВК) — 32,3
9.		9.	Шатровский—Свечников (Куйбышев) — 32,6
10.		10.	Ткаченко—Денисов (Курск) — 33,9
20.		20.	Сведения не сохранились
30.		30.	
40.		40.	

# ТАБЛИЦА

соревнованиях пожарной охраны с 1937 по 1951 г. 20-е, 30-е и 40-е места по ней в 3-й этаж (в секундах).

1945 год		1946 год	
1. Семин—Митюрин (Москва) — 25,0		1. Дубовиков—Кондрашов (Ленинград) — 22,2	
2. Косарев—Бабицкий (Молотов) — 25,9		2. Гусев—Осташко (Ленинград) — 27,6	
3. Гераськин—Сафонов (Москва) — 26,1		3. Митюрин—Трегубов (Москва) — 22,8	
4. Кузин—Мусиенко (АзССР) — 28,2		4. Гераськин—Сафонов (Москва) — 23,6	
5. Авласенко—Пикурин (Тула) — 28,8		5. Устименко—Тимошенко (Свердловск) — 24,5	
6. Устименко—Тимошенко (Свердловск) — 29,0		6. Васильев—Башкатов (Ленинград) — 24,8	
7. Ахматов—Лопатин (Горький) — 29,2		7. Биушкин—Бойков (Горький) — 25,0	
8. Биушкин—Илюшкин (Горький) — 29,2		8. Дружкин—Пузанов (Свердловск) — 25,2	
9. Трофимов—Трегубов (Москва) — 29,5		9. Тюрьменко—Скиба (Киев) — 25,3	
10. Зубровский—Барбашев (АзССР) — 29,5		10. Рябчук—Засобенко (АзССР) — 25,4	
20. } Средения не сохранились		20. Расчет, занявший 20-е место — 28,5	
30. }		30. Расчет, занявший 30-е место — 31,5	
40. }		Всего участвовало 30 расчетов	

1947 год	1948 год
1. Дубовиков—Кондрашов (Ленинград) — 21,0	1. Дубовиков—Кондрашов (Ленинград) — 19,2
2. Коршаков—Васильев (Ленинград) — 22,0	2. Мусиенко—Коваленко (УССР) — 20,4
3. Мусиенко—Коваленко (УССР) — 22,4	3. Соколов—Берников (2 ПТУ) — 20,5
4. Феофанов—Антонов (ЛПТУ) — 22,8	4. Митюрин—Семин (Москва) — 20,7
5. Семин-Терентьев (Москва) — 22,9	5. Абашин—Портянкин (Москва) — 21,5
6. Косарев—Петров (Молотов) — 23,4	6. Овсянников—Щеголев (2 ПТУ) — 22,0
7. Кащенко—Пашков (УССР) — 23,4	7. Косарев—Захаров (Молотов) — 22,2
8. Дружкин—Пузанов (Свердловск) — 23,5	8. Пархонский—Ушверидзе (Груз. ССР) — 22,2
9. Лесников—Соколов (ЛПТУ) — 23,6	9. Дружкин—Шадрин (Свердловск) — 22,3
10. Летнер—Майер (Эстонская ССР) — 23,8	10. Дорцмения—Олейников (Груз. ССР) — 22,3
20. Расчет, занявший 20-е место — 27,8	20. Расчет, занявший 20-е место — 24,5
30. Расчет, занявший 30-е место — 34,3	30. Расчет, занявший 30-е место — 27,0
Всего участвовало 30 расчетов	40. Расчет, занявший 40-е место — 29,4

1949 год	1951 год
1. Пожевиллов—Коморочкин (Киев) — 18,8	1. Пожевиллов—Коморочкин (Киев) — 16,3
2. Митюрин—Семин (Москва) — 19,5	2. Каунин—Гусев (Ленинград) — 17,2
3. Дубовиков—Кондрашов (Ленинград) — 19,7	3. Аносов—Кошелев (УССР) — 17,8
4. Портянкин—Пузан (Москва) — 20,0	4. Петров—Колесник (УССР) — 18
5. Давыдяк—Романюк (Киев) — 20,3	5. Потапкин—Маслов (Моск. обл.) — 18,4
6. Ямщиков—Перепаденко (УССР) — 21,2	6. Лебедев—Левченко (Киев) — 18,5
7. Дружкин—Резванов (Свердловск) — 21,5	7. Ошев—Караваяев (Молотов) — 18,6
8. Жирков—Щербина (Свердловск) — 21,6	8. Пасичниченко—Мозоль (Киев) — 18,
9. Летнер (Эст. ССР) — 21,8	9. Митюрин—Никифорова (Москва) — 19,9
10. Овсянников—Суслов (ЛПТУ) — 21,8	10. Коньгин—Дружкин (Свердловск) — 19,2
20. Расчет, занявший 20-е место — 23,0	20. Расчет, занявший 20-е место — 20,6
30. Расчет, занявший 30-е место — 25,0	30. Расчет, занявший 30-е место — 21,7
40. Расчет, занявший 40-е место — 29,1	40. Расчет, занявший 40-е место — 23,1

### 3. ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

#### а) Техника штурмования учебной башни

Штурмование учебной башни заключается в установке пожарной лестницы, называемой штурмовкой, и подъеме по ней в окне 4-го этажа. Это производится в несколько этапов:

1-й этап — бег со штурмовкой от стартовой линии до начала подвески штурмовки в окно 2-го этажа;

2-й этап — подвеска штурмовки в окно 2-го этажа;

3-й этап — подъем по штурмовке с земли в окно 2-го этажа с посадкой на подоконник;

4-й этап — подвеска штурмовки со 2-го в 3-й этаж;

5-й этап — переход с подоконника на штурмовку и подъем по ней в окно 3-го этажа с посадкой на подоконник;

6-й этап — подвеска штурмовки с 3-го в 4-й этаж;

7-й этап — переход с подоконника на штурмовку, подъем по ней в окно 4-го этажа и финиш.

При обучении и тренировке количество и содержание этапов штурмования может быть различным. Однако приведенное деление штурмования на этапы наиболее целесообразно. При таком делении сохраняются сущность основных элементов упражнения и возможность быстрого перехода к максимально слитному выполнению этапов.

#### Старт

Старт в штурмовании, как и в других видах спорта, имеет большое значение для своевременного начала и быстрого достижения максимальной скорости бега со штурмовкой.

Расстояние от линии старта до учебной башни, равное 30 м, следует пробегать с максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать, что последние 5 м до башни нужно бежать по инерции без особых усилий, с тем чтобы добиться точных и быстрых действий при подвеске штурмовки в окно 2-го этажа.

При старте со штурмовкой необходимо преодолеть инерцию собственного веса, веса штурмовки, лежащей на земле, и обеспечить максимально большую скорость поступательного движения вперед.

По команде: «На старт!» — штурмующий становится левым боком к башне, в 30—40 см от стартовой линии. Левую ногу ставит на полную ступню носком к стартовой линии. Правую ногу ставит также на полную ступню параллельно левой ноге. Расстояние ступни правой ноги от стартовой линии зависит от роста штурмующего — чем выше штурмующий, тем относительно больше это расстояние. Однако носок правой ступни не следует отставлять примерно дальше девятой ступеньки штурмовки\*.

По команде: «Внимание!» — штурмующий, сгибая колени и плавно наклоняя корпус вперед, берется левой рукой за седьмую, а правой за девятую ступеньки штурмовки, не напрягая мышц слегка сог-

\* Счет ступенек штурмовки производится снизу вверх.



нутых рук. При этом пятка правой ноги отрывается от земли. Мышцы ног и корпуса также возможно больше расслаблены. Голова сохраняет нормальное положение по отношению к корпусу, взгляд обращен на землю перед собой (рис. 251).

Штурмующий, подавая корпус вперед по направлению к башне, переносит тяжесть тела больше на левую ногу, отчего последняя несколько больше сгибается в колене, а правая нога значительно

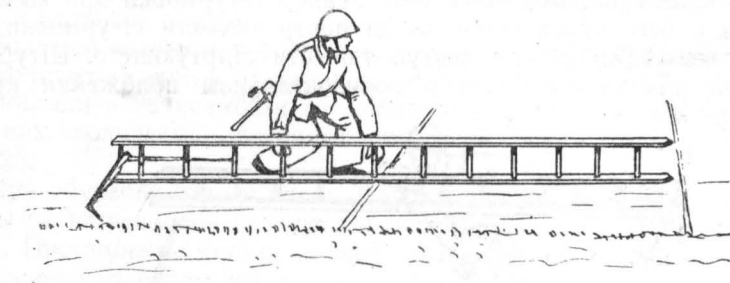


Рис. 251

выпрямляется. Голова, левое плечо и колено левой ноги находятся впереди стартовой линии (рис. 252). Приняв это положение, штурмующий прекращает всякие движения и все свое внимание сосредоточивает на том, чтобы начать выход со старта точно после команды «Марш!» или выстрела.

Чем менее напряжено тело штурмующего по команде «Внимание!», тем легче ему сосредоточить все свое внимание на команде «Марш!» и во-время сделать выход со старта.

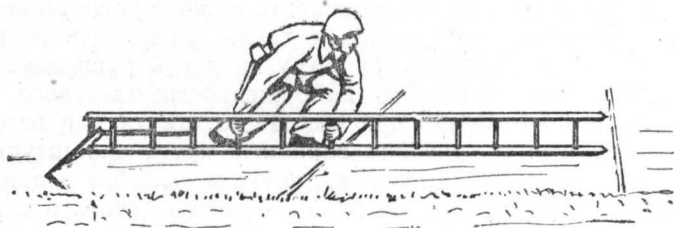


Рис. 252

После команды «Марш!» или выстрела штурмующий одновременно с резким рывком штурмовки вперед вверх столь же резко выпрямляет ноги за счет мгновенного отталкивания ступнями ног от земли, сохраняя наклон корпуса вперед. Для того чтобы предотвратить падение сильно наклоненного корпуса, стартовый шаг резко выносит правую ногу вперед, делая первый ударный шаг (рис. 253). Следующие 5—7 шагов должны постепенно увеличиваться до величины нормального и наиболее удобного шага для каждого штур-

мующего, длина шага в зависимости от индивидуальных особенностей будет примерно средней между ударным и маховым шагом.

Наращивание скорости после выхода со старта происходит не только за счет увеличения длины шага, но и за счет повышения темпа бега.

Большое значение для достижения максимальной скорости в беге со старта до учебной башни имеет переноска штурмовки.

Наиболее рациональным положением штурмовки при выходе со старта и беге будет такое, когда центр тяжести штурмовки находится несколько позади центра тяжести стартующего. Штурмовка должна находиться почти в горизонтальном положении крюком

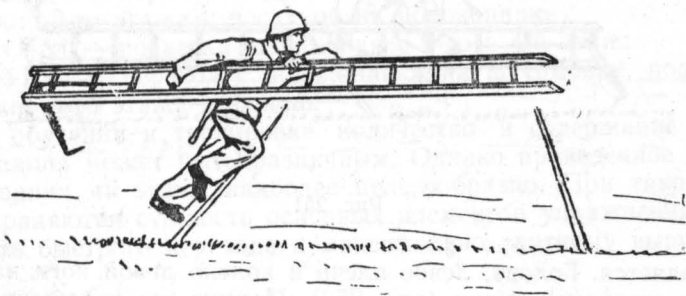


Рис. 253

вниз или косо вниз во внутрь (рис. 253). Держать штурмовку нужно расслабленными руками (правой — почти прямой, а левой — согнутой в локте).

Вес штурмовки должен в основном падать на правую руку. Левая рука, лежащая на седьмой ступеньке (или на тетиве у седьмой ступеньки), должна лишь поддерживать нужное равновесие и фиксированное положение штурмовки, а также уменьшить ее вибрации во время бега. Незначительная нагрузка левой руки дает возможность значительно уменьшить напряженность плечевого пояса и расслабить его, что важно при выходе со старта и в беге.

Встречающиеся в практике варианты переноски штурмовки от старта к башне — двумя руками, крюком «к себе» и параллельно земле (левой тетивой) и одной рукой — следует считать менее целесообразными. В первом случае чрезмерное напряжение мышц кистей рук и предплечий сильно сковывает плечевой пояс и лишает движения штурмующего во время бега необходимой легкости. Во втором случае трудность сохранения равновесия штурмовки и значительная вибрация ее замедляют бег и мешают сосредоточить внимание штурмующего на одном из наиболее сложных этапов штурмования — на подвеске штурмовки с быстрого разбега в окно 2-го этажа.

Некоторые штурмующие в беге со штурмовкой держат ее неподвижными (фиксированными) руками, а другие производят руками движения вперед и назад в темп работы ног, т. е. посылают

штурмовку при каждом очередном шаге вперед или назад. Учитывая, что вес штурмовки равен 9,5—10 кг, следует считать более правильным неподвижное положение рук.

Особо важное значение при беге со штурмовкой имеет правильное (обычное) положение головы по отношению к туловищу. После выхода со старта взгляд штурмующего должен быть направлен вперед на то место основания башни, куда нужно опустить башмаки штурмовки. Зрительный контроль способствует не только прямолинейности бега к башне, но и своевременному переходу в конце бега к подвеске штурмовки в окно 2-го этажа.

Большое значение в беге со штурмовкой имеет правильный расчет количества шагов от линии старта до башни.

Обычно, в зависимости от индивидуальных особенностей штурмующих, количество шагов от стартовой линии до башни равно 23—25.

При обучении старту очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Постановка ступни правой ноги слишком близко или слишком далеко от стартовой линии и постановка ступней ног слишком близко или слишком далеко от штурмовки. Это затрудняет принятие наиболее правильного и выгодного положения штурмующего по команде «Внимание!», вызывает излишнюю напряженность, неудобный упор ступней обеих ног о землю, что ведет к ослаблению толчка при выходе со старта. Кроме того, постановка правой ноги слишком далеко от стартовой линии замедляет вынос правой ноги во время выхода со старта, уменьшает резкость первого шага и тем самым замедляет поступательное движение вперед.

2. Наклон корпуса при прямых ногах вызывает напряженное состояние всего тела стартующего.

3. Чрезмерный наклон туловища вперед по команде «Внимание!» создает напряженное состояние всего тела стартующего. Кроме этого, невозможно правильно использовать силу толчка ног в должном направлении, что уменьшает скорость выхода со старта.

4. Отклонение головы от обычного положения по отношению к корпусу вызывает напряженное состояние при выходе со старта и отсутствие зрительного контроля (во время бега со штурмовкой) за прямолинейностью бега.

5. Сильное сжатие кистями рук 7-й и 9-й ступенек штурмовки также вызывает напряженное состояние при выходе со старта и во время бега, что замедляет бег.

6. Наиболее характерные ошибки в технике бега: неправильная работа ног, неправильное положение штурмовки и туловища уменьшают скорость бега.

### Подвеска штурмовки в окно 2-го этажа

Последнюю часть дистанции (перед началом изготовления к подвеске штурмовки в окно 2-го этажа) нужно пробегать с полностью выпрямленным корпусом. За 4,5—5 м от башни штурмующий энергичным движением рук поднимает штурмовку крюком вверх до по-

ложения: левая тетива у правого плеча, башмаки штурмовки опущены вниз. При приближении к стене башни нужно энергично послать штурмовку башмаками вперед вниз в намеченное место основания стены башни (рис. 254). Одновременно необходимо направить мягким толчком верхнюю часть штурмовки в строго вертикальном положении вперед вверх к стене башни. После этого штурмующий в темпе снимает руки с седьмой (левую) и девятой (правую) ступенек и подхватывает штурмовку за тетивы (большие пальцы на узких сторонах тетив). Одновременно с последним шагом (не допуская касания крюка о стену) энергично поднимает штурмовку вверх и подвешивает ее за основание крюка в

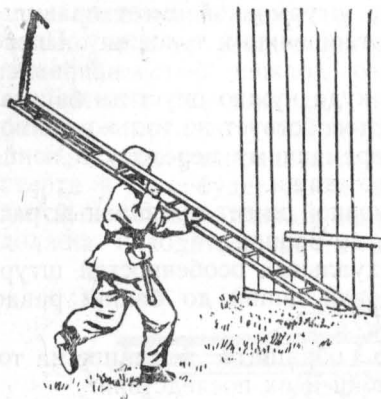


Рис. 254

правой половине окна. Верхний конец правой тетивы штурмовки должен быть в 10—15 см от правой колоды окна.

Не следует слишком высоко поднимать штурмовку вверх при подвеске, крюк не должен выходить за 5—10 см над уровнем подоконника.

Для этого необходимо точно рассчитать и измерить, в каком именно месте тому или иному штурмующему (в зависимости от роста и длины верхних конечностей) следует подхватывать штурмовку за тетивы, чтобы, подняв ее на полностью вытянутые вверх руки, достигнуть уровня подоконника.

Подвеска штурмовки должна производиться энергичным «подвешивающим» движением (поднятием и опусканием штурмовки), но не резким «толчком» вперед.

Начало подвески штурмовки за крюк должно совпадать с окончанием последнего шага левой ноги. Носок левой ноги по окончании последнего шага должен находиться в 30—40 см от основания стены башни.

Момент постановки передней части ступни правой ноги на первую ступень штурмовки должен совпадать с моментом окончания ее подвески (рис. 255).

Важное значение для четкости и точности движений при подвеске штурмовки и подъеме по ней имеют своевременный переход на бег по инерции и постоянная точность количества шагов в беге со штурмовкой от

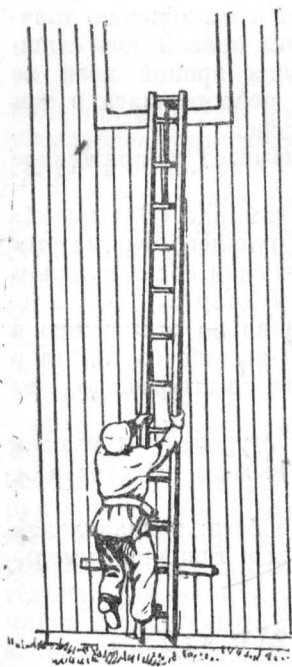


Рис. 255

стартовой линии до основания стены башни. Первый шаг со старта должен производиться правой ногой, а последний шаг у основания стены башни — левой.

При обучении подвеске штурмовки очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Отсутствие перехода на бег по инерции за 5—5,5 м до основания стены башни усложняет подвеску штурмовки. Движения при подвеске становятся напряженными и неточными, что приводит к грубым ошибкам и потере времени и темпа.

2. Отсутствие точного расчета шагов в беге со штурмовкой, в результате чего последний шаг у основания башни производится не левой, а правой ногой. Создаются лишние движения — переступание на месте с правой ноги на левую перед подъемом по штурмовке или перед переходом со штурмовки в окно 2-го этажа (или подъем вверх на одну лишнюю ступеньку) — потеря времени и темпа.

3. Поднятие штурмовки (перед подвеской) крюком вверх выше положения левой тетивы у правого плеча и с неопущенными вниз башмаками вызывает слишком резкое снижение скорости поступательного движения вперед и лишние движения, вызывающие лишний путь башмаков — потеря времени.

4. Упор башмаков в основание стены башни левее наиболее выгодного места подвески штурмовки в окне (указано в тексте) усложняет и замедляет переход со штурмовки на подоконник или является причиной невертикальной подвески штурмовки, замедляющей подъем по ней.

5. Слишком сильный и резкий толчок верхней части штурмовки вверх вперед к стене, после упора башмаков в основание стены башни, вызывает удар крюком о стену башни и отклонение верхней части штурмовки назад или в сторону, что усложняет и замедляет подвеску штурмовки.

6. Постановка ступни левой ноги при последнем шаге вплотную к основанию стены башни или далеко от нее (дальше 50 см) усложняет и замедляет подвеску штурмовки, а также постановку правой ноги на первую ступеньку.

7. Подъем штурмовки вверх до положения крюка значительно выше уровня подоконника создает лишний путь штурмовки вверх — лишние усилия и движения — потерю темпа и времени.

8. Несовпадение момента (раньше или позже) начала подвески штурмовки с окончанием последнего шага левой ногой у основания стены башни влечет за собой потерю темпа и наиболее выгодного момента для подвески штурмовки.

9. Несовпадение момента постановки правой ноги на первую ступеньку штурмовки с моментом окончания подвески штурмовки вызывает потерю темпа и времени.

10. Подвеска штурмовки не подвешивающим движением, а резким и сильным толчком вперед, вызывает резкий удар тетивами о стену башни, в результате которого штурмовка отскакивает в обратном направлении. Это часто приводит к неправильной подвеске



штурмовки, усложнению подъема по ней, значительной потере времени, а иногда к потере попытки.

11. Подвеска штурмовки за конец крюка создает неустойчивое положение штурмовки. Ее колебания вправо и влево усложняют и замедляют подъем по ней. Это влечет за собой возможность потери попытки, срыва штурмовки и падения штурмующего.

Подъем по штурмовке с земли в окно 2-го этажа с посадкой на подоконник

Перенос рук с тетив штурмовки на ступеньки должен совпадать с моментом начала выпрямления правой ноги, поставленной на первую ступеньку, и выноса левой ноги на вторую ступеньку. Левая рука обхватывает пятую, а правая рука — выше расположенную ступеньку. Поочередным одновременным и быстрым выносом правой ноги — левой руки и левой ноги — правой руки вверх на выше расположенные ступеньки штурмующий совершает подъем.

Корпус штурмующего при подъеме всеми своими точками должен быть приближен к штурмовке, но не вплотную. Руки обхватывают ступеньки штурмовки по центру хватом сверху (ладонью сверху, большим пальцем снизу). Предплечья должны скользить по тетивам, локти согнутых рук опущены вниз наружу. В момент подтягивания рукой за ступеньку (и одновременного выпрямления соответствующей ноги) предплечье упирается в тетиву.

Чем активнее работа рук, тем активнее работа ног. Ноги ставятся на ступеньки ближе к их центру (почти по центру) передней частью ступни (основанием пальцев) при возможно меньшем развороте носков наружу. При выносе согнутой ноги вверх на очередную ступеньку колено выносится за тетиву.

Голова во время подъема по штурмовке слегка приподнята вверх. В поле зрения должны быть 2—3 ступеньки над головой.

Одновременность энергичного выпрямления ноги и подтягивания соответствующей рукой, умение расслабить выносимые вверх на очередные ступеньки руку и ногу, ритмичность и слитность всех движений, правильное положение корпуса и головы придают лазанию по штурмовке легкость и непринужденность, способствующих достижению выдающихся результатов в штурмовании.

Нога, выносимая на очередную ступеньку, не должна подниматься слишком высоко, а ровно настолько, чтобы, не зацепившись носком, поставить ее на ступеньку.

Подъем по штурмовке совершается до положения левой ноги (выпрямленной) на восьмой, а правой ноги (колено отведено за тетиву) на девятой и обеих рук на тринадцатой ступеньках (левая рука выносится на тринадцатую ступеньку возможно ближе к центру, одновременно с выносом правой ноги на девятую ступеньку). Достигнув указанного положения, штурмующий мгновенно выпрям-

ляет правую ногу, переносит на нее тяжесть тела и, упираясь руками о тринадцатую ступеньку, заносит левую ногу (слегка согнутую в колене) над подоконником в окно, возможно ближе к левой тетиве штурмовки. Подав корпус слегка вперед и одновременно поворачиваясь направо, штурмующий садится верхом на подоконник (почти только левой ягодицей).

Левую ногу, согнутую в колене, штурмующий плотно прижимает к подоконнику и стене с внутренней стороны, правую ногу (сняв со ступеньки) вытягивает вниз, прижимая ее плотно к стене. Носок правой ноги оттянут вниз, правый бок и правая нога образуют одну прямую линию.

Одновременно с поворотом корпуса направо кисть левой руки, не разжимаясь, делает вращательное движение вокруг тринадцатой ступеньки вперед вниз до положения ладони снизу и большого пальца сверху (такая посадка является наиболее удобной и надежной для поднятия и подвески штурмовки в окно верхнего этажа).

В момент снятия правой ноги со ступеньки, который должен совпадать с окончанием поворота направо, штурмующий берется левой рукой за середину крюка, а правой рукой за левую тетиву под двенадцатой или тринадцатой ступенькой (рис. 256) и производит подъем штурмовки вверх.

При обучении подъему в окно 2-го этажа и посадке на подоконник очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Неправильное положение головы: наклонение головы вниз или запрокидывание головы назад. Из-за этого штурмующий не видит очередных ступенек; создается неправильное положение корпуса; нарушается точность и быстрота движений рук и ног.

2. Предплечья не касаются тетив или локти не выносятся за тетивы, корпус далеко отходит от штурмовки.

3. Большие пальцы рук не обхватывают ступеньки снизу — ненадежный обхват ступенек. В случае срыва ног со ступенек возможно падение.

4. Ноги ставятся на ступеньки не основаниями пальцев. Это вызывает отсутствие эластичности в работе ног и чрезмерное напряжение всего тела.

5. Ноги ставятся на ступеньки ближе к тетивам, а не к их центру. Это приводит к поперечным колебаниям (качания) корпуса, уменьшающим вертикальность и, следовательно, скорость подъема.



Рис. 256

6. Подъем по штурмовке совершается только силой ног, без одновременного подтягивания руками, — влечет неиспользование силы рук и уменьшение скорости подъема.

7. Вынос ступни вверх на очередную ступеньку с большим превышением ее уровня создает увеличение пути и работы ног, лишнюю трату энергии, уменьшение скорости подъема по штурмовке.

8. Вынос руки и соответствующей ноги на выше расположенные ступеньки не в расслабленном состоянии создает скованность движений, нерациональную трату энергии.

9. Посадка на подоконник далеко от штурмовки усложняет движения при подвеске штурмовки в выше расположенное окно.

10. Глубокая посадка на подоконник (ближе к внутреннему краю подоконника или по центру подоконника) приводит к отсутствию зрительного контроля над движениями при подвеске штурмовки (из указанного положения крюк штурмовки и окно, расположенное выше, не видны), потере точности движений и возможности потери попытки из-за падения штурмовки.

11. Посадка на подоконник без упора левой согнутой ногой о подоконник и стену с внутренней стороны ненадежна. Создается неустойчивое положение тела при подвеске штурмовки в окно верхнего этажа.

### Подвеска штурмовки с 2-го в 3-й (с 3-го в 4-й) этаж

После посадки на подоконник производится подвеска штурмовки в окно, расположенное выше. Момент начала подъема штурмовки для подвески должен совпадать с моментом окончания посадки на подоконник.

Энергичным движением рук, лежащих на штурмовке (левая — на середине крюка, правая — на левой тетиве под двенадцатой или тринадцатой ступенькой), штурмующий поднимает, вернее выбрасывает штурмовку вверх (слегка косо наружу), придавая ей в конце броска вращательное движение справа налево (рис. 257, а, б, в). Верхний конец штурмовки должен быть выше оконного проема, а крюк — параллельно стене башни. После броска штурмовки вверх штурмующий подхватывает ее за тетивы пониже. Крюк должен находиться выше подоконника 3-го (4-го) этажа на 5—10 см (рис. 258). Затем поворачивает штурмовку на 90° (слева направо) крюком в окно, подвешивает ее за крюк в правую половину окна так, чтобы правая тетива находилась от правой колоды окна не дальше 10—15 см.

Подъем штурмовки для подвески в окно 3-го (4-го) этажа может производиться двумя способами: 1) поочередной работой рук (штурмующий, поочередно перебирая руками по тетивам вниз, поднимает штурмовку до необходимой высоты); 2) одновременной работой рук и бросками штурмовки вверх с одновременным перехватом руками за тетивы.

Второй способ более эффективен, но может успешно применяться только после тщательной тренировки.

Для достижения выдающихся результатов в штурмовании подъем и подвеска штурмовки должны производиться не более чем в три приема (броска): 1-й — подъем штурмовки с поворотом крюка параллельно стене (над головой), 2-й — промежуточный и 3-й — заканчивающийся поворотом крюка в окно и подвеской штурмовки.

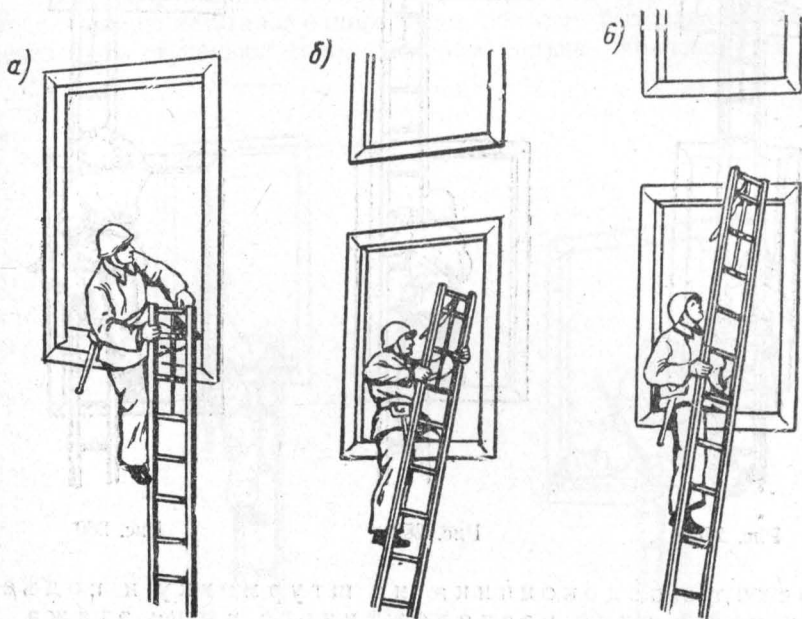


Рис. 257

При обучении подвеске штурмовки в окно 3-го (4-го) этажа очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. При отсутствии зрительного контроля над движением верхнего конца штурмовки во время ее подвески в расположенное выше окно возможен преждевременный поворот штурмовки крюком в окно, вызывающий удар крюка о стену и возможность падения штурмовки.

2. Ненадежная подвеска штурмовки создает неустойчивое положение штурмовки, замедляет подъем по ней и приводит к потере попытки, так как согласно правилам соревнований, судья при ненадежной подвеске штурмовки обязан остановить штурмующего.

3. Подвеска штурмовки в середине окна, а не в правой половине усложняет движения при переходе со штурмовки на подоконник, и на финише теряются темп и время.

4. Подъем штурмовки со значительным превышением крюка над уровнем подоконника увеличивает путь штурмовки, создает лишние движения, потерю темпа и времени.

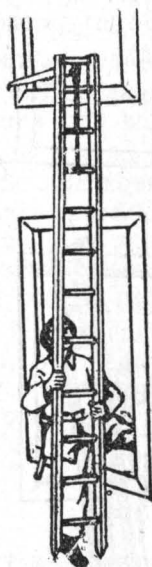


Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260

Переход с подоконника на штурмовку и подъем по ней в окно расположенного выше этажа с посадкой на подоконник

Одновременно с окончанием подвески штурмовки крюком за подоконник штурмующий ставит правую ногу на первую ступеньку штурмовки, обхватывает левой рукой пятую ступеньку (со стороны башни хватом сверху) и правой рукой шестую ступеньку (с внешней стороны хватом сверху), корпус подает вперед.

Энергично выпрямляя правую ногу и одновременно подтягиваясь вверх за ступеньки, штурмующий мгновенно (до полного выпрямления правой ноги) ставит левую ногу на подоконник (рис. 259). Резко выпрямляя левую ногу, штурмующий выносит переднюю часть ступни правой ноги на четвертую ступеньку, а левую руку на восьмую (рис. 260).

Дальнейший подъем до положения левой ноги на седьмой ступеньке ничем не отличается от обычного подъема по штурмовке. Оттолкнувшись левой ногой от седьмой ступеньки и подтянувшись на руках, штурмующий перескакивает через одну ступеньку и ставит ступню правой ноги на девятую ступеньку и в темпе садится на подоконник.



Подъем по штурмовке со 2-го в 3-й и с 3-го в 4-й этажи описанным выше способом совершают большинство штурмующих (спортсменов). Однако считать этот способ единственно правильным не следует. На тренировках и особенно на соревнованиях можно часто наблюдать непопадание правой ногой на девятую ступеньку и срыв ноги с нее даже у опытных спортсменов. Кроме того, как показал хронометраж, прыжок через ступеньку не дает выигрыша во времени.

Более эффективным и надежным способом подъема по штурмовке в верхние этажи башни будет подъем без перепрыгивания через одну ступеньку. Этим способом подъем производится так:



Рис. 261



Рис. 262.

правая нога ставится на первую ступеньку, левая на подоконник. Затем правая нога — на третью ступеньку и т. д. до положения правой ноги на девятой ступеньке. Этот способ наиболее прост и доступен, не требует формирования дополнительных навыков, различных для подъема в разные этажи.

При обучении переходу с подоконника на штурмовку очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Обхват руками ступенек без одновременной подачи корпуса вперед вверх нарушает вертикальное положение штурмовки.
2. Обхват руками тетив вместо ступенек создает лишние движения.
3. Неиспользование подоконника для постановки левой ноги влечет за собой потерю времени.

## Ф и н и ш

(переход со штурмовки на пол 4-го этажа)

Поднявшись по штурмовке до положения правой ноги на девятой ступеньке и обеих рук на тринадцатой, штурмующий, выпрямляя правую ногу, заносит левую ногу в окно (рис. 261), стремясь как можно быстрее коснуться пола, и поворачивается на 180°. Как только носок левой ноги коснулся пола, штурмующий заканчивает поворот и мгновенно ставит на пол правую ногу.

Одновременно с поворотом на 180° кисть левой руки, не разжимаясь, делает вращательное движение вперед вниз вокруг тринадцатой ступеньки (рис. 262). Руки снимаются с тринадцатой ступеньки сразу после проноса правой ноги над подоконником и левой рукой обхватывается конец крюка.

При обучении финишу очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующая ошибка и ее следствие:

позднее начало поворота на 180°, а также прыжок в окно двумя ногами приводят к потере темпа и времени.

### б) Техника преодоления стометровой полосы препятствий

Стометровая полоса препятствий состоит из следующих этапов:

1-й этап — старт — бег с лестницей-«палкой» от стартовой линии до начала преодоления высокого забора;

2-й этап — преодоление высокого забора с помощью лестницы-«палки»;

3-й этап — преодоление расстояния между высоким и низким заборами;

4-й этап — преодоление низкого забора;

5-й этап — преодоление расстояния от малого забора до разветвления (включая поднятие рукавов в скатках и преодоление бревна);

6-й этап — соединение рукавов, присоединение к разветвлению и примыкание ствола;

7-й этап — преодоление расстояния от разветвления до финиша включительно (включая прокладку рукавной линии через мышеловку).

Техника преодоления стометровой полосы препятствий складывается из техники бега на короткие отрезки между препятствиями и техники преодоления препятствий.

## С т а р т

По команде: «На старт!» — стартующий, имея в правой руке лестницу-«палку» в положении для переноски (лестница-«палка» лежит на правом предплечье несколько выше пояса и поддерживается впереди снизу между шарнирами 4-й и 5-й ступенек кистью правой руки), становится у линии старта против центра первого пре-

пятствия (высокого забора). Носок левой ноги приставлен вплотную к стартовой линии (не наступая на нее). Правая нога сзади. Расстояние правой ноги от стартовой линии зависит от роста стартующего, но оно не превышает 50—60 см. Ноги прямые, не напряжены. Корпус расслаблен. Левая рука слегка согнута в локте.

По команде: «Внимание!» — стартующий, сгибая левую ногу, наклоняет корпус вперед, правую ногу слегка сгибает в колене и кистью левой руки подхватывает лестницу-«палку» снизу в 30—40 см впереди кисти правой руки. Взгляд обращен вперед вниз. Все внимание стартующего направлено на своевременный выход со старта по команде «Марш».

По команде «Марш» (или выстрелу) стартующий, резко оттолкнувшись ногами от земли, начинает бег с лестницей-«палкой».

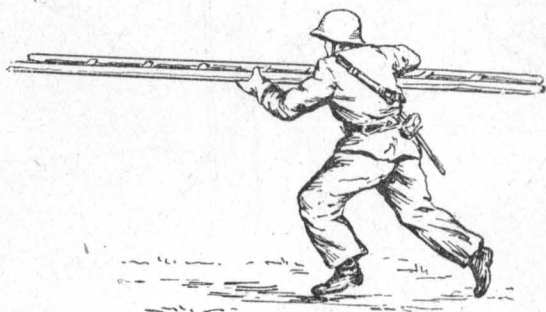


Рис. 263.

Последние 5 м перед забором бег совершается почти по инерции с выпрямленным корпусом. Это создает благоприятные условия для точных и экономных движений по изготовке лестницы-«палки» (рис. 263) и подъема по ней.

При обучении старту очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Напряженное состояние мышц мешает полностью сосредоточить внимание на своевременном выходе со старта.
2. Правая нога слишком далеко отставлена от линии старта. Это вызывает ослабление толчка ногами при выходе со старта и замедление первого шага.
3. Отсутствие наклона туловища по команде «Внимание!» три выхода со старта замедляет старт.

### Преодоление высокого забора с помощью лестницы-«палки»

В момент перехода на бег по инерции преодолевающий полосу энергичным движением рук на ходу поднимает передний конец лестницы-«палки» вверх перед собой, силой рук раздвигает тетивы лестницы в стороны и энергично опускает нижний конец лестницы на землю в 50—60 см от основания забора.

Нога ставится на первую ступеньку одновременно с касанием лестницы земли. Подъем по лестнице начинается до упора ее верхнего конца в забор (рис. 264, а).

Начало подъема производится с левой или правой ноги, в зависимости от того, какая нога переносится через забор для седа верхом на заборе и до какой ступеньки необходимо совершать подъем.

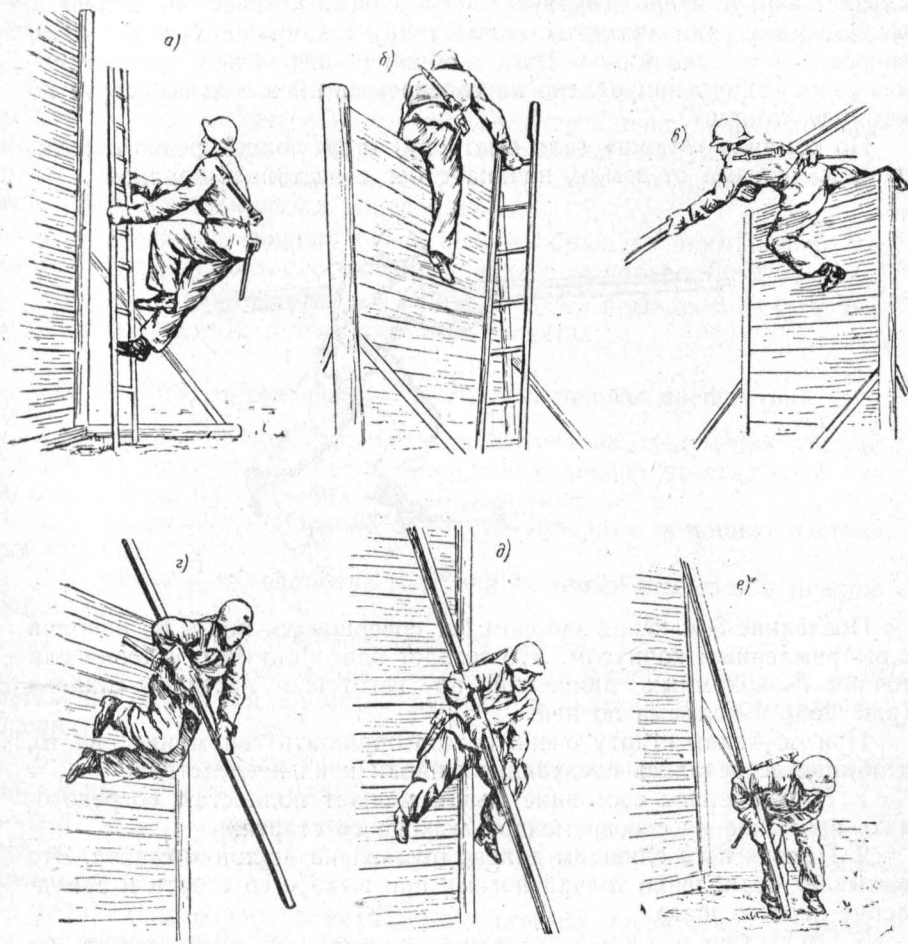


Рис. 264

Во избежание лишних движений, потери темпа и скорости необходимо точно рассчитать количество шагов, необходимых для преодоления расстояния от старта до забора (15 м), с какой ноги выгоднее начинать подъем по лестнице-«палке» и до какой ступеньки подниматься. Все это зависит от индивидуальных особенностей преодолевающих полосу препятствий (рост, длина верхних и нижних конечностей и пр.).

Техника подъема по лестнице-«палке» почти ничем не отличается от техники подъема по штурмовке и выдвижной лестнице.

Переход с лестницы в положение седа верхом на заборе производится упором обеих рук в край верхней доски забора (хвatom сверху) и переносом левой (или правой) ноги через забор. Положение ног при посадке верхом на заборе не отличается от положения ног при посадке на подоконник во время штурмования. Это положение ног делает посадку удобной не только для подъема и

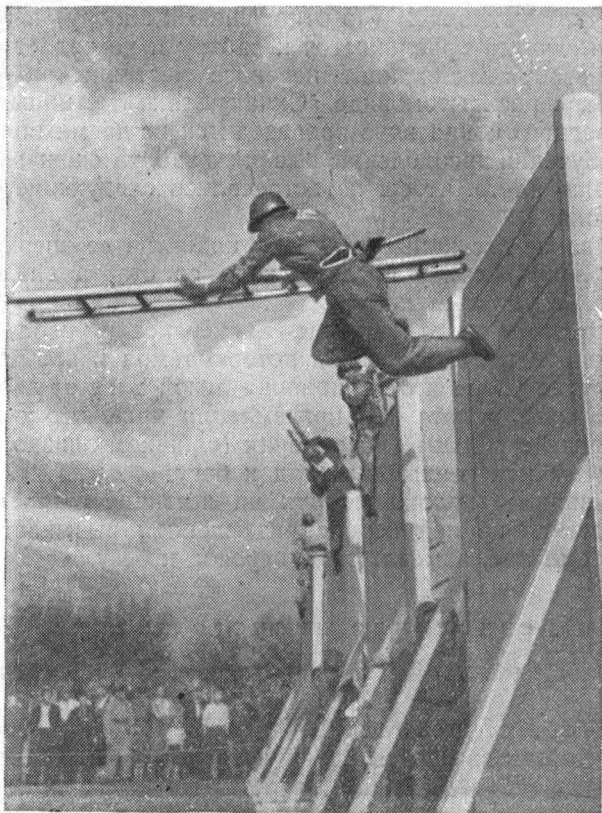


Рис. 265

спуска лестницы-«палки» на противоположную сторону забора, но и для переноса второй ноги. Поэтому двоеборцам целесообразней производить посадку на забор с переносом левой ноги, используя уже навык, выработанный при штурмовании.

Одновременно с окончанием переноса левой ноги (седа верхом на заборе) преодолевающий берется правой рукой за верхнюю ступеньку лестницы и, резко подбрасывая ее вверх, соединяет тетивы (закрывает лестницу). В момент, когда центр лестницы окажется на уровне верхней доски забора, преодолевающий упирается ступ-



ней левой ноги в забор, наклоняет корпус и лестницу влево и подхватывает ее руками как при выходе со старта (рис. 264, б, в).

Оттолкнувшись левой ногой от забора, преодолевающий направляет передний конец лестницы-«палки» вниз к земле и, прижимаясь к лестнице-«палке», в момент ее касания земли скользит по ней, тем самым смягчая приземление (рис. 264, г, д, е). Приземлившись, преодолевающий, мгновенно освобождая руки от лестницы-«палки», начинает бег вперед.

При правильном приземлении лестница-«палка», мягко освобожденная от рук, в наклонном (по отношению к забору) положении, в большинстве случаев прислоняется к забору и не падает на землю. На рис. 265 изображен вариант переноса лестницы-«палки» через забор рывком в раскрытом виде. Складывание лестницы и направление ее переднего конца вниз производится во время полета в воздухе\*. При обучении преодолению высокого забора очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Открывание лестницы-«палки» и поднятие ее вверх перед собой (над головой) сразу после выхода со старта сковывает все тело и срывает ударный шаг.

2. Начало подъема по лестнице-«палке» после упора ее верхнего конца в забор влечет за собой потерю темпа и времени.

3. Отсутствие упора и отталкивания левой ноги от забора перед переходом в фазу полета для приземления приводит к неустойчивому положению в момент приземления (слишком близко к забору), затрудняющему мгновенный переход к бегу.

4. Неправильное положение рук на лестнице-«палке» и отсутствие скольжения по ней перед приземлением вызывает слишком грузное приземление, замедляющее переход к бегу.

## Преодоление низкого забора

Низкий забор (высотой 2 м) преодолевается различными способами.

1-й способ. Не добегаая 70—80 см до забора, преодолевающий энергично отталкивается одной ногой от земли, а другой упирается в стенку забора, как бы старается взбежать на забор и, ухватившись обеими руками за верхний край забора (рис. 266, а), подтягивается ближе к нему. Перейдя в положение упора на полусогнутые руки, мгновенно наклоняя корпус вперед и перехватывая левую (правую) руку большим пальцем вперед, упирается ладонью правой (левой) руки, вытянутой вниз, в противоположную сторону забора (рис. 266, б). После этого в темпе переносит обе ноги через забор (рис. 266, в) и, приземлившись, продолжает бег вперед.

При обучении первому способу преодоления низкого забора очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

\* Более простым способом преодоления высокого забора является использование ступенек лестницы-«палки» не только при подъеме, но и при спуске.

1. Принятие положения упора на полностью выпрямленные руки приводит к потере времени.

2. Отсутствие перехвата левой (правой) рукой большим пальцем вперед усложняет дальнейшие приемы и вызывает потерю времени.

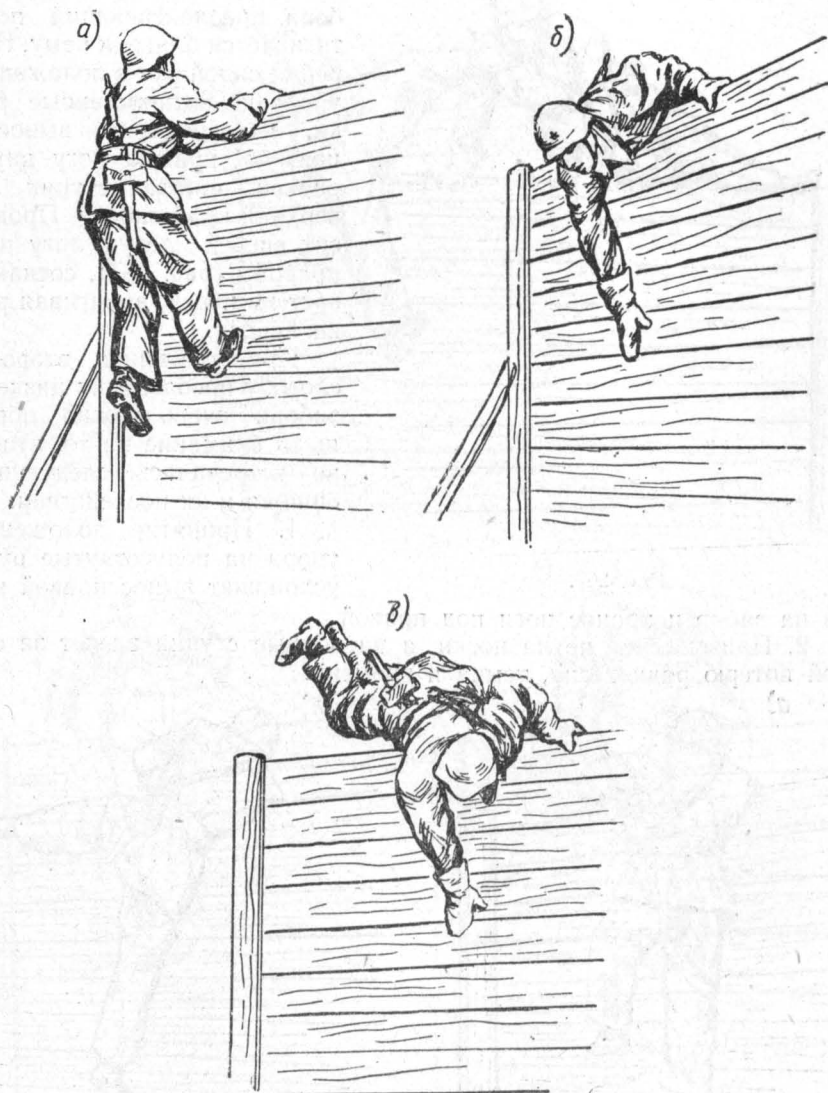


Рис. 266

3. Преодолевающий упирается в забор ладонью правой руки, согнутой в локте, значительно выше, чем изображено на рис. 266, б. Это приводит к потере равновесия в момент приземления.

4. Перенос обеих ног через забор не в темпе наклона корпуса вперед вызывает потерю времени.

2-й способ. Оттолкнувшись, так же как и при первом способе, и ухватившись обеими руками за верхний край забора, преодолевающий подтягивается ближе к нему. Перейдя силой рук в положение упора на выпрямленные руки, одновременно выносит прямую правую ногу внутренней частью ступни на верхний край забора. Проносит вперед левую ногу под правой (рис. 267), соскакивает на носки, вытягивая руки вперед.

При обучении второму способу преодоления низкого забора очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Принятие положения упора на полусогнутые руки усложняет вынос правой но-

ги на забор и пронос ноги под правой.

2. Приземление не на носки, а на полные ступни влечет за собой потерю равновесия, темпа и времени.

а)



б)



Рис. 267.

Рис. 268

3-й способ. Оттолкнувшись, так же как и при первом способе, преодолевающий повисает левой подмышечной впадиной на заборе, касаясь его левым боком (рис. 268, а). Упираясь правой рукой в верхний край забора, выносит правую ногу (внутреннюю



Рис. 269

часть ступни) на забор (рис. 268, б) и, перейдя в положение упора на выпрямленные руки, заканчивает преодоление забора так же, как во 2-м способе.

Ошибки и их последствия те же, что во 2-м способе.

4-й способ. Оттолкнувшись так же, как и при первом способе, преодолевающий закидывает правую ногу на верхний край забора и, зацепившись за него пяткой (рис. 269, а), подтягивается и выходит в упор верхом (рис. 269, б). Перехватив левую руку большим пальцем вперед (рис. 269, в), переносит левую ногу на противоположную сторону забора, соскакивает на носки, вытягивая руки вперед.

Ошибки и их последствия те же, что во 2-м способе.



Рис. 270

На рис. 270 изображен вариант преодоления забора только с помощью рук (подъемом силой) — не касаясь забора ногами. Этот вариант доступен лишь лицам, обладающим сильными руками и мощным плечевым поясом.

#### Поднятие рукавов в скатках и преодоление бревна

Подбегая к рукавам в скатках, лежащим одна на другой гайками назад (к низкому забору), преодолевающий полосу, сгибая ноги, наклоняется и поднимает одновременно обе скатки так (рис. 271, а), чтобы затем без лишних движений взять по рукаву в каждую руку для их переноски (рис. 271, б) и продолжает бег с рукавами.

Поднявшись по сходням (трапу), преодолевает бревно бегом. На рис. 272 изображена правильная, а на рис. 273 — неправильная переноска рукавов в скатках и преодоление бревна.



Переноска рукавов по одному в каждой руке почти не мешает бегу и способствует сохранению равновесия при преодолении бревна. Переноска же обоих рукавов вместе в двух или одной руке сбоку или впереди себя замедляет бег, делает его напряженным,

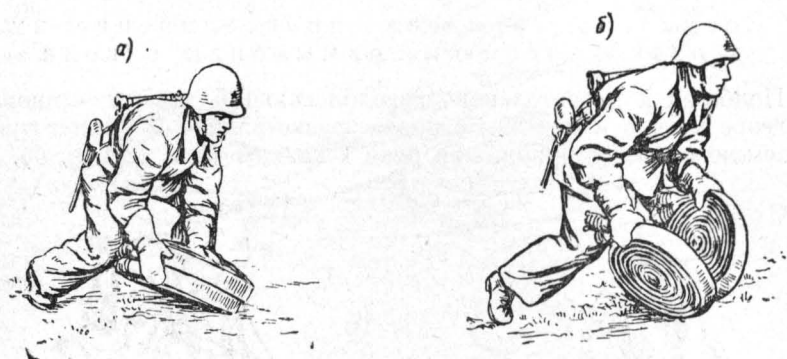


Рис. 271

мешает сохранению равновесия при преодолении бревна и, кроме того, вызывает лишние движения при соединении рукавов у разветвления.



Рис. 272



Рис. 273

При обучении поднятию, переноске рукавов, преодолению бревна очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. При взятии руками скаток (по одной в каждую руку) слишком далеко от гаек, болтающиеся гайки будут мешать переноске и замедлять ее.

2. Переноска скаток гайками вперед усложняет переноску рукавов.

Соединение рукавов, присоединение их к разветвлению и примыканию ствола

Подбегая к разветвлению, преодолевающий полосу становится на левое колено в 40—50 см правее разветвления и кладет рукава на землю плашмя, приближая руки к гайкам (рис. 274, а, б), за-



Рис. 274

тем берется руками у оснований ближайших к себе двух гаек (по одной от каждого рукава) и, смыкая их, соединяет оба рукава (рис. 274, в). Бросив резким и коротким движением сомкнутые гайки вперед на землю (рис. 274, г), преодолевающий мгновенно берется левой рукой у основания свободной гайки левой скатки и правой рукой у основания свободной гайки правой скатки и, присоединив последнюю к разветвлению, поддерживая разветвление коленом левой ноги и левым предплечьем (рис. 274, д), примыкает

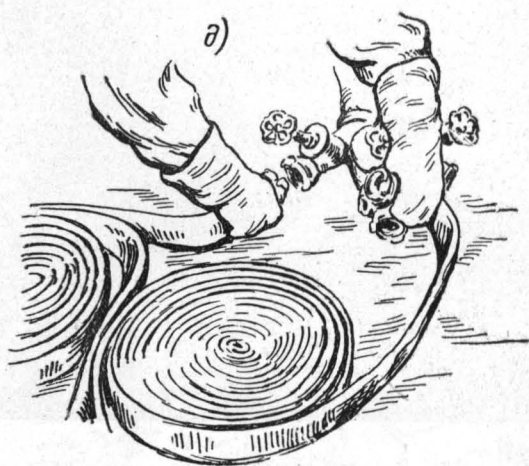
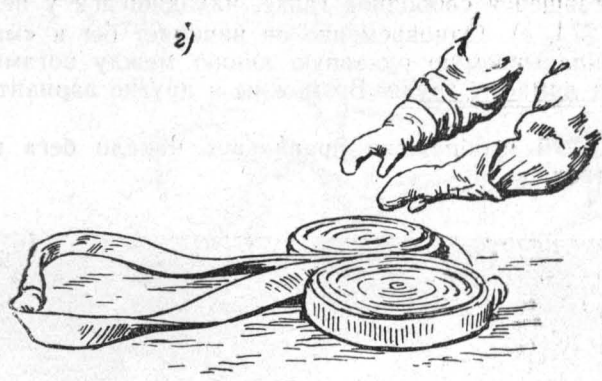


Рис. 274

ствол к оставшейся свободной гайке, находящейся у него в левой руке (рис. 274, е). Одновременно он начинает бег к «мышеловке», держа прокладываемую рукавную линию между ногами, а ствол, висющий на лямке, у груди. Возможны и другие варианты соединений гаек.

На рис. 275 изображено правильное начало бега после примыкания ствола.



Рис. 275

При обучении соединению рукавов, присоединению их к разветвлению и примыканию ствола очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

суетливость в движениях при работе у разветвления и отсутствие зрительного контроля над своими движениями вызывает лишние движения, путаницу с гайками и возможность кольцевых соединений, влекущих за собой срыв попытки.

#### Прокладка рукавной линии через «мышеловку» и финиш

Подбегая к «мышеловке» и находясь от нее примерно в 1,5 м, преодолевающий полосу производит стремительный бросок в «мышеловку» (рис. 276, а, б) и с максимальной быстротой преодолевает ее на полчетвереньках (рис. 277 для ясности изображения сделан вне «мышеловки») и вылезает из «мышеловки», от-

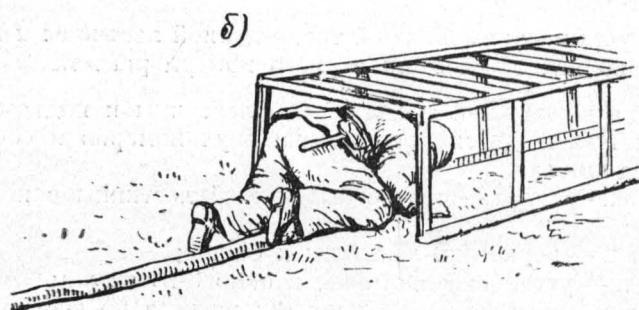


Рис. 276



Рис. 277

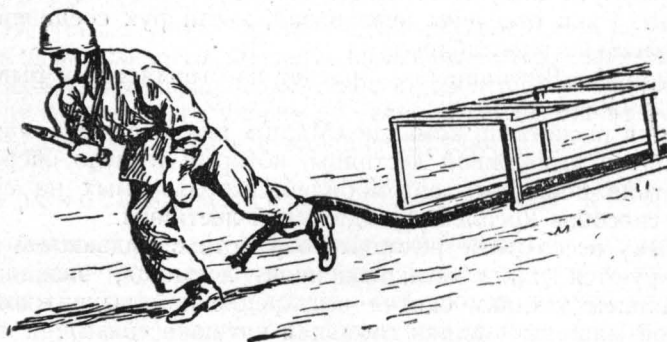


Рис. 278



талкиваясь руками от земли. Отомкнув на ходу энергичным движением ствол (рис. 278), преодолевающий пересекает линию финиша, делая бросок грудью вперед.

При обучении прокладке рукавной линии через «мышеловку» и на финише очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Передвижение в «мышеловке» с высоко поднятым тазом вызывает частые удары таза о верхние планки «мышеловки», замедляющие ее преодоление.

2. Слишком раннее отмыкание ствола усложняет выход из «мышеловки».

3. Отсутствие броска грудью вперед на финише вызывает потерю времени.

### **в) Техника установки выдвижной трехколенной лестницы и подъема по ней в 3-й этаж первого номера расчета**

Установка выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней в 3-й этаж производится расчетом из двух номеров и состоит из следующих этапов:

1-й этап — старт — снятие выдвижной лестницы с пожарного автомобиля;

2-й этап — переноска лестницы к башне;

3-й этап — установка лестницы в окно 3-го этажа;

4-й этап — подъем первого номера расчета по лестнице в окно 3-го этажа — финиш.

### **Старт — снятие выдвижной лестницы с пожарного автомобиля**

По команде: «На старт!» — первый номер расчета становится на расстоянии 1 м от правого заднего колеса пожарного автомобиля спиной к нему (правым боком к башне). Второй номер становится в затылок к первому. Ступня правой ноги (каждого номера) находится у стартовой линии. Ноги расставлены на ширину плеч, носки слегка развернуты наружу. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Руки отведены вниз назад, кисти рук соединены. Все тело максимально расслаблено.

По команде: «Внимание!» — расчет изготовляется к рывку для снятия выдвижной лестницы.

Движения расчета по команде «Марш» или выстрелу зависят от способа снятия выдвижной лестницы, который в свою очередь зависит от типа пожарных автомобилей, используемых на соревнованиях, и способов крепления выдвижной лестницы.

Поскольку всесоюзные рекорды по работе с выдвижной лестницей фиксируются при незакрепленной лестнице, лежащей на ПМЗ-1, опишем технику снятия незакрепленной выдвижной лестницы с этой машины (задняя рукавная катушка снята).

По команде «Марш» или выстрелу второй номер расчета подбегает к тройнику всасывающего штуцера и, упираясь в него пра-

вой ногой, берется правой рукой за вторую и левой за нижнюю ступеньки лестницы (у башмаков) или за цепь у нижней ступеньки. Энергичным движением он тянет лестницу на себя (рис. 279), переходя в бег по направлению к башне. Первый номер расчета становится под скользящей с автомобиля лестницей правым боком к автомобилю и, перебирая руками по ступенькам, помогает второ-



Рис. 279

му номеру снимать лестницу до момента отделения упоров лестницы от автомобиля.

При обучении старту — снятию лестницы с автомобиля — очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Отсутствие упора правой ногой (второго номера расчета) в трюйник всасывающего штуцера вызывает потерю времени.

2. Несвоевременный подхват лестницы первым номером расчета в момент отделения ее упоров от автомобиля влечет за собой потерю времени и возможность падения лестницы.

### Переноска выдвижной лестницы к башне

Мгновенно после отделения упоров лестницы от автомобиля расчет, продевая на ходу правые руки между второй и третьей ступеньками (первый номер расчета — от упоров, второй номер расчета — от башмаков), кладет лестницу на правые плечи и, поддерживая лежащие на плечах тетивы кистями правых рук сверху, переносит лестницу бегом в ногу к башне (рис. 280).

Бег производится ударным, постепенно увеличивающимся шагом. Длина шага на протяжении всего бега к башне не должна доходить до длины нормального махового шага. Левая рука, согнутая в локте почти под прямым углом, в расслабленном состоянии энергично выносится вперед и назад в такт работе ног.

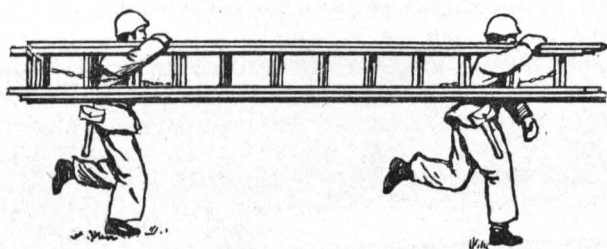


Рис. 280

Взгляд второго номера расчета обращен вперед — в точку у основания башни, на 0,5 м левее от места установки левого башмака. Первый номер расчета следит за движениями второго номера. Последние 3—4 шага производятся расчетом без всяких усилий по инерции с полностью выпрямленным корпусом и несколько укороченными шагами.

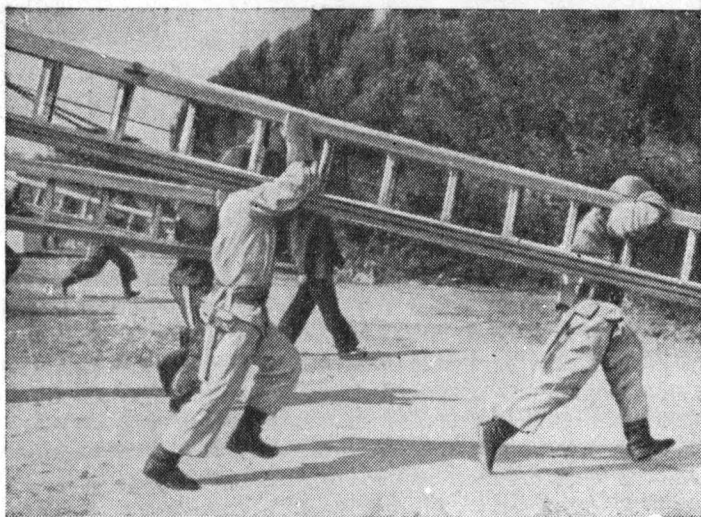


Рис. 281

Количество шагов (после снятия лестницы с автомобиля) до башни должно быть рассчитано таким образом, чтобы последний шаг второго номера расчета производился с левой ноги до положения носка его левой ноги в 1 м от основания башни.

В момент перехода на бег по инерции первый номер расчета берется левой рукой за третью ступеньку первого колена от упоров, а второй номер — за вторую ступеньку первого колена от башмаков.

На седьмых и особенно на восьмых Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту широко применялся следующий вариант переноски выдвижной лестницы: второй номер расчета держит и переносит лестницу так же, как изложено выше. Первый же номер расчета не продевает правую руку между второй и третьей ступеньками от упоров, а кладет нижние тетивы себе на правое плечо, держит и переносит лестницу так, как изображено на рис. 281 и 282. На рис. 281 изображена переноска выдвижной лестницы уча-



Рис. 282

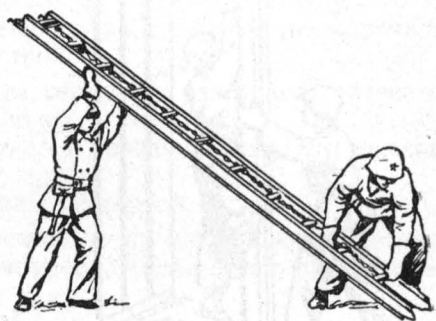


Рис. 283

стниками VIII Всесоюзных соревнований в 1951 г. — Пожевиловым и Коморочкиным (Киев), установившими новый всесоюзный рекорд — 16,3 сек.

При втором варианте расчет проигрывает время при переноске, но выигрывает при установке лестницы.

При обучении переноске выдвижной лестницы к башне очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Неодновременное взятие лестницы обоими номерами расчета на правое плечо вызывает потерю темпа и времени.

2. Переноска лестницы не в ногу усложняет переноску лестницы и вызывает потерю времени.

3. Последние 3—4 шага производятся не по инерции, а с приложением усилий. Это усложняет начало установки лестницы, вызывает отсутствие в движениях при установке лестницы необходимой точности и возможность значительной потери времени.

4. Неодновременное высвобождение правых рук обоих номеров расчета при переходе от бега к установке лестницы влечет за собой потерю темпа.



## Установка выдвижной лестницы в окно 3-го этажа

За два-три шага от башни оба номера расчета, поворачиваясь на ходу вправо (к лестнице), высвобождают правые руки и берутся ими: первый номер расчета — под нижней тетивой за вторую ступеньку (от упоров) третьего колена и второй номер расчета — за третью ступеньку (от башмаков) первого колена.



Рис. 284

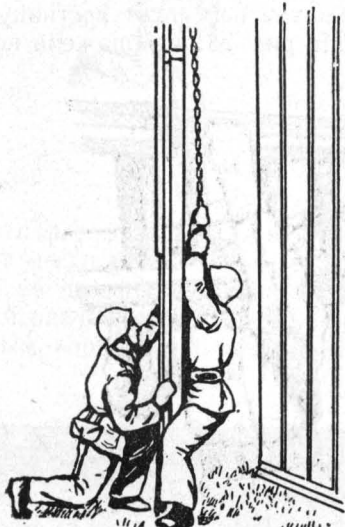


Рис. 285

Расчет в темп поворачивает лестницу третьим коленом вниз к земле.

В момент окончания последнего шага второй номер кладет лестницу башмаками на землю в заранее намеченное место, мгновенно берет в руки цепь и, став спиной к башне, наступая на башмаки, тянет цепь (перебирая ее руками) на себя до выхода лестницы почти в вертикальное положение. Первый номер, изготовившись, перехватив руками лестницу за тетиву (рис. 283), энергичными толчками подбрасывает ее почти в вертикальное положение и держит руками с небольшим наклоном на себя за тетивы первого колена на уровне плеч. Большие пальцы рук лежат вдоль узких сторон тетив, остальные — обхватывают тетивы первого колена с противоположной от себя стороны (рис. 284).

Второй номер расчета почти одновременно с выходом лестницы в вертикальное положение становится носком любой ноги на нижнюю ступеньку первого колена (рис. 284), подпрыгивает вверх и, ухватившись руками за цепь возможно выше, тянет ее весом своего тела и усилиями рук вниз параллельно лестнице (приседая или разводя ноги до седа на земле — ноги врозь). Лестница выдвигается до



положения упоров выше подоконника 3-го этажа. Выбрав нужный момент и удерживая цепь одной рукой не ниже уровня груди, он другой рукой в темпе захватывает цепь снизу вверх, поворачивает валик останова, опускает выдвинутое колено до упора ступенькой второго колена на собачки останова и берется руками за тетивы. Выдвигать лестницу нужно до такой высоты, чтобы после опускания и упора второго колена на собачки останова и после установки верхнего конца лестницы в оконный проем упоры лестницы были выше подоконника 3-го этажа не менее чем на две ступеньки.

Одновременно с опусканием второго колена лестницы на собачки останова расчет начинает наклонять лестницу к стене и устанавливать верхний конец лестницы в левую половину оконного проема.

Первый номер начинает подъем до окончания установки верхнего конца лестницы в оконный проем.

При обучении установке выдвижной лестницы в окно 3-го этажа очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Неправильный выбор места установки башмаков (левее или правее положенного места) приводит к тому, что:

а) лестница будет установлена в середину окна, что усложнит переход в окно — финиш;

б) лестница будет установлена с перекосом.

2. Установка башмаков на землю не на одинаковом расстоянии от основания стены и не на одном уровне (один выше, другой ниже) вызывает перекосы лестницы.

3. Установка башмаков дальше или ближе установленного расстояния от оснований башни создает неправильный угол установки лестницы — больше или меньше положенных  $75^\circ$ .

4. Отсутствие небольшого наклона лестницы на первый номер расчета в начале ее выдвижения приводит к отсутствию необходимого равновесия и устойчивости лестницы во время ее выдвижения вторым номером расчета и к усложнению работы второго номера расчета.

5. Неправильное положение пальцев рук первого номера расчета на тетивах (большие пальцы на узких сторонах тетив) вызывает травмы рук при падении верхних колен лестницы или их резком сдвигании.

6. Второй номер расчета тянет цепь сверху вниз не параллельно лестнице, а под углом. Это вызывает неправильное приложение силы, потерю равновесия лестницы и времени.

7. Захват цепи согнутыми руками при прыжке второго номера расчета приводит к лишним перехватам за цепь — потери темпа и времени.

8. Установка лестницы без превышения на две ступеньки над подоконником усложняет финиш.

Отдельные спортсмены производят установку выдвижной лестницы с некоторым изменением описанного варианта. Изменения заключаются в том, что первый номер расчета в момент выдвижения

тетив помогает второму номеру, упираясь сильнейшей рукой в нижний конец соответствующей тетивы второго колена (рис. 285). При этом варианте скорость выдвижения тетив может быть увеличена, но вместе с ней увеличивается неустойчивость лестницы, так как по



Рис. 286.

существо ее никто не держит.

Более рациональный вариант установки выдвижной лестницы продемонстрировали Пожевилков и Коморочкин (Киев) в своем рекордном забеге на VIII Всесоюзных соревнованиях в 1951 г. Их время — 16,3 сек. На рис. 286 запечатлен наиболее важный и характерный момент этого варианта. Выдвижение колен лестницы вторым номером с обхватом ногами тетив обеспечивает ей устойчивость. Приземление на ягодицы позволяет выдвинуть колена лестницы на нужную высоту за один прием, без перехватов руками за цепь и без значительных усилий. Обращает на себя внимание начало подъема первого номера расчета до окончания установки лестницы.

Этот вариант требует исключительной четкости и согласованности в действиях обоих номеров расчета.

### Подъем первого номера расчета по выдвижной лестнице в окно 3-го этажа — финиш

Техника подъема первого номера по выдвижной лестнице ничем существенным не отличается от описанной выше техники подъема по штурмовке (рис. 287), только подъем заканчивается левой ногой и правой рукой.

Подъем совершается до положения левой ноги на ступеньке, расположенной на 20—40 см ниже подоконника.

Основные ошибки при подъеме и их последствия те же, что и при подъеме по штурмовке.

Первый номер расчета, поднявшись на указанную высоту, выпрямляет левую ногу на ступеньке, ставит ступню правой ноги на подоконник и берется одновременно правой рукой за угол правого внутреннего откоса оконного проема. Левая рука при этом скользит по ступеньке ближе к правой тетиве (рис. 288, а, б). Мгновенно, отталкиваясь руками и правой ногой, он прыгает на пол третьего этажа, касаясь его одновременно двумя ногами.

При обучении финишу очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Преждевременный вынос ступни правой ноги на подоконник, т. е. тогда, когда левая нога стоит на ступеньке значительно ниже уровня подоконника, влечет за собой потерю темпа и времени.



Рис. 287



Рис. 288

2. Медленный вынос левой ноги в окно и высоко-далекий прыжок с подоконника на пол также вызывает потерю времени.

### г) Техника преодоления этапов пожарной эстафеты

Пожарная эстафета состоит из следующих пяти этапов:

1-й этап — бег 100 м с преодолением крутого ската, конька крыши и спуска по шесту;

2-й этап — бег 100 м с преодолением забора высотой 2 м;

3-й этап — бег 100 м с прокладкой ответвленной рукавной линии через «мышеловку»;

4-й этап — бег 100 м с преодолением восьмиметрового бревна на высоте 1, 2 м и тушением легковоспламеняющейся жидкости в противне;

5-й этап — бег 100 м с преодолением забора высотой 3,5 м с помощью лестницы-«палки».

Соответственно количеству этапов эстафеты команда состоит из пяти человек. Эстафетой служит ствол с лямкой.

Техника преодоления этапов пожарной эстафеты складывается из техники бега на короткие дистанции и техники преодоления препятствий.

Техника бега на короткие дистанции была описана в главе IV, а техника преодоления заборов (высокого и низкого) и прокладки рукавной линии через «мышеловку» подробно изложена в анализе техники преодоления стометровой полосы препятствий в настоящей главе. Поэтому ниже приводится лишь описание техники преодоления крутого ската, конька крыши, спуска по шесту, бревна с огне-тушителями в руках, а также техники тушения горящего противня и передачи эстафеты (ствола).

## Преодоление крутого ската, конька крыши и спуска по шесту

Чем большая скорость разбега, тем легче и быстрее преодолевается крутой скат. Последний шаг перед скатом должен быть несколько короче обычного махового шага. Место первой постановки ступни на скат не должно быть выше 30—40 см от основания ската. При первой постановке ноги на скат ступня касается ската всеми

точками, затем—только носком. Первые шаги по скату делаются с увеличенным наклоном корпуса вперед, постепенно по мере естественной потери скорости бега наклон уменьшается на верхней части ската.

Носки ног ставятся несколько больше внутрь, а руки выносятся вперед несколько выше, чем при беге по дорожке (рис. 289).

Конек крыши рационально преодолевать бегом с постановкой ступней ног на крышу у основания конька, имея конек между ступнями ног (рис. 290).

Спуск с крыши на землю с помощью шеста производится различными способами. Остановимся лишь на двух наиболее рациональных и чаще применяемых способах.

1-й способ. Сесть на край крыши поближе к шесту, спустить ноги вниз и взяться рукой за шест. Оттолкнувшись свободной рукой

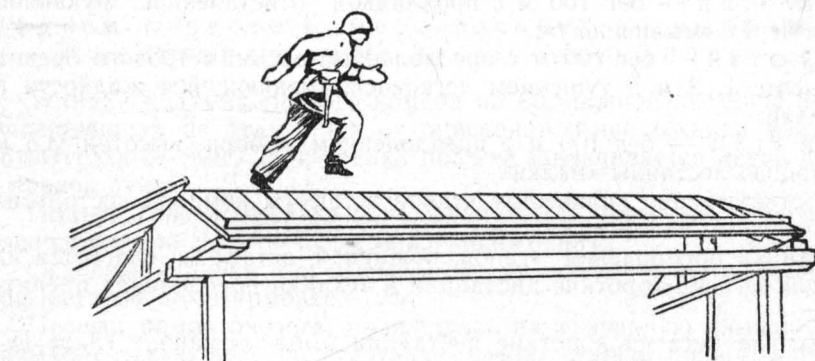


Рис. 289

Рис. 290

от крыши и держась за шест одной рукой, прыгнуть вниз (рис. 291). Приземлившись на носки, продолжать бег.

2-й способ. Лечь животом на край крыши и взяться руками за шест, как изображено на рис. 292, а. Отделив тело от крыши,

скольжением по шесту (рис. 292, б, в) приземлиться на носки (рис. 292, г) и продолжать бег.

При обучении преодолению крутого ската конька крыши и спуску очень важно обращать внимание на то, чтобы не встречались следующие ошибки и их последствия:

1. Постановка ступни на скат (при первом касании ската) значительно выше 40 см от основания ската. Это вызывает резкое снижение скорости бега по скату.

2. Преодоление конька любым иным (не указанным выше скоростным) способом влечет за собой возможность падения с крыши с серьезными ушибами.

3. Приземление после спуска по шесту не на носки, а на полные ступни, вызывает потерю равновесия и падение.



Рис. 291

### Преодоление бревна с огнетушителями в руках

Держа в каждой руке по одному огнетушителю, участник команды преодолевает бревно бегом и, спустившись по сходням (трапу) на землю, продолжает бег.

### Тушение легковоспламеняющейся жидкости в противне

Расположившись с действующим огнетушителем возможно ближе к горящему противню и направив в него струю, необходимо, энергично встряхивая огнетушитель, взбалтывать струей горящую жидкость (рис. 293).

Указанный способ тушения, примененный на VIII Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту большинством команд, участвовавших в эстафете, оказался значительно эффективнее варианта тушения, применявшегося раньше. В старом варианте струя огнетушителя направлялась в одно место, в одну точку горящего противня до тех пор, пока пена полностью закрывала поверхность горячей жидкости. Однако следует иметь в виду, что новый вариант выгоден лишь при наличии в противнях водяной подушки, так как, взбалтывая струей воду, последняя, соприкасаясь с нагретыми бортами противня, образует пар, способствующий тушению.

### Передача эстафеты (ствола)

При наличии зон для передачи эстафеты на этапах следует применять испытанный и оправдавший себя в легкоатлетических эстафетах способ передачи эстафеты.



Для того чтобы избежать возможности падения эстафеты (ствола) на землю во время ее передачи в конце пройденного этапа, пе-

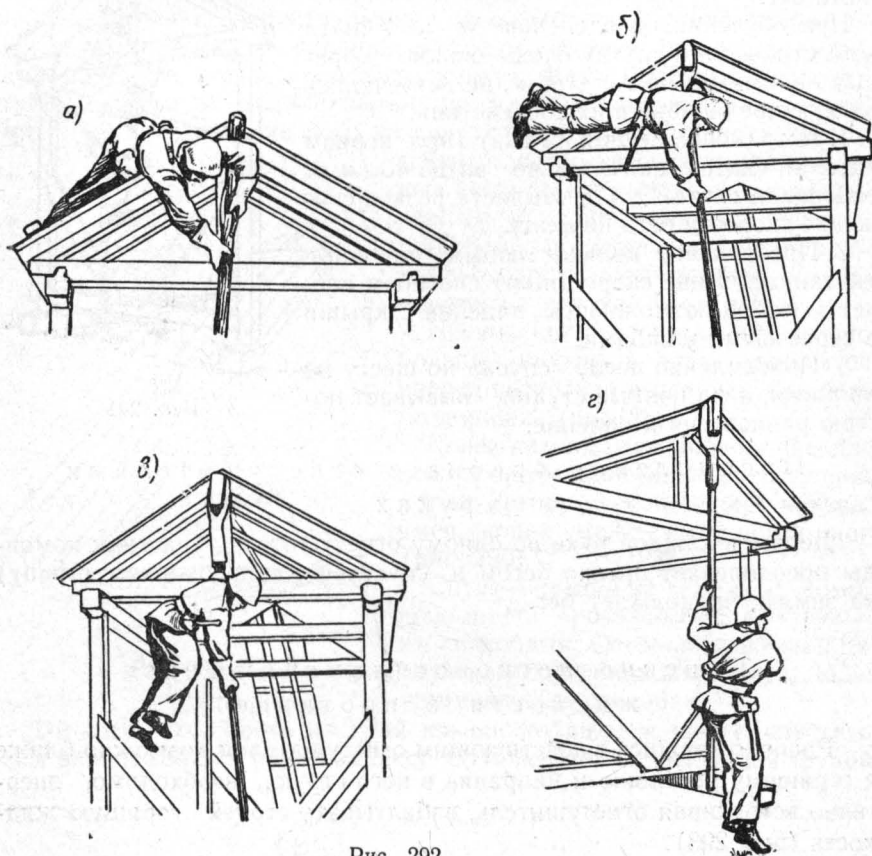


Рис. 292

редающий эстафету держит ее в левой руке, скользит ею по правой руке принимающего от локтя вниз до ладони и лишь тогда отпускает свою руку, когда принимающий эстафету обхватывает ее большим пальцем и ладонью (рис. 294, а, б).



Рис. 293

Указанный способ целесообразен при передаче эстафеты с первого на второй и с четвертого на пятый этапы.

В остальных двух случаях передачи эстафеты — со второго на третий и с третьего на четвертый этапы — принимающе-

му эстафету целесообразней находиться у переносимых им рукавов в скатках или огнетушителях у стартовой линии. Передающему же

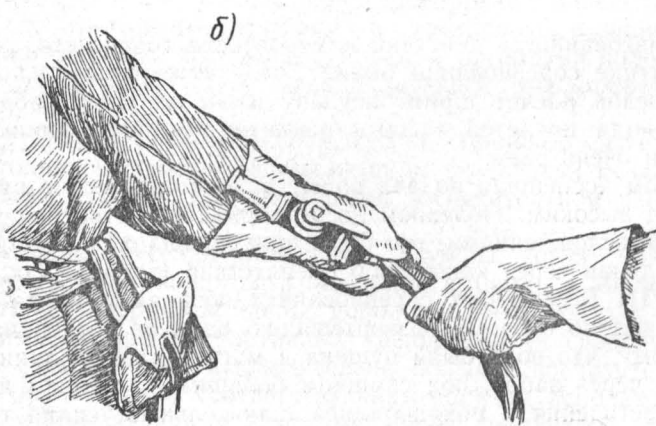
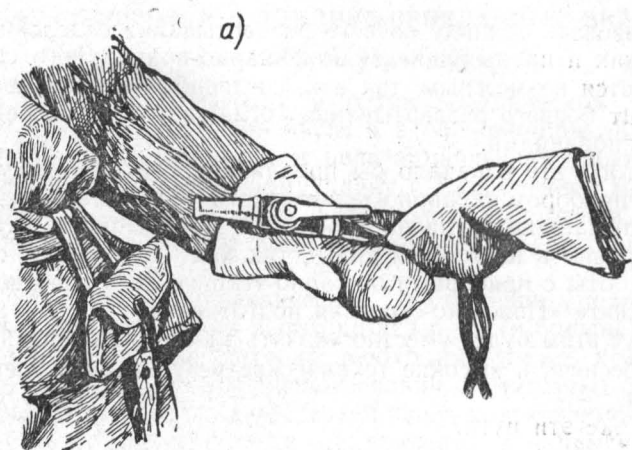


Рис. 294

эстафету в этих двух случаях рациональнее всего производить передачу эстафеты простым надеванием ствола с лямкой на шею принимающему.

#### **д) О боевом развертывании отделений**

Анализировать технику боевого развертывания отделения также подробно, как и предыдущие виды пожарно-прикладного спорта не представляется возможным, так как, согласно правилам соревнований, вариант боевого развертывания оглашается непосредственно перед соревнованиями.

Кроме того, это означало бы проанализировать технику работы с каждым прибором пожарно-технического вооружения, находящегося на автомашине согласно табельной положенности. Это явно нецелесообразно в настоящей книге, так как подробное описание приемов работы с приборами пожарно-технического вооружения изложено в книге «Пожарно-строевая подготовка».

В связи с этим будет уместно указать здесь лишь основные пути, могущие обеспечить высокие технические результаты в боевом развертывании.

Каковы же эти пути?

1. Отличные знания номерами боевого расчета закрепленных за ними приборов пожарно-технического вооружения.

2. Всесторонняя физическая подготовка и специальная тренировка каждого бойца в работе с закрепленными за ним приборами пожарно-технического вооружения.

3. Безукоризненное знание каждым номером боевого расчета своих обязанностей при возможных вариантах боевого развертывания.

4. Согласованность действий номеров боевого расчета.

В практике соревнований бывает, что даже отлично подготовленный боевой расчет терпит неудачу из-за неточной работы шофера, — вода подается в магистральную рукавную линию очень поздно или очень рано.

Слишком поспешная подача воды в магистральную рукавную линию под высоким давлением до установки разветвления чревата серьезными осложнениями, тем более при прокладке магистральной рукавной линии через какое-либо препятствие (забор). Так, например, на VIII Всесоюзных соревнованиях сборная команда Ленинграда заняла по боевому развертыванию одно из последних мест лишь потому, что вода была пущена в магистральную линию, проложенную через забор, под слишком большим давлением до установки разветвления и понадобились значительные усилия трех номеров в течение двух минут для его установки.

Подобные случаи подсказывают необходимость:

а) тщательной тренировки шофера в умелой подаче воды (максимально быстрый пуск воды независимо от того, установлено ли разветвление или нет, но вначале обязательно под очень слабым давлением и лишь после установки разветвления должным образом увеличить его);

б) создания в процессе тренировки отделения специальными вводными всевозможных аварийных ситуаций, требующих максимально быстрой их ликвидации.

#### 4. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

##### а) Общие указания

Для достижения высоких спортивно-технических результатов в любом виде спорта, в том числе и в пожарно-прикладных видах, необходима систематическая и целенаправленная тренировка, осуществляемая по определенному плану с соблюдением методических принципов советской системы физического воспитания, гигиенического режима и учетом индивидуальных особенностей тренирующихся.

Высокие спортивно-технические достижения появляются не сразу. Для их достижения необходимо 1,5—2 (и больше) года круглогодичной тренировки, которая необходима также и для поддержания и дальнейшего совершенствования достигнутых результатов.

«Попытки заменить такую тренировку кратковременной форсированной подготовкой никогда не приведут к наивысшим результатам и могут быть вредны для здоровья. Это объясняется прежде всего физиологическими причинами, не позволяющими в короткие сроки произвести в организме тренирующегося те положительные изменения и усовершенствования, которые могут осуществляться главным образом только весьма постепенно на протяжении длительного времени»\*

Необходимость круглогодичной тренировки определяется еще и тем, что длительные перерывы в тренировке, в зависимости от продолжительности перерыва, стирают в организме положительные следы, достигнутые всей предшествующей учебно-тренировочной работой.

Следует также иметь в виду, что в процессе систематической круглогодичной тренировки командирам (тренерам) создаются благоприятные условия для проведения воспитательной работы среди бойцов.

В условиях несения пожарной службы, когда бойцы лишь 10 суток в месяц находятся в пожарной команде, а 20 суток — вне коллектива пожарной команды, дополнительный контакт командира с бойцами во время спортивных тренировок (в свободное от дежурств время) имеет исключительно большое воспитательное значение и должен быть соответствующим образом использован.

Основными задачами круглогодичной спортивной тренировки являются:

а) всестороннее физическое развитие, направленное прежде всего на общее оздоровление;

б) общее и специальное совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

---

\* Н. Г. Озолин. Тренировка легкоатлета. Изд. «Физкультура и спорт», 1949, стр. 197.

в) освоение и совершенствование техники в избранном виде спорта;

г) проверка достигнутых результатов тренировки в избранном виде спорта путем проведения контрольных прикидок и участия в специально организованных товарищеских и календарных соревнованиях.

Задачи круглогодичной тренировки теснейшим образом связаны между собой. Разнообразные средства и методы, направленные на решение этих задач (физические упражнения, гигиенический режим, медицинский контроль и др.), составляют основное содержание спортивной тренировки.

Общее и специальное совершенствование морально-волевых и физических качеств осуществляется в процессе трудовой деятельности и всей системой боевой и физической подготовки пожарных.

Основные физические качества — сила, быстрота, выносливость, ловкость и другие — не существуют сами по себе, а только в теснейшей связи друг с другом.

Развивая у бойцов быстроту при помощи тех или других упражнений, мы одновременно в большей или меньшей степени воспитываем и другие качества. Например, давая упражнения в стартах со штурмовкой и подвеске ее в окно, преимущественно с целью развития быстроты, мы одновременно воспитываем и силу, так как всякая мышечная деятельность, в зависимости от характера работы, ее интенсивности и продолжительности, развивает силу. Этим же упражнением в известной мере развивается выносливость.

В спортивной тренировке развитие физических качеств осуществляется с помощью физических упражнений, которые в практике условно разделяются по преимущественному признаку: упражнения на силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и т. д.

**Развитие силы.** Мышечная сила, как одно из основных физических качеств человека, проявляется в любом физическом упражнении. Чем больше мышечная сила, тем легче человек справится с работой и не только в тех случаях, когда требуется физическая сила, но и быстрота, выносливость и ловкость.

Для того чтобы бегуну на короткие дистанции пробежать 100 м максимально быстро, требуется мышечная работа большой мощности. Нетрудно представить, что максимально быстрый подъем по штурмовке в окно 4-го этажа по вертикали требует большей работы мышц, чем при быстром беге по ровному месту или даже в гору. Мышечная работа большой мощности требуется и в других видах пожарно-прикладного спорта.

Для развития силы следует рекомендовать непосредственно упражнения в видах пожарно-прикладного спорта и в качестве вспомогательных — подъем и переноску (бегом и шагом) груза, упражнения со штангой и гириями, перетягивание каната, упражнения с набивными мячами, а также упражнения с преодолением собственного веса: приседания, подтягивание, лазание по канату и шесту, упражнения на гимнастических снарядах и т. п.

Первоначально силовые упражнения нужно выполнять в медлен-



ном темпе, в дальнейшем, по мере развития силы можно постепенно ускорять темп их выполнения до предельно быстрого.

Для определения физической нагрузки в упражнениях с грузом нужно иметь в виду, что чем тяжелее груз, тем меньшее количество раз следует повторять упражнение.

В пожарно-прикладном спорте для развития силы наиболее целесообразно применять упражнения с меньшим грузом, но проводить их в быстром темпе и с большим числом повторений.

Наиболее ценными упражнениями для развития преимущественно мышц ног следует считать: приседания без груза и с грузом (в том числе со штангой на плечах, за головой, у груди — вес штанги от 16 до 40 кг), поднятие груза 10—15 кг согнутой ногой максимальное количество раз, бег с высоким подниманием колен, упражнения со скакалкой и прыжки.

Отличным упражнением, развивающим силу мышц, является выполнение пожарно-прикладных видов спорта с инвентарем увеличенного веса, например, упражнения с утяжеленной штурмовкой и выдвижной лестницей и др.

Также следует применять скоростные подъемы по штурмовке и выдвижной лестнице с грузом 3—5 кг. После упражнений с утяжеленными лестницами или с грузом необходимо проделать те же упражнения с лестницами установленного для соревнований веса и без дополнительного груза.

**Развитие выносливости.** Выносливость бывает общая и специальная.

Под общей выносливостью следует понимать способность организма производить работу продолжительное время. Общая выносливость в основном зависит от общего состояния здоровья и работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Общая выносливость вырабатывается в процессе длительной, но умеренной по интенсивности работы (преимущественно в ходьбе на лыжах, кроссах, гребле).

Под специальной выносливостью в скоростных видах спорта, в том числе и в пожарно-прикладном спорте, следует понимать способность организма поддерживать максимальную скорость, развиваемую после старта, до самого финиша.

Специальная выносливость вырабатывается в процессе систематической тренировки в избранном виде спорта. Постепенно увеличиваясь, в результате тренировки, общая и специальная выносливость делает возможным дальнейшее наращивание физической нагрузки до предельной. Исключительно большое значение для повышения общей и специальной выносливости имеет овладение наиболее совершенной техникой того или иного вида спорта (экономность в движениях, умение расслабляться и др.).

**Развитие быстроты.** Быстрота является одним из важнейших качеств в пожарно-прикладном спорте. Для быстрых движений нужны сильные мышцы и необходимая гибкость.

Большое значение для повышения быстроты движений имеет

овладение техникой данного вида спорта, особенно умение рас-  
слаблять мышцы, не вовлеченные в активную работу.

В тренировке быстроты применяются различные упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, например, различные дви-  
жения руками, бег в упоре, бег с ускорениями, бег на короткие  
отрезки (15—20—30 м) со старта.

При выполнении упражнений с максимальной быстротой необ-  
ходимо воспитывать волевые усилия, направленные на большую  
продолжительность работы с сохранением максимальной скорости.

В связи с большой интенсивностью работы, выполняемой в ходе  
тренировки быстроты, очень важно в каждом конкретном случае  
правильно определить количество повторений упражнения и про-  
должительность интервалов для отдыха.

Лучшие спортсмены Советского Союза, много работающие над  
совершенствованием быстроты движений, на основе многолетнего  
опыта применяют, примерно, следующие упражнения и интервалы  
между ними (длительность интервалов для отдыха определяется  
также самочувствием тренирующегося).

Таблица примерной дозировки в упражнениях на быстроту\*

Вид упражнения	Продолжи- тельность непрерыв- ного выпол- нения уп- ражнения	Продолжи- тельность отдыха	Количе- ство по- вторных упраж- нений
Специальные упражнения в круговых движениях руками с максимальной быстротой . . . . .	5—10 сек.	30—60 сек.	2—3
Предельно быстрые движения руками (как в беге на короткие дистанции) .	5—10 сек.	30—60 сек.	2—3
Бег в упоре с максимальной частотой .	20—40 сек.	3—4 мин.	3—4
Бег на 10—20 м с хода возможно боль- шим количеством шагов и в наимень- шее время . . . . .	1,5—3 сек.	5—6 мин.	2—3
Бег на 30 м со старта . . . . .	3,5—6 сек.	5—6 мин.	2—4
Бег на 60 м с хода . . . . .	8—12 сек.	6—8 мин.	2—3

Приведенные в таблице специальные упражнения и порядок их  
применения могут быть использованы и в пожарно-прикладных  
видах спорта.

Для того чтобы успешнее совершенствовать быстроту в избран-  
ном виде спорта, целесообразно вначале выполнять с предельной  
быстротой его отдельные этапы (элементы), а смежные этапы —  
в 0,5 или 0,75 силы. Например, в штурмовании следует брать старт

\* Н. Г. Озолин. Тренировка легкоатлета. Изд. «Физкультура и спорт»,  
1949, стр. 108.

предельно быстро, а подвеску штурмовки и подъем по ней во 2-й этаж проводить в 0,5 силы; подвеску штурмовки в 3-й этаж — предельно быстро, а переход на штурмовку и подъем по ней — в 0,5 силы и т. д. Выполнение этапов того или другого вида спорта с предельной быстротой постепенно вызывает в организме соответствующие изменения, позволяющие в дальнейшем увеличивать количество этапов, выполняемых предельно быстро. И так до предельно быстрого выполнения всего упражнения от старта и до финиша.

**Развитие гибкости.** Гибкость, определяющаяся, в основном, подвижностью суставов, эластичностью мышц и связок, развивается медленно.

К упражнениям на развитие гибкости следует отнести: упражнения на растягивание мышц, маховые, пружинящие и в выгибании, производимые на гимнастической скамейке, стенке, на снарядах и без них.

Перед упражнениями на гибкость нужно проделывать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц. Выполнение упражнений на гибкость без необходимой разминки часто приводит к растяжениям и разрывам мышц и связок.

Техника штурмования, преодоления препятствий стометровой полосы, пожарной эстафеты и других видов пожарно-прикладного спорта изобилует движениями, требующими гибкости (взятие старта в штурмовании, занос левой ноги при посадке на подоконник, стоя правой ногой на девятой ступеньке штурмовки, преодоление высокого и низкого заборов, «мышеловки» и др.). Поэтому в процессе тренировки необходимо уделять должное внимание развитию гибкости. Несколько (2—3) специальных упражнений на гибкость нужно включать в ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку).

**Развитие ловкости.** Под ловкостью следует понимать умение владеть своим телом при решении разнообразных двигательных задач, в особенности в меняющихся, внезапно возникающих условиях.

В пожарном деле и в пожарно-прикладных видах спорта, весьма сложных по своему содержанию, ловкость крайне необходима. Боец, обладающий ловкостью, почти всегда найдет успешный выход из неожиданно возникшего затруднительного или опасного положения. Например, при установке на соревнованиях выдвижной лестницы в максимально быстром темпе малейший перекос лестницы затрудняет ее установку и подъем по ней. Мгновенно принятое решение и действие, выпрямляющее перекос, и есть в данном случае проявление ловкости.

Наличие необходимой ловкости в сочетании с высокоразвитыми другими физическими качествами значительно облегчает процесс овладения техникой избранного вида спорта, укрепляет чувство уверенности в своих силах. Это очень важно в боевой обстановке и в спорте.

Наиболее ценными упражнениями, развивающими ловкость, являются спортивные и подвижные игры, особенно баскетбол и волейбол, изобилующие неожиданными ситуациями. В процессе игр

отлично вырабатываются быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Для достижения высоких спортивных результатов нужно также развивать «специальную» ловкость, соответствующую избранному виду спорта. Ее следует развивать изменением привычных условий выполнения упражнений, например, установкой выдвижной лестницы на свежее и глубокоовзрыхленной предохранительной подушке или на слабовзрыхленной жесткой подушке, штурмованием с облегченной или утяжеленной штурмовкой, преодолением препятствий в стометровой полосе не в установленном правилами соревнований порядке и т. п.

Важнейшим условием достижения высоких результатов в пожарно-прикладном спорте являются совершенное овладение наиболее рациональной спортивной техникой и постоянное ее улучшение.

Пожарно-прикладной спорт очень молод и находится еще в стадии становления. Но значительный рост спортивных результатов в пожарно-прикладном спорте, особенно за последние 2—3 года, свидетельствует об известном совершенствовании техники его отдельных видов.

Овладение и совершенствование техники отдельных видов пожарно-прикладного спорта осуществляются в процессе учебно-тренировочной работы, организуемой в соответствии с основными методическими принципами и положениями советской системы физического воспитания.

Основным методом обучения технике в пожарно-прикладных видах спорта является метод изучения по частям с последующим выполнением всего упражнения слитно.

При изучении техники пожарно-прикладных видов спорта нет никакой необходимости в процессе одной тренировки и при каждом повторении выполнять упражнение от начала и до конца (от старта и до финиша). Это не только не даст положительных результатов, но приведет к напрасному расходованию сил и энергии бойцов, а в конечном счете к переутомлению и перетренировке.

Необходимо расчленять пожарно-прикладные виды спорта на соответствующие этапы (см. основные сведения о технике штурмования, преодоления стометровой полосы препятствий и других видов).

Однако нужно иметь в виду, что одно дело, например, — подвесить штурмовку на подоконник 2-го этажа с места и совершенно другое — произвести ту же подвеску штурмовки с разбега. Изменение исходных положений, как видно из приведенного примера, меняет сущность движения. Нередко штурмующие бойцы, отлично натренированные в подвеске штурмовки с места, неточно и неуверенно подвешивают штурмовку с разбега.

Поэтому нельзя отрабатывать технику каждого этапа в отрыве одного от другого.

В целях выработки навыка слитного выполнения упражнения в процессе обучения и тренировки необходимо после раздельной

отработки его элементов обязательно практиковать последовательное исполнение всего упражнения в целом.

Останавливаясь на основных методических положениях и правилах обучения и тренировки, мы указывали на огромное значение постепенности дозировки физической нагрузки на занятиях и в тренировках для роста тренированности организма. Здесь же, кроме этого, будет уместным отметить важное значение постепенности в совершенствовании спортивной техники.

В спортивной практике хорошо известно, что выполнение упражнения в медленном темпе придает ему четкость и слаженность, которые исчезают при переходе на быстрый темп выполнения. Появляется скованность движений, искажающая технику. Резкие переходы в скорости выполнения упражнения не только отрицательно отражаются на здоровье тренирующихся, но и не способствуют совершенствованию техники выполнения упражнения на больших скоростях.

Только сохраняя в процессе тренировки принцип постепенности в наращивании быстроты исполнения упражнения, можно сохранить четкость и слаженность действий на больших и предельных скоростях.

При составлении планов тренировок и их проведении командиры (и тренеры) постоянно сталкиваются с необходимостью определить и указать тренирующимся скорость выполнения упражнения (штурмование, преодоление стометровой полосы препятствий и т. д.) или какого-либо его этапа (см. порядок хронометража).

Ниже для ориентировки приводятся вспомогательные примерные таблицы скоростей выполнения пожарно-прикладных спортивных упражнений, в которых определяются лишь три основные категории скорости: в 0,25 силы, в 0,50 силы и 0,75 силы. Наращивание скорости между указанными категориями следует определять простым указанием времени выполнения упражнения.

#### Примерная таблица скорости штурмования

(для тренировочных планов)

Лучшее время штурмующего	Скорость в секундах			Лучшее время штурмующего	Скорость в секундах		
	0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы		0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы
18,4	28,0	24,0	21,0	23,5	33,0	34,0	26,0
19,0	28,5	24,5	21,5	24,0	33,5	35,0	26,5
19,5	29,0	25,0	22,0	24,5	34,0	36,0	27,0
20,0	29,5	25,5	22,5	25,0	34,5	37,0	27,5
20,5	30,0	26,0	23,0	25,5	35,0	38,0	28,0
21,0	30,5	26,5	23,5	26,0	35,5	39,0	28,5
21,5	31,0	27,0	24,0	26,5	36,0	40,0	29,0
22,0	31,5	27,5	24,5	27,0	36,5	41,0	29,5
22,5	32,0	28,0	25,0	27,5	37,0	42,0	30,0
23,0	32,5	28,5	25,5	28,0	37,5	43,0	30,5



**Примерная таблица скорости преодоления стометровой полосы препятствий**  
(для тренировочных планов)

Лучшее время преодолеваящего полосу	Скорость в секундах			Лучшее время преодолеваящего полосу	Скорость в секундах		
	0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы		0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы
37,3	50,0	46,0	42,0	43,5	56,0	52,0	48,0
38,0	50,5	46,5	42,5	44,0	56,5	52,5	48,5
38,5	51,0	47,0	43,0	44,5	57,0	53,0	49,0
39,0	51,5	47,5	43,5	45,0	57,5	53,5	49,5
39,5	52,0	48,0	44,0	45,5	58,0	54,0	50,0
40,0	52,5	48,5	44,5	46,0	58,5	54,5	50,5
40,5	53,0	49,0	45,0	46,5	59,0	55,0	51,0
41,0	53,5	49,5	45,5	47,0	59,5	55,5	51,5
41,5	54,0	50,0	46,0	47,5	60,0	56,0	52,0
42,0	54,5	50,5	46,5	48,0	60,5	56,5	52,5
42,5	55,0	51,0	47,0	48,5	61,0	57,0	53,0
43,0	55,5	51,5	47,5	49,0	61,5	57,5	53,5

**Примерная таблица скорости установки выдвижной лестницы и подъема по ней**

(для тренировочных планов)

Лучшее время расчета	Скорости в секундах			Лучшее время расчета	Скорости в секундах		
	0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы		0,25 силы	0,50 силы	0,75 силы
16,3	26,0	22,0	19,0	22,5	32,0	28,0	25,0
17,0	26,5	22,5	19,5	23,0	32,5	28,5	25,5
17,5	27,0	23,0	20,0	23,5	33,0	29,0	26,0
18,0	27,5	23,5	20,5	24,0	33,5	29,5	26,5
18,5	28,0	24,0	21,0	24,5	34,0	30,0	27,0
19,0	28,5	24,5	21,5	25,0	34,5	30,5	27,5
19,5	29,0	25,0	22,0	25,5	35,0	31,0	28,0
20,0	29,5	25,5	22,5	26,0	35,5	31,5	28,5
20,5	30,0	26,0	23,0	26,5	36,0	32,0	29,0
21,0	30,5	26,5	23,5	27,0	36,5	32,5	29,5
21,5	31,0	27,0	24,0	27,5	37,0	33,0	30,0
22,0	31,5	27,5	24,5	28,0	37,5	33,5	30,5

В каждом виде спорта малейшая деталь в технике выполнения имеет очень большое значение. Однако среди приемов, составляющих спортивное упражнение, имеются наиболее важные узловые приемы, от которых зависит успешное выполнение упражнения.

Для того чтобы достигнуть высоких технических результатов в любом из видов пожарно-прикладного спорта, очень важно правильно разучить технику выполнения путем многократных повторений и добиться прочной автоматизации движений. Это дает возможность сконцентрировать все внимание на узловых решающих приемах и действиях, от которых зависит успешность выполнения упражнения. Так, при штурмовании нужно автоматизировать все приемы с тем, чтобы направить основное внимание на решающие приемы штурмования, например, на подвеску штурмовки во 2-й и расположенные выше этажи.

В преодолении каждого препятствия стометровой полосы также имеются узловые приемы. Например, при преодолении высокого забора — установка лестницы-«палки» и приземление с лестницей-«палкой»; при преодолении низкого забора — первое касание ногой забора; при преодолении «мышеловки» — вход в «мышеловку» и пр.

Однако следует иметь в виду, что прочная автоматизация большинства движений не означает, что они усваиваются бессознательно и выполняются без контроля сознания. Наоборот, разучивание упражнения протекает тем успешней, чем лучше обучаемый осмысливает сущность упражнения. А тот факт, что малейшее искажение автоматизированного действия контролируется сознанием и немедленно выправляется, свидетельствует о том, что действий без участия и контроля сознания не бывает.

## **б) Проверка результатов тренировки**

Невозможно совершенствовать спортивно-технические результаты без их систематической проверки в процессе тренировки. Лучшей формой проверки являются прикидки, максимально приближенные к условиям соревнований, и непосредственное участие в соревнованиях. Они должны быть включены в круглогодичный план тренировки, особенно во вторую половину основного периода, и являются его составной частью.

Бывает так, что на соревнованиях достигаются более низкие результаты, чем на тренировках. Это объясняется тем, что вследствие крайне редкого участия в соревнованиях (один раз в год) участниками соревнований овладевает непривычное чувство, мешающее им сосредоточиться на старте, сковывающее движения до и после выхода со старта. При более частых контрольных прикидках и всякого рода товарищеских и календарных соревнованиях это чувство волнения не исчезает, но оно значительно уменьшается и его влияние на технические результаты становится положительным, т. е. на соревнованиях участники команд обычно показывают результаты более высокие, чем на тренировках.

Особое внимание на тренировках и прикидках следует уделять

своевременному выходу со старта. Это приучает участников владеть собой и побеждать так называемую «стартовую лихорадку».

Большое значение перед стартом имеет товарищеская поддержка и забота других участников, тренера и представителя команды.

Поскольку разные стартеры между командами «Внимание» и «Марш» (или выстрелом) делают различные паузы, нужно уже на тренировках приучать участников к выходу со старта точно по команде (выстрелу), а не «подгадывая».

Участники сборных команд областей, краев и республик, претендующие на участие во Всесоюзных соревнованиях, должны перед ними принять участие не менее чем в 8—10 товарищеских соревнованиях и прикидках.

Именно соревнования и подготовка к ним развивают у спортсменов волевые качества, волю к победе, которых нельзя воспитать одной тренировкой.

Большое значение имеет правильный анализ результатов прикидок и соревнований. Для этого на прикидках и соревнованиях необходимо обеспечивать соответствующий хронометраж.

### **в) Хронометраж и его значение**

Правильно организованный хронометраж в процессе тренировок на полную силу, прикидок и соревнований по штурмованию, преодолению стометровой полосы препятствий, установке выдвижной лестницы и пожарной эстафете имеет исключительно большое значение.

Недостаточно знать общий технический результат от старта до финиша того или иного участника команды по данному виду (штурмовке, полосе и пр.). Для команды, тренера и самого участника очень важно знать технические результаты по этапам, фиксированные при выполнении упражнения (вида) в целом. Это дает возможность сравнить их с рекордными результатами и указывает, над каким этапом следует больше работать.

Знание технических результатов позволяет разумно расходовать учебно-тренировочное время, силы и энергию тренирующихся и командира (тренера).

Систематически проводимый хронометраж по этапам вырабатывает у тренирующихся очень важное качество — чувство темпа.

Вариантов техники хронометража по этапам много. Укажем лишь, что при наличии достаточного количества секундомеров любой вариант не сложен.

При наличии только одного секундомера хронометраж по этапам проводить нельзя, а при наличии двух секундомеров — к секундометристам нужно выделить секретаря, который мог бы быстро записывать время каждого этапа, передаваемое ему секундометристами, фиксирующими время этапов (через один этап).

На VIII Всесоюзных соревнованиях нами впервые был проведен хронометраж по этапам.

Ниже приводятся таблицы, иллюстрирующие порядок хронометража по этапам и технические результаты пяти участников, занявших первые пять мест на VIII Всесоюзных соревнованиях 1951 г.

Таблица, иллюстрирующая порядок хронометража штурмования по этапам и результаты пяти участников VIII Всесоюзных соревнований 1951 года, занявших первые пять мест

№ этапа	Содержание этапа	Порядок хронометража по этапам					Технические результаты по этапам пяти участников VIII Всесоюзных соревнований, занявших первые пять мест				
		1. Пуск секундомера: по команде "марш" (выстрелу) Остановка секундомера: в момент касания (упора) башмаками штурмовки основания башни	2. Пуск секундомера: в момент касания (упора) башмаками штурмовки основания башни. Остановка секундомера: в момент касания ногой нижней ступеньки . . . . .	3. Пуск секундомера: в момент касания ногой нижней ступеньки Остановка секундомера: в момент отрыва правой ноги от ступеньки при посадке на подоконник	4. Пуск секундомера: в момент отрыва правой ноги от ступеньки при посадке на подоконник Остановка секундомера: в момент касания нижней ступеньки при переходе с подоконника на штурмовку . . . . .	Сорокин (Москва)	Ткаченко (УССР)	Пожевитов (Киев)	Дубовиков (Ленинград)	Дунаев (Ленинград)	Град)
1	Старт—бег со штурмовкой от стартовой линии до начала подвески штурмовки в окно 2-го этажа				4,8	4,9	4,8	5,0	4,9		
2	Подвеска штурмовки в окно 2-го этажа										
3	Подъем по штурмовке в окно 2-го этажа с посадкой на подоконник				1,1	1,1	1,3	1,2	1,1		
4	Подвеска штурмовки со 2-го этажа в 3-й				2,4	2,5	2,6	2,6	2,7		
					1,9	1,8	1,9	1,9	1,9		

## Продолжение

№ этапа	Содержание этапа	Порядок хронометража по этапам	Технические результаты по этапам пяти участников VIII Всесоюзных соревнований, занивших первые пять мест				
			Сорокин (Москва)	Ткаченко (УССР)	Пожевилов (Киев)	Лудовиков (Ленин- град)	Лунаев (Ленин- град)
5	Переход с подоконника на штурмовку и подъем по ней в окно 3-го этажа с посадкой на подоконник	5. Пуск секундомера: в момент касания правой ногой нижней ступеньки Остановка секундомера: в момент отрыва правой ноги от ступеньки при посадке на подоконник . . . . .	3,0	3,1	2,9	2,9	3,1
6	Подвеска штурмовки с 3-го этажа в 4-й	6. Пуск секундомера: в момент отрыва правой ноги от ступеньки при посадке на подоконник Остановка секундомера: в момент касания ногой нижней ступеньки при переходе с подоконника на штурмовку . . . . .	1,9	1,8	1,9	1,9	1,9
7	Переход с подоконника на штурмовку, подъем по ней в окно 4-го этажа и финиш	7. Пуск секундомера: в момент касания ногой нижней ступеньки Остановка секундомера: в момент касания пола 4-го этажа обеими ногами . . . . . Общее время . . . . .	3,3 18,4 (рекорд 1951г.)	3,4 18,6	3,3 18,7	3,2 18,8	3,3 18,9



Таблица, иллюстрирующая порядок хронометража преодоления стометровой полосы препятствий по этапам и результаты пяти участников VIII Всесоюзных соревнований 1951 года, занявших первые пять мест

№ этапа	Содержание этапа	Порядок хронометража по этапам					Технические результаты по этапам пяти участников VIII Всесоюзных соревнований, занявших первые пять мест				
		Каулин-град	Аносов (УССР)	Мамышев (Ленинград)	Джанжегов (Ленинград)	Лунаев (Ленинград)	Каулин-град	Аносов (УССР)	Мамышев (Ленинград)	Джанжегов (Ленинград)	Лунаев (Ленинград)
1	Старт—бег с лестницей-«палкой» от стартовой линии до начала преодоления большого забора										
2	Преодоление высокого забора с помощью лестницы-«палки»	3,0	3,0	2,9	2,9	2,9					
3	Преодоление расстояния между высокими и низким заборами	4,2	4,3	4,3	4,2	4,5					
4	Преодоление низкого забора	3,1	3,2	3,1	3,2	3,2					
		1,2	1,3	1,3	1,2	1,3					

1. Пуск секундомера: по команде «марш» (выстрелу)  
Остановка секундомера: в момент касания лестницы-палки\* земли перед высоким забором
2. Пуск секундомера: в момент касания лестницы-«палки» земли перед высоким забором  
Остановка секундомера: в момент касания ногой (ногами) земли после преодоления высокого забора . . . . .
3. Пуск секундомера: в момент касания ногой (ногами) земли после преодоления высокого забора  
Остановка секундомера: в момент касания рукой или ногой низкого забора . . . . .
4. Пуск секундомера: в момент касания рукой или ногой низкого забора  
Остановка секундомера: в момент касания ногой (ногами) земли после преодоления низкого забора . . . . .

## Продолжение

№ этапа	Содержание этапа	Порядок хронометража по этапам	Технические результаты по этапам пяти участников VIII Всесоюзных соревнований, занимавших первые пять мест				
			Каюнин (Ленин- град)	Аносов (УССР)	Малышев (Ленин- град)	Лажанже- в (Ле- нинград)	Лунаев (Ленин- град)
5	Преодоление расстояния от низкого забора до разветвления (включая подпятие рукавов в скатках) и преодоление бревна	5. Пуск секундомера: в момент касания ногой (ногами) земли после преодоления низкого забора Остановка секундомера: в момент касания земли рукавами в скатках у разветвления . . . . .	7,8	7,7	7,8	7,6	7,2
6	Соединение рукавов, присоединение к разветвлению и примыкание ствола	6. Пуск секундомера: в момент касания земли рукавами в скатках у разветвления Остановка секундомера: в момент примыкания ствола (если оно является последним соединением) . . . . .	5,9	6,5	6,7	7,1	8,0
7	Преодоление расстояния от разветвления до финиша, включая прокладку рукавной линии через «мышеловку»	7. Пуск секундомера: в момент примыкания ствола (начало движения вперед после всех соединений рукавной линии) Остановка секундомера: в момент прохождения финиша . . . Общее время . . .	12,1 37,3 (рекорд 1951 г.)	12,4 38,4	12,3 38,4	12,5 38,7	11,9 39,0

Таблица, иллюстрирующая порядок хронометража работы с выдвинутой лестницей по этапам и результаты расчетов, занявших первые пять мест на VIII Всесоюзных соревнованиях 1951 года

№ этапа	Содержание этапа	Порядок хронометража по этапам	Технические результаты по этапам расчетов, занявших первые пять мест на VIII Всесоюзных соревнованиях				
			Коморичкин — Илюженков (Киев)	Каушин — Гусев (Ленинград)	Аносов — Кошелев (УССР)	Петров — Колесник (УССР)	Потакин — Маслов (Моск. область)
1	Старт — снятие лестницы с автомобиля	1. Пуск секундомера: по команде, марш или выстрелу Остановка секундомера: в момент отделения упоров лестницы от автомобиля	3,1	3,1	3,6	3,5	3,3
2	Переноска лестницы к башне	2. Пуск секундомера: в момент отделения упоров лестницы от автомобиля Остановка секундомера: в момент касания башмаками лестницы земли у башни	4,5	4,8	4,8	4,7	4,8
3	Установка лестницы в окно 3-го этажа	3. Пуск секундомера: в момент касания башмаками земли у башни Остановка секундомера: в момент касания пола первой ступеньки при подъеме по лестнице . . . .	3,4	3,7	3,6	4,3	4,0
4	Подъем первого номера по лестнице в окно 3-го этажа и финиш	4. Пуск секундомера: в момент касания ногой первой ступеньки при подъеме по лестнице Остановка секундомера: в момент касания пола 3-го этажа обеими ногами Общее время . . .	5,3 16,3 (рекорд 1951г.)	5,6 17,2	5,8 17,8	5,6 18,1	6,3 18,4

### г) Периодизация тренировки

Основные задачи спортивной тренировки разрешаются на протяжении всего года, но удельный вес каждой из них планомерно меняется, в соответствии с периодами тренировки.

Круглогодичную тренировку следует делить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период с 1/XII по 1/V (5 месяцев).

Задачи: всесторонняя физическая подготовка и общее укрепление организма, развитие физических (преимущественно силы и общей выносливости) и морально-волевых качеств.

Средства: а) ежедневная утренняя гимнастика; б) занятия по физической подготовке с дежурным караулом (общеразвивающие подготовительные упражнения без снарядов, упражнения в подъеме и переноске груза, с набивными мячами, на гимнастических снарядах, в беге и прыжках, подвижные игры, баскетбол и др.); в) лыжные прогулки, подготовка и сдача лыжных норм ГТО, кроссы; г) специальные тренировки для овладения и совершенствования техники в избранном виде пожарно-прикладного спорта.

Для начинающих в первой половине подготовительного периода (1/XII—15/II) количество учебно-тренировочных занятий избранными видами пожарно-прикладного спорта должно быть не менее двух в декаду, не считая занятий по физической подготовке в дежурном карауле. Во второй половине подготовительного периода количество учебно-тренировочных занятий должно увеличиться до трех в декаду.

Тренировочный цикл в подготовительном периоде

	Д н и д е к а д ы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Учебно-тренировочные занятия избранным видом (видами) пожарно-прикладного спорта . . . . .			+			+			+	
2. Занятия по физической подготовке в дежурном карауле	+			+			+			
3. Отдых . . . . .		+			+			+		+

Учебно-тренировочные занятия избранным видом пожарно-прикладного спорта в подготовительном периоде следует проводить по следующему примерному плану:

1. Разминка (хольба, чередующаяся с мерным бегом, общеразвивающие и специальные упражнения) . . . . . 20 мин.
2. Бег с ускорениями 3×50 . . . . . 8—10 .
3. 3—4 старта в избранном виде пожарно-прикладного спорта . . . 8 .

4. Последовательное разучивание элементов техники в избранном виде спорта . . . . .	32
5. Выполнение спортивного упражнения (штурмование, полоса и пр.) не более двух-трех раз в 0,25 и 0,50 силы (в зависимости от времени года) . . . . .	15
6. Мерный бег и ходьба в постепенно замедляющемся темпе и упражнения на расслабление . . . . .	5
<hr/>	
В с е г о . . . . .	90 мин.

В зимних условиях, при наличии снега и льда, площадка для занятий должна быть посыпана песком или золой.

Основной период — с I/V по I/X (5 месяцев).

Задачи: всесторонняя физическая подготовка, совершенствование физических (преимущественно быстроты и специальной выносливости) и морально-волевых качеств, доведение участников команды до состояния высшей спортивной формы\*.

Средства: а) ежедневная утренняя зарядка; б) занятия по физической подготовке с дежурным караулом (общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке и стенке, в лазании, с набивными мячами, в равновесии и на высотах, на гимнастических снарядах, в беге, в прыжках, игры, баскетбол); в) подготовка и сдача норм по плаванию; г) специальные тренировки для совершенствования техники и необходимых качеств в избранном виде пожарно-прикладного спорта; д) прикидки и участие в товарищеских и официальных соревнованиях.

Учебно-тренировочная работа в основном периоде должна быть более целенаправленной, так как она обеспечивает готовность бойцов к участию в ответственных календарных соревнованиях. В основном периоде главное внимание уделяется совершенствованию техники, скорости движений и специальной выносливости. В связи с этим интенсивность тренировок значительно возрастает. Увеличивается и потребность в количестве тренировок при сохранении не менее трех дней отдыха (в декаду). Это возможно осуществить путем максимального использования основной части занятий по физической подготовке в дежурном карауле для тренировки в отдельных видах пожарно-прикладного спорта (стометровая полоса препятствий, штурмование и др.).

Основной период делится на две половины. Вторая половина основного периода должна быть насыщена контрольными прикидками и соревнованиями (один раз в неделю). В конце основного периода, т. е. за 6—7 дней перед ответственными соревнованиями, необходимо уменьшить физическую нагрузку на тренировках, проводя их главным образом с целью поддержания достигнутой спортивной формы. Два дня перед ответственными соревнованиями следует отводить полному отдыху (продельвая только утреннюю зарядку и легкие прогулки).

Для сборных команд областей, краев и республик, ведущих

\* Под спортивной формой следует понимать степень натренированности, при которой участники команды показывают высшие для себя устойчивые технические результаты.



подготовку к участию во Всесоюзных соревнованиях, содержание тренировочного цикла во второй половине основного периода должно измениться за счет увеличения количества специальных тренировок при сохранении не менее трех дней полного отдыха за счет учебных занятий по физической подготовке в дежурном карауле.

#### Примерный план учебно-тренировочного занятия в основном периоде

1. Разминка (мерный бег, общеразвивающие и специальные упражнения)	10 минут
2. 5—6 стартов в избранном виде пожарно-прикладного спорта	10 »
3. Выполнение упражнения в 0,25 и 0,50 силы с ускорением отдельных, заранее обусловленных этапов (2—3 раза)	15 »
4. Шлифовка деталей техники в избранном виде спорта	35 »
тренировки (не более двух раз)	15 »
5. Выполнение упражнения в темпе, предусмотренном планом	
6. Мерный бег и ходьба	5 »
Всего	90 минут

Переходный период с I/X по I/XII (2 месяца).

**Задачи:** постепенное снижение нагрузки, переход к активному отдыху и поддержание достигнутого уровня всестороннего физического развития.

**Средства:** ежедневная утренняя зарядка, кроссы и умеренное использование различных видов спорта — волейбол, баскетбол, плавание (без участия в соревнованиях), прогулки, подготовка и сдача норм ГТО.

Резкое прекращение тренировки после значительной нагрузки в основном периоде чревато нежелательными отклонениями в деятельности организма, уже приспособившегося к большим физическим нагрузкам.

Планирование тренировки по периодам не должно быть шаблонным и может меняться в зависимости от конкретных условий (физической подготовленности тренирующихся, климатических условий и других обстоятельств). Шаблон в применении средств в тренировке является одной из причин заторможения и даже прекращения роста технических результатов тренирующихся.

#### д) Примерный перечень специальных (вспомогательных) упражнений

Наряду с общеразвивающими упражнениями в процессе тренировки (в подготовительной части занятия) следует широко применять специальные (вспомогательные) упражнения, облегчающие овладение техникой видов пожарно-прикладного спорта.

#### Упражнения для штурмования

1. Приседания на двух и одной ноге.
2. Барьерный бег на 20—30 м. Высота барьера 110 см. Атаку барьеров производить левой ногой.

3. Бег на месте с высоким подниманием колен, стоя правым боком к гимнастической стенке, держась обеими руками за рейку на уровне пояса.

4. Лазание по соединенным штурмовкам с земли до уровня 4-го этажа без остановок с постепенно возрастающей скоростью и в одном (заданном) темпе.

5. Опорные прыжки.

6. Поочередное поднимание ног вперед вверх возможно выше и, не фиксируя, опускать их.

7. Подъем по стационарным лестницам.

#### Упражнения для стометровой полосы препятствий

1. Глубокие прыжки (для высокого и низкого забора).

2. Поочередное поднимание ног вперед вверх и в стороны вверх (для высокого забора).

3. Подъем силой на перекладине, кольцах и брусьях, лазание по канату (шесту) и наклонной лестнице (для низкого забора).

4. Прыжки через коня и козла боком (для низкого забора).

5. Упражнения в равновесии (для преодоления бревна).

6. Ползание по-пластунски и на полчетвереньках вне «мышеловки» и без боевой одежды и снаряжения.

7. Смыкание и размыкание гаек в различных положениях.

8. Примыкание и отмыкание ствола в различных положениях.

#### Упражнения для работы с выдвижной трехколенной лестницей

Для первого номера расчета: а) бег по маршевым лестницам, не переступая через ступеньку; б) бег на месте с высоким и максимально частым подниманием колен; в) переноска груза на плече бегом.

Для второго номера расчета: а) переноска груза на плече бегом; б) лазание по канату без помощи ног; в) упражнения, развивающие мышцы живота: угол на перекладине, брусьях и канате с разведенными в стороны ногами.

#### е) Разминка

Общеизвестно, что наибольшая работоспособность организма в любом виде физической деятельности достигается после постепенного ввода организма в работу, т. е. после соответствующего разогревания и необходимой подготовки всего организма.

Для правильного перехода организма из состояния покоя в состояние повышенной или максимальной работоспособности в спортивной практике применяется так называемая разминка.

Разминка должна осуществляться таким образом, чтобы подготовка организма к максимальным усилиям («разогревание») производилась без больших затрат энергии и сил, необходимых для ос-

новой работы, но вполне достаточных для того, чтобы вызвать потоотделение.

Разминка, проводимая перед соревнованиями, обычно состоит из двух частей.

Задачей первой части разминки является общее разогревание организма. Ее содержание для всех видов пожарно-прикладного спорта будет примерно одинаковым: ходьба; медленный бег от 300 до 500 м; 5—6 специально подобранных упражнений (по 5—6 раз каждое) с акцентом на растягивание и гибкость; несколько приседаний и подскоков. Подбор упражнений должен производиться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачей второй части разминки является подготовка организма к выполнению определенного вида упражнений, например, штурмования, преодоления стометровой полосы препятствий и т. д. Естественно, содержание второй части разминки будет различным для каждого вида пожарно-прикладного спорта. В этой части разминки нужно проверить точность двигательных навыков, что создает уверенность в своих силах перед стартом. Например, для штурмования вторая часть разминки может состоять из 2—3 стартов с подвеской штурмовки и подъемом по ней во 2-й этаж, включая посадку на подоконник. Для преодоления стометровой полосы препятствий вторая часть разминки может состоять из 2—3 стартов с преодолением первого препятствия, т. е. высокого забора. Для работы с выдвигной лестницей вторая часть разминки может состоять из 2 стартов со снятием лестницы с пожарного автомобиля, ее переноской и началом ее установки. Для участников пожарной эстафеты вторая часть разминки может состоять из двухкратного преодоления препятствия соответствующего этапа (за исключением тушения горючей жидкости) и бега с ускорением  $2 \times 50$  м. Для отделения перед боевым развертыванием можно давать бег с ускорением  $2 \times 50$  м.

Во всех перечисленных случаях бег со старта и ускорения должны проводиться не на полную силу.

Организаторы крупных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта (гарнизонных, областных, краевых, республиканских и тем более Всесоюзных) должны обеспечить в стороне от места соревнований площадку для разминки с необходимым для разминки оборудованием (комплект препятствий стометровой полосы и пожарной эстафеты, двухэтажный щит для штурмования и пожарный автомобиль с выдвигной лестницей).

Продолжительность разминки перед первым стартом — 10—20 минут (в зависимости от температуры воздуха, самочувствия и других условий). Следует также учитывать вес боевой одежды и снаряжения — 6,5 кг.

Разминка должна заканчиваться за 10—15 минут до старта. После разминки нужно, сохраняя тепло, отдохнуть в расслабленной непринужденной позе (лучше лечь, держа ноги несколько выше головы). Последние 5 минут перед стартом следует находиться в движении, делая через определенные промежутки времени поскоки или прыжки с ноги на ногу.

Разминка перед второй попыткой или перед другим видом жарно-прикладного спорта делается с меньшей интенсивностью. Если же перерыв между попытками или видами не превышает 30—40 минут, то достаточно проделать 3—4 упражнения.

Игнорирование разминки на соревнованиях (и на тренировках) не только снижает технические результаты, но часто является причиной травм (растяжения мышц, разрывы связок и др.).

### **ж) Спортивный режим**

Без строгого соблюдения гигиенического режима в повседневной жизни невозможно достигнуть выдающихся спортивных результатов. Правильным можно считать такой режим, когда сон, подъем, утренний зарядка, прием пищи, занятия по повышению идейно-политического и общеобразовательного уровня, занятия спортом и культурный отдых производятся в определенное, отведенное для них время в распорядке дня и полноценны по своему содержанию.

Сон является лучшим отдыхом и имеет исключительно важное значение для поддержания здоровья и работоспособности человека. При интенсивной спортивной тренировке спать нужно не менее 8—9 часов в сутки. После тренировок и соревнований с большой физической нагрузкой количество часов сна можно увеличить до 10. Спать нужно обнаженным или в трусах не на очень мягкой постели. Постельное белье должно меняться не реже чем один раз в декаду. В теплое время года следует спать при открытом окне, а поздней осенью и зимой — при открытой форточке. Если не представляется возможным держать форточку открытой, необходимо тщательно проветривать помещение перед сном.

Сон лучше протекает при отсутствии всякого рода сильных раздражителей (свет, радио и резкие шумы). После нормального сна здоровый человек чувствует себя свежим, бодрым и жизнерадостным. Взрослому человеку нужно спать на правом боку — в этом положении облегчается работа сердца. Обильно есть перед сном не следует, последний прием пищи до отхода ко сну должен производиться за два часа. Систематическое недосыпание ведет к переутомлению нервной системы и всего организма в целом и к ослаблению его защитных сил.

Всякого рода излишества не совместимы со спортивной тренировкой, так как подрывают силы организма и являются одной из основных причин ухудшения спортивных достижений. Особенно большой вред приносят никотин, алкоголь и половые излишества.

Утренняя гимнастика (зарядка) должна соответствовать основной задаче — «пробудить» организм к предстоящей в течение дня деятельности и конкретным задачам периодов спортивной тренировки. В зарядку нужно включать такие упражнения, которые способствовали бы выработке качеств и навыков, необходимых для избранного вида спорта или укреплению недостаточно развитых мышечных групп.

По окончании зарядки следует совершить водную процедуру:



душ, обливание или обтирание мокрым полотенцем с последующим растиранием кожного покрова до красна.

Всякого рода водные процедуры нужно начинать с теплой воды, постепенно понижая ее температуру до комнатной и холодной. Несмотря на ежедневные водные процедуры, необходимо не реже одного раза в неделю тщательно мыться горячей водой с мылом и мочалкой. Умеренное пользование паром весьма полезно. Однако пользоваться паром во время мытья непосредственно после тренировок и соревнований с большой физической нагрузкой не рекомендуется.

**П и т а н и е.** Пища, потребляемая человеком, представляет собой комбинацию шести пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов.

Значение каждого из указанных пищевых веществ в нормальной жизнедеятельности организма велико. Недостаточное потребление тех или иных пищевых веществ в течение продолжительного времени влечет за собой серьезные расстройства различных функций организма.

Систематическая тренировка с большой физической нагрузкой в основном периоде тренировки вызывает интенсивный обмен веществ, который в свою очередь увеличивает потребность организма в пищевых веществах, способных не только восстановить затраты организма, но и послужить базой для выполнения очередной тренировочной работы с еще большей физической нагрузкой.

Главными источниками энергии, необходимой для производства работы и выработки тепла в организме, служат углеводы и жиры, а важнейшим источником для роста, развития и восстановления клеток тканей организма — белки.

При усиленной спортивной тренировке в пожарно-прикладных видах спорта необходимо в дневном пайке употреблять: белков — от 120 до 170 г, жиров — от 100 до 120 г, углеводов — от 550 до 650 г, несколько граммов поваренной соли, воды — от 1,5 до 2 л, а также некоторое количество витаминов: А — 2—2,5 мг, В — 4—5 мг и С — 150—200 мг. При усиленной спортивной тренировке очень важно увеличить количество витаминов (особенно С и В) в принимаемой пище. Витамины повышают общий тонус организма и увеличивают его работоспособность.

Пища должна быть разнообразна. Это обеспечивает потребление необходимых для организма пищевых веществ. Принимать пищу нужно не менее трех раз в день (при усиленной тренировке четыре раза) в точно установленное расписанием дня время: первый завтрак — 25 % суточного пайка; второй завтрак — 15 % суточного пайка; обед — 35 % суточного пайка; ужин — 25 % суточного пайка.

Огромное значение имеет качество приготовления пищи. Излишнее кипячение, повторное нагревание пищи и долгое ее хранение разрушают витамины.

Прием пищи в определенное время имеет также большое значение для ее нормальной усвояемости и для деятельности органов пи-



шеварения. Резко менять режим питания перед соревнованиями не рекомендуется.

Если участие в соревнованиях связано с переездом на значительные расстояния, представитель команды и тренер обязаны внимательно отнестись к вопросам питания и принять профилактические меры против возможных желудочных расстройств у участников команды.

Пища, употребляемая за три часа до старта, должна готовиться так, чтобы не вызывать жажду. Жажду лучше всего утолять несколькими небольшими глотками теплой воды или чая, а перед самым стартом следует лишь прополоскать рот. Нормально человек должен употреблять 2—2,5 л жидкости в сутки. За несколько дней до соревнований и в дни соревнований количество употребляемой жидкости нужно уменьшить до 1—1,5 л.

В промежутке между попытками или видами соревнований, при необходимости, следует принимать лишь продукты, содержащие легко усвояемые углеводы вроде сахара или выпить несколько глотков ягодного сока с сахаром.

Спортивная тренировка должна проводиться регулярно и с учетом всех методических требований и положений, а главное, с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена — участника команды.

Пропуск одной, тем более нескольких тренировок может свести на нет плоды многомесячной напряженной тренировочной работы.

После тренировки очень полезно принять кратковременный теплый душ. Для быстрого устранения усталости после тренировки также полезно применять самомассаж.

Желательно, чтобы тренировки проводились в те же часы, в какие будут проводиться соревнования.

Отдых. Большое значение имеет правильно организованный досуг участников спортивной команды. Необходимо, чтобы отдых после работы и тренировки был активным (прогулка в парке, катание на лодках, игра в волейбол или городки). Игра в шашки или шахматы, посещение музеев, кино или театра также является активным отдыхом.

Весьма полезно принимать дозированные воздушные и солнечные ванны. Это тем более необходимо, что бойцам при несении службы и во время тренировок приходится находиться в одежде. Но злоупотреблять солнечными ваннами, особенно перед соревнованиями, крайне вредно.

За два-три дня до соревнований следует несколько отвлечь ход мыслей участников команды от предстоящих соревнований и тем самым уменьшить их напряженное состояние. Наиболее радикальным средством в этом случае будет коллективный просмотр театральной постановки или кинофильма.

### 3) Перетренировка

Всякая непрерывная работа с большей или меньшей интенсивностью вызывает через меньший или больший промежуток времени

усталость и утомление. Усталость есть первый признак начала утомления, при котором понижается общая работоспособность человека. Соответствующий отдых после произведенной работы устраняет ощущения усталости и утомления.

Некоторая усталость и утомление после спортивных тренировок с большой нагрузкой вполне закономерны. «После тренировочного занятия атлет должен чувствовать некоторое утомление, которое исчезает уже на следующий день, после ночного сна. Если после занятия атлет уходит, еле передвигая ноги, чувствуя большую усталость, которая проходит только через 2—3 дня, то это говорит за чрезмерную нагрузку, за чрезмерное напряжение в тренировке. Кончать тренировку большей частью нужно с желанием еще немного потренироваться»\*.

Тренировка с чрезмерной физической нагрузкой, не соответствующей силам и возможностям занимающихся, с интервалами между тренировками, недостаточными для полного восстановления сил и энергии, приводит к переутомлению.

Основной причиной общего переутомления, наступающего от чрезмерно напряженных тренировок в тех видах спорта, где имеются значительные и неоднократные нервные усилия (скоростной бег, прыжки, преодоление препятствий, пожарно-прикладной спорт и др.), является переутомление центральной нервной системы. Это и называется в спорте перетренировкой.

Характерными признаками перетренировки являются излишняя потливость, общее недомогание, потеря аппетита, плохой сон, потеря веса, отсутствие желания тренироваться и т. д.

Командир и тренер, обеспечивая в учебно-тренировочном процессе необходимое совершенствование организма, не должны допускать явлений перетренировки.

Очень важно установить своевременное начало перетренировки. Это помогает ее своевременному безболезненному устранению путем увеличения интервалов между занятиями, уменьшения их интенсивности и снижения общей физической нагрузки.

Несвоевременное выявление состояния перетренировки влечет за собой не только понижение технических результатов, но и необходимость прекратить тренировки на длительный период времени.

Наблюдение за качеством сна и аппетита, за весом и систематический медицинский контроль играют огромную роль в профилактике явлений перетренировки.

## *Глава VI*

### **Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладным видам спорта**

Соревнования по пожарно-прикладным видам спорта являются мощным стимулом и средством совершенствования боевой подготовки личного состава пожарной охраны.

\* Н. Г. Озолин. Тренировка легкоатлета. Изд. «Физкультура и спорт», 1949, стр. 197.

Пожарно-прикладные соревнования служат:

а) средством воспитания соревнующихся. При правильной тренировке, режиме и соответствующей политико-воспитательной работе в период подготовки к соревнованиям и непосредственно в процессе их проведения отлично воспитываются физические и морально-волевые качества;

б) средством подведения итогов организационной, учебно-тренировочной и методической работы по физической подготовке и спортивно-массовой работе;

в) средством сплачивания подразделений в единый спаянный коллектив;

г) средством популяризации противопожарного дела среди населения.

Проведение соревнований по пожарно-прикладным видам спорта с применением пожарных автомобилей, пожарно-технического вооружения и оборудования, тушения горючей жидкости и работы на высотах требует тщательно продуманной и четкой организации.

Подготовка к проведению соревнований по пожарно-прикладному спорту содержит и разработку положения о соревнованиях, планов подготовки и проведения соревнований.

## 1. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях является основным документом, направляющим учебно-тренировочную работу пожарных команд и подразделений пожарной охраны в течение всего периода подготовки к тем или иным соревнованиям.

Положение о соревнованиях должно быть разработано и разослано подведомственным органам или пожарным командам не позже чем за 6—8 месяцев до начала соревнования. Задержки в разработке положения и несвоевременность его рассылки снижают ценность соревнований, так как ухудшают качество подготовки к ним. Отсутствие положения о соревнованиях не дает возможности пожарным командам, подразделениям или сборным командам областей, краев и республик правильно планировать учебно-тренировочную работу и своевременно произвести целесообразную расстановку участников по отдельным видам программы соревнований, сообразуясь с требованиями положения и возможностями коллектива.

В положении о соревнованиях должны быть определены:

- а) цель и задачи соревнований;
- б) место и сроки их проведения;
- в) руководство проведением соревнований;
- г) перечень участвующих команд;
- д) программа соревнований;
- е) зачет и оценки;
- ж) условия приема команд;
- з) условия награждения победителей;
- и) сроки представления заявок.

## **Цели и задачи соревнований**

Цель соревнований по пожарно-прикладному спорту любых масштабов в конечном итоге будет состоять в совершенствовании физического развития и боевой подготовки личного состава пожарной охраны. Задачи соревнований могут быть различными.

Соревнования могут быть командными, личными и командно-личными и проводиться на первенство отдельной пожарной команды, гарнизона, области, края, республики и СССР. Они могут быть отборочными, в виде прикидки, товарищеской встречи и т. д.

В зависимости от масштабов и характера соревнований одной из задач может быть выявление лучшего отделения пожарной команды гарнизона, области, края, республики.

Наряду с этим одной из задач соревнований может быть выявление лучших спортсменов из личного состава пожарной охраны для комплектования сборных команд.

## **Место и сроки проведения соревнований**

В положениях о внутрикомандных и гарнизонных соревнованиях указываются место и сроки проведения соревнований. В положении о соревнованиях, начиная от областных до Всесоюзных включительно, кроме места и сроков проведения, необходимо указать дату прибытия команд к месту соревнований.

Имея в виду специфику областных, республиканских и Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта, связанную с необходимостью приемки и опробования участниками пожарных автомобилей, пожарно-технического вооружения, препятствий, учебных башен и пр., целесообразно прибытие участников назначать не меньше чем за три дня до начала соревнований.

## **Руководство проведением соревнований**

В положении указывается, кто организует и проводит соревнования, кем назначается главный судья и его заместители, и определяется, что комплектование судейской комиссии производится главным судьей.

## **Перечень участвующих команд. Состав команд**

В целях обеспечения массового охвата личного состава внутрикомандными и гарнизонными соревнованиями и имея в виду, что они проводятся без отрыва участников от несения службы (в свободные от дежурства дни), целесообразно:

а) К командно-личным соревнованиям на первенство пожарной команды привлекать все отделения всех караулов команды. Командное первенство между отделениями следует разыгрывать по группам. Число групп должно определяться количеством типов пожарных автомобилей, находящихся на вооружении данной команды. Например:

1-я группа — отделения ПМЗ-1, в составе 9 человек,

2-я группа — отделения ПМГ-1, в составе 8 человек,

3-я группа — отделения ПМЗ-2, в составе 6 человек и т. д.



б) К командно-личным соревнованиям на первенство гарнизона допускать от каждой пожарной команды отделения, занявшие первые места во внутрикомандных соревнованиях по каждой из перечисленных групп, а в крупнейших гарнизонах — сборное отделение от каждой пожарной команды.

К соревнованиям на личное первенство гарнизона целесообразно допускать отдельных бойцов и командиров, показавших высокие спортивно-технические результаты на внутрикомандных соревнованиях, но не вошедших в состав отделений, участвующих в гарнизонных соревнованиях.

Практика показала, что областные, краевые, республиканские и Всесоюзные соревнования целесообразней всего проводить между сборными командами, укомплектованными соответственно лучшими спортсменами гарнизонов и областей (краев и республик). Численный состав сборных команд определяется в этих случаях численностью боевого расчета и типом пожарного автомобиля, принятого к данным соревнованиям (наиболее распространенного в области, крае, республике) плюс один-два запасных, т. е. от 9 до 12 человек, включая представителя команды и тренера.

Если же положением о соревнованиях отдельно предусматривается участие командного состава, то общая численность сборной команды должна быть соответственно увеличена.

Допуск к непосредственному участию во Всесоюзных соревнованиях сборных команд всех областей, краев и республик нецелесообразен. Это сделало бы Всесоюзные соревнования чрезвычайно громоздкими и длительными. Наиболее справедливым способом отбора сборных команд областей, краев и республик для участия во Всесоюзных соревнованиях является проведение отборочных кустовых соревнований.

При распределении команд по кустам следует исходить не только из территориальных соображений, но и из численности личного состава и технической оснащенности пожарной охраны той или иной области, края и республики.

### **Программа соревнований**

Программа соревнований по видам пожарно-прикладного спорта должна объявляться по дням. Это имеет большое значение для правильного планирования тренировки участников и наиболее целесообразной их расстановки по отдельным видам программы.

Продолжительность внутрикомандных и особенно гарнизонных соревнований зависит от местных условий и от мощности команд и гарнизонов. Однако во всех случаях нужно стремиться проводить соревнования компактно, в возможно короткий срок. Для проведения областных (краевых, республиканских и даже Всесоюзных) соревнований по всем видам нужно два дня. В первый день — два вида, во второй — три, или наоборот. Сочетание видов может быть самым различным, но проводить в один день соревнования по штурмовке и выдвижной лестнице нецелесообразно.

Наиболее желательными вариантами распределения видов по дням будут следующие:



# I вариант

## 1-й день (суббота)

1. Открытие соревнований
2. Штурмовка
3. Стометровая полоса
4. Перерыв на обед
5. Боевое развертывание отделений

## 2-й день (воскресенье)

1. Выдвижная лестница
2. Пожарная эстафета
3. Закрытие соревнований

# II вариант

## 1-й день (воскресенье)

1. Открытие соревнований
2. Штурмовка
3. Пожарная эстафета

## 2-й день (понедельник)

1. Выдвижная лестница
2. Стометровая полоса
3. Перерыв на обед
4. Боевое развертывание отделений
5. Закрытие соревнований

# III вариант

## 1-й день (суббота)

1. Открытие соревнований
2. Штурмовка
3. Стометровая полоса

## 2-й день (воскресенье)

1. Выдвижная лестница
2. Боевое развертывание
3. Перерыв на обед
4. Пожарная эстафета
5. Закрытие соревнований

## Зачет и оценка (условия определения личного и командного первенства)

Главными задачами соревнования на первенство пожарной команды и гарнизона являются максимальный охват личного состава пожарных подразделений и выявление лучшего отделения пожарной команды, гарнизона. В соответствии с этими задачами в положении следует предусмотреть порядок и условия определения лично-командного первенства.

Во внутрикомандных и гарнизонных соревнованиях по отдельным видам программы наиболее целесообразно устанавливать следующее количество зачетных участников:

Для отделений по группам	Количество допускаемых и зачетных участников по видам									
	штурмовка		стометровая полоса		выдвижная лестница		боевое развертывание отделения		пожарная эстафета	
	до-пуск	зачет	до-пуск	зачет	до-пуск	зачет	до-пуск	зачет	до-пуск	зачет
1-я группа ПМЗ-1 (9 чел.)	8	7	8	7	4 пары	3 пары	9	9	5	5
2-я группа ПМГ-1 (8 чел.)	7	6	7	6	3 пары	2 пары	8	8	5	5
3-я группа ПМЗ-2 (6 чел.)	5	4	5	4	2 пары	2 пары	6	6	5	5

Примечание. При некомплекте боевых расчетов количество зачетных участников по видам может быть соответственно уменьшено, но это должно быть предусмотрено положением.

В соревнованиях на первенство области, края и республики количество зачетных участников по видам следует предусматривать несколько меньшим, чем во внутрикомандных и гарнизонных соревнованиях, но достаточным для того, чтобы обеспечить справедливый отбор лучших участников в состав сборной команды области, края и республики.

Во Всесоюзных соревнованиях между сборными командами областей, краев и республик целесообразно установить следующее количество допускаемых и зачетных участников по видам:

- а) по штурмовке: допуск — 4, зачет по 3 участникам;
- б) по стометровой полосе: допуск — 4, зачет по 3 участникам;
- в) по выдвижной лестнице: допуск — 3 пары, зачет по 2 парам.

Определение личного первенства в каждом номере программы соревнований решается непосредственно по показанным участниками результатам.

Определение командного первенства может производиться различными способами.

Остановимся на более распространенном способе определения командных мест по отдельным видам и по всей программе соревнований — по сумме результатов зачетного количества участников. При этом способе по каждому виду складывается сумма результатов зачетных участников. Наилучшая (наименьшая) сумма дает команде одно очко, следующая — два очка и т. д. Если у какой-либо команды не окажется установленного положением зачетного количества участников, ей насчитываются по данному виду очки, равные последнему месту плюс одно штрафное очко.

Определение общего командного первенства происходит по сумме очков по всем видам программы соревнований.

В соревнованиях на первенство пожарной команды и гарнизона, где во всех видах участвует почти одинаковое количество участников, целесообразно устанавливать для всех видов программы одинаковую оценку: за 1-е место — 1 очко, за 2-е место — 2 очка, за 3-е место — 3 очка и т. д.

В соревнованиях на первенство области, края, республики и СССР по таким видам, как пожарная эстафета и боевое развертывание отделения, в которых принимает участие большее количество соревнующихся (от каждой команды), чем в остальных видах программы, целесообразно устанавливать следующую оценку: за 1-е место — 1,5 очка, за 2-е место — 3 очка, за 3-е место — 4,5 очка и т. д.

В 1951 г. на VIII Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладным видам спорта оценка результатов производилась по таблице, составленной по принципу оценки легкоатлетических многоборий.

Следует отметить, что такая система оценки наиболее пригодна лишь для оценки пожарно-прикладного двоеборья (штурмовка и преодоление стометровой полосы).

## **Условия приема команд, участвующих в соревнованиях**

Для внутрикомандных и гарнизонных соревнований этот раздел положения не нужен. В положениях о соревнованиях на первенство области, края, республики и страны в этом разделе необходимо обуславливать обеспечение проезда участников по железной дороге, их питание и размещение.

## **Условия награждения победителей лично-командных соревнований**

В зависимости от масштабов соревнований обычно награждаются участники, занявшие первые 3—5 мест по каждому виду программы и первые 3—5 общекомандных места по всей программе соревнований.

## **Сроки представления предварительных и окончательных заявок**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях должны представляться сразу же после получения положения о соревнованиях. Окончательные именные заявки команд на участие в лично-командных соревнованиях на первенство пожарных команд и гарнизонов должны представляться в судейскую комиссию за 4—5 дней до начала соревнований, а на первенство области, края, республики и Советского Союза — немедленно по прибытии команды к месту соревнований.

## **2. ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**

В плане подготовки к проведению соревнований необходимо предусматривать основные мероприятия с указанием сроков их исполнения и ответственных лиц.

При проведении крупных соревнований (от гарнизонных, областных до Всесоюзных) целесообразно создавать организационный комитет. Председателем оргкомитета должен быть один из руководителей пожарной охраны (области, края и т. д.). В состав оргкомитета входят: главный судья, его заместитель и ответственные лица за политическое, материальное и административно-хозяйственное обеспечение подготовки и проведения соревнований.

Своевременное создание оргкомитета и разработка им плана подготовки к соревнованиям, планомерное осуществление намеченных мероприятий — залог успешного проведения соревнований.

В процессе подготовки и проведения соревнований все ответственные исполнители обязаны поддерживать теснейшую связь с главным судьей, консультироваться с ним по всем возникающим вопросам. Главный судья является наиболее компетентным лицом в вопросах подготовки и проведения соревнований.

План подготовки к проведению соревнований должен быть детальным и конкретным. В подготовке к соревнованиям нет «мелких» и «незначительных» вопросов. Все нужно продумать и предусмотреть. Такие «мелочи», например, как отсутствие во время соревнований запаса огнетушителей и зарядов к ним, или отсутствие необ-

ходимого количества номеров для участников, могут не только нарушить четкость хода соревнований, но отрицательно сказаться на спортивно-технических результатах соревнований.

План подготовки к проведению соревнований должен содержать следующие разделы:

- 1) руководство ходом подготовки команд к соревнованиям;
- 2) выбор и подготовка места для проведения соревнований;
- 3) обеспечение и подготовка необходимого пожарно-технического вооружения, оборудования и инвентаря;
- 4) организация и обеспечение судейства на соревнованиях;
- 5) размещение участников соревнований и организация питания;
- 6) подготовка к культурному обслуживанию участников соревнований и зрителей.

Остановимся подробнее на каждом разделе плана подготовки к соревнованиям.

### **Руководство ходом подготовки пожарных команд к соревнованиям**

Руководство ходом подготовки пожарных команд к соревнованиям начинается с того, что через 5—7 дней после рассылки пожарным командам положения о соревнованиях, организаторы гарнизонных соревнований собирают представителей пожарных команд (а внутрикомандных соревнований — командиров отделений) и:

а) разъясняют им все вопросы, связанные с участием в соревнованиях;

б) выясняют обеспеченность пожарных команд необходимым пожарно-техническим вооружением, инвентарем и оборудованием;

в) дают основные установки по вопросам методики организации и проведения учебно-тренировочной работы в пожарных командах.

После этого следует периодически производить проверку состояния подготовки пожарных команд (караулов и отделений) к соревнованиям. Эти проверки могут осуществляться в виде самостоятельных, или в комплексе с другими вопросами боевой подготовки и службы. В случае необходимости тому или иному подразделению оказывается практическая помощь по подготовке к соревнованиям.

Гарнизонные, областные, краевые и республиканские организации пожарной охраны должны руководить подготовкой к соревнованиям, пользуясь выборочной проверкой отдельных команд (гарнизонов). Результаты проверки обобщаются затем в краткие обзоры (показ лучших, разбор наиболее характерных ошибок) и рассылаются на места.

### **Выбор места для проведения соревнований**

Соревнования на первенство пожарной команды следует проводить на территории команды и охраняемого района. Гарнизонные, областные и другие соревнования крупного масштаба удобней всего проводить на стадионах. Пожарно-прикладные соревнования по пожарно-прикладному спорту, проводимые на крупнейших стадионах страны (в Москве, Ленинграде, Тбилиси и других городах), привлекают десятки тысяч зрителей (рис. 295).



Всем областным организациям пожарной охраны необходимо по примеру Ленинградской пожарной охраны добиться установки на местных стадионах стационарных учебных башен (щитов) и переносных препятствий для стометровой полосы и пожарной эстафеты. Когда этой возможности нет, соревнования следует проводить

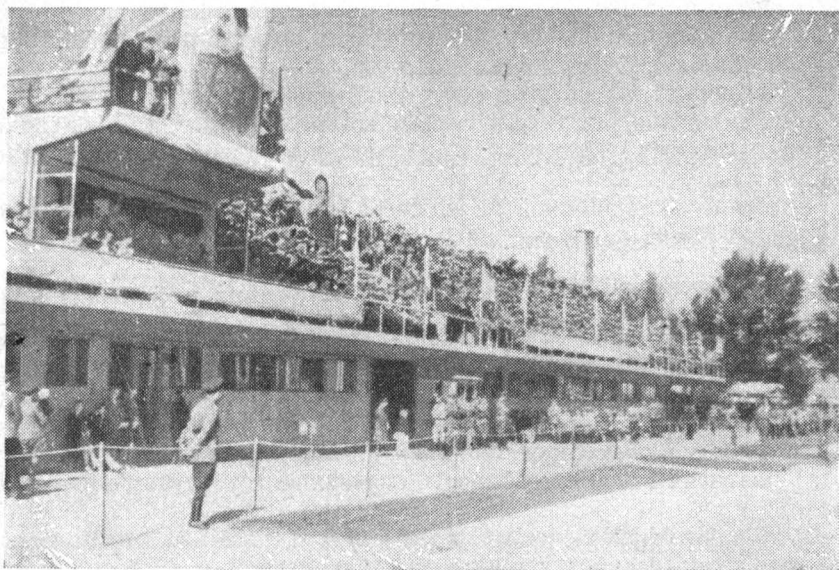


Рис. 295. Трибуны стадиона «Динамо» (Ленинград) во время VIII Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта (1951 г.).

в одной из пожарных команд гарнизона, имеющей необходимое оборудование.

Преодоление стометровой полосы препятствий и пожарную эстафету во всех случаях желательно проводить на стадионе.

#### **Обеспечение и подготовка необходимого пожарно-технического вооружения, оборудования и инвентаря**

Во внутрикомандных и гарнизонных соревнованиях подразделения участвуют на своих пожарных автомобилях, оснащенных пожарно-техническим вооружением согласно табельной положенности. Поэтому настоящий раздел плана в этом случае будет сводиться лишь к оборудованию или ремонту учебной башни, предохранительной «подушки» у основания башни, дорсжек, препятствий и подготовки необходимого инвентаря, предусмотренного правилами соревнований.

Для проведения областных, краевых, республиканских, кустовых и Всесоюзных соревнований, кроме оборудования и инвентаря, необходимо подготовить соответствующее количество однотипных



пожарных автомобилей, оснащенных полным комплектом пожарнотехнического вооружения.

При определении необходимого количества приборов пожарнотехнического вооружения нужно, как правило, предусматривать наличие некоторого запаса (10—15%).

Если каждая участвующая в соревнованиях команда не может быть обеспечена отдельным, специально закрепленным за ней пожарным автомобилем, следует один автомобиль закреплять за двумя командами. В этом случае соревнования должны проводиться не в два, а в три дня, причем один из трех дней следует полностью отвести для соревнований отделений по боевому развертыванию.

Каждая участвующая в соревнованиях команда должна быть обеспечена полным комплектом сухих рукавов.

Организаторам соревнований следует позаботиться о том, чтобы пожарные автомобили и приборы пожарнотехнического вооружения (рукава, лестницы, разветвления, огнетушители и пр.), выделяемые и подготавливаемые для соревнований, были одинаковыми (стандартными) для всех участников соревнований.

С целью предупреждения возможных несчастных случаев во время соревнований (из-за неисправности пожарнотехнического вооружения) настоящий раздел плана должен предусматривать создание специальной комиссии по проверке всего пожарнотехнического вооружения, оборудования и инвентаря, подготовленного для соревнований. Комиссия представляет оргкомитету соответствующие акты о проверке:

а) пожарных автомобилей (однотипность, ходовая часть и на всасывание);

б) заборных рукавов (однотипность, герметичность соединений и состояние гаек);

в) выкидных рукавов (однотипность, длина, прочность под гидравлическим давлением в 10 ат);

г) лестниц (однотипность, вес и прочность);

д) огнетушителей (однотипность, состояние sprays и качество зарядов);

е) разветвлений (однотипность, вес, свободное вращение крапов);

ж) учебной башни и препятствий для полосы и эстафеты (соответствие размеров правилам соревнований и прочность).

В актах о проверке пожарнотехнического вооружения и оборудования должны быть указаны способы проверки и указана пригодность проверяемых предметов к соревнованиям.

Проверку целесообразно начинать за 15—20 дней и заканчивать за 5—7 дней до начала соревнований, так как необходим запас времени для замены и переделки забракованных приборов пожарнотехнического вооружения и предметов оборудования.

Предметы, выделенные взамен забракованных, должны быть в свою очередь подвергнуты соответствующей проверке. Также следует предусмотреть надежное хранение подготовленного пожарнотехнического вооружения и оборудования.

## Организация и обеспечение судейства

Успех проведения соревнований в значительной мере зависит от качества работы судейской комиссии. Поэтому подбору судей нужно уделить особое внимание.

Заблаговременное назначение главного судьи соревнований и его заместителя дает им возможность своевременно и детально изучить положение о соревнованиях, произвести подбор и расстановку судей (в первую очередь главного секретаря, стартера и старших секундометристов), при необходимости провести судейский семинар для повышения квалификации и подготовки новых судей, а также подготовить все необходимое для судейства.

В связи с тем, что до настоящего времени соревнования по пожарно-прикладным видам спорта на местах проводятся очень редко (1—2 раза в год), даже наиболее подготовленные судьи не имеют прочных навыков судейства. Поэтому проведение специальных тренировочных занятий для судей и обслуживание ими товарищеских встреч двух или нескольких пожарных команд имеют особо важное значение в процессе подготовки судей к ответственным соревнованиям.

Потребность в судьях определяется масштабом и плотностью программы (графика-расписания) проведения соревнований. Например, при соревнованиях по преодолению стометровой полосы препятствий на двух, трех или четырех дорожках требуется больше судей, чем при соревнованиях на одной дорожке. При одновременном соревновании по преодолению стометровой полосы препятствий и установке штурмовки и подъему по ней в окно 4-го этажа потребуется судей значительно больше, чем при поочередном проведении соревнований по этим же видам.

Расчет количества судей, необходимых для укомплектования судейских бригад по видам, имеется в правилах соревнований, изданных ГУПО в 1951 г.

При проведении соревнований необходимо предусмотреть:

1. Составление графика соревнований. Для того чтобы правильно составить график, необходимо знать количество участников соревнований по каждому виду спорта, количество дорожек и судей.

Исходя из опыта, необходимо на каждый забег по видам соревнований отводить:

- а) на преодоление стометровой полосы препятствий . . . . . от 2,5 до 3,5 мин.
- б) на установку штурмовки в окно 4-го этажа и подъем по ней . . . . . от 2 до 3,5 мин.
- в) на установку выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней первого номера в 3-й этаж . . . . . от 3 до 4 мин.
- г) на эстафету (включая смену горячего и другие подготовительные мероприятия к очередному забегу) . . . . . от 6 до 10 мин.
- д) на боевое развертывание отделений (включая уборку мокрых рукавов) . . . . . от 8 до 12 мин.

Располагая этими данными, можно с достаточной точностью рассчитать время, необходимое для проведения каждого вида соревнований, определить его начало и конец.

2. Изготовление в двух экземплярах (на грудь и спину) номеров для участников соревнований (с некоторым запасом).

3. Изготовление бланков карточек и протоколов соревнований по отдельным видам (стартовые, финишные, итоговые) и сводного протокола командного первенства.

4. Обеспечение необходимого количества секундомеров.

5. Изготовление таблиц большого размера для внесения в них результатов командных соревнований и 10 лучших технических результатов по каждому виду программы. Эти таблицы следует изготовлять в двух экземплярах: один для вывешивания у места, отведенного для участников соревнований (с последующим переносом в общежитие участников), другой для обозрения присутствующими на соревнованиях зрителями — на самом видном месте.

6. Изготовление флажков для судей.

7. Обеспечение телефонной (двухсторонней) связи для судейского аппарата.

8. Определение точек установки репродукторов и подготовку необходимой радиоаппаратуры.

9. Подготовку текста радиоинойформации для участников и зрителей соревнований — историческая справка о пожарно-прикладных соревнованиях в данном гарнизоне (области, крае, республике); о победителях командных и личных соревнований и их результатах; о рекордах гарнизона (области, края, республики) по видам; краткое содержание каждого из видов соревнований; основные правила соревнований по видам; программа соревнований; информация о ходе соревнований.

10. Определение и подготовку места стоянки пожарных автомобилей, их охрану и заправку.

11. Разработку плана открытия соревнований, парада участников и закрытия соревнований.

12. Обеспечение первой медицинской помощи.

13. Укомплектование комендантского караула для обеспечения расстановки и уборки препятствий для стометровой полосы и пожарной эстафеты, быстрой уборки мокрых рукавных линий после каждого заезда (забега) в соревнованиях по боевому развертыванию отделений. Проведение одной-двух репетиций — практической работы комендантского караула.

14. Составление дислокации постов, выделенных для обеспечения и охраны порядка во время соревнований.

15. Подготовку мест для участников соревнований, ожидающих старта (укрытие от солнца и дождя, скамейки).

16. Обеспечение мачты и троса для подъема и спуска флага.

17. Подготовку места для работы секретариата судейской комиссии в дни соревнований и др.

### **Размещение участников соревнований и организация питания**

Для встречи участников соревнований (областных, краевых, республиканских, кустовых и Всесоюзных) следует выделить лиц, ответственных за встречу и транспорт.

Важно обеспечить встречу, санобработку и доставку участников соревнований к месту их размещения таким образом, чтобы они не теряли времени и сил.

Особое значение имеет правильно составленный распорядок дня участников соревнований. Часы подъема, приема пищи, отдыха и отбоя должны быть правильно увязаны с графиком соревнований.

Учитывая, что в большинстве случаев общежития располагают в больших помещениях (с одновременным размещением нескольких команд, или даже всех участников соревнований), следует предусмотреть контроль за выполнением распорядка дня в общежитии.

Распорядок дня и рацион питания участников соревнований утверждаются главным судьей, а при наличии оргкомитета — согласовываются с ним.

### **Культурное обслуживание участников соревнований и зрителей**

Планом подготовки к соревнованиям следует предусмотреть:

1. Составление текста и изготовление билета участника соревнований.
2. Составление текста и изготовление пригласительных билетов (кратко указать программу соревнований, время и место их проведения).
3. Составление текста и изготовление листовки-программы соревнований (краткое описание содержания каждого вида, перечень рекордов по видам, краткая историческая справка, перечень участвующих команд).
4. Изготовление и утверждение эскиза оформления мест соревнований.
5. Изготовление лозунгов, флагов, флажков и другого оформления, намеченного эскизом.
6. Обеспечение участников центральными и местными газетами, журналами и настольными играми (шашки, шахматы и домино).
7. Освещение в местной газете хода и итогов соревнований.
8. Фотографирование отдельных моментов соревнований и изготовление фотомонтажей.
9. Выпуск специальных номеров стенной газеты или бюллетеней, посвященных соревнованиям.
10. Организацию буфетов для участников и зрителей.
11. Обеспечение сидячих мест (хотя бы минимального количества) для зрителей, если соревнования проводятся не на стадионе.
12. Демонстрацию кинофильмов (желательно на воздухе) для участников соревнований. Время демонстрации кинофильмов, посещение участниками театров и музеев должно быть согласовано с главным судьей. Эти мероприятия не должны осуществляться в ущерб спортивному режиму участников соревнований.

### **3. ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

План проведения соревнований по существу является календарным планом всех проводимых мероприятий с первого дня приезда участников до подведения итогов соревнования. Этот план нужно



составлять по дням с указанием времени (в часах и минутах), отводимого на мероприятия, предусмотренные планом, и включая соревнования по отдельным видам. Ниже приводится примерное содержание такого плана.

1-й день (прибытие команд). Сразу после прибытия и прохождения санобработки прибывающие команды в полном составе, во главе со своими представителями, должны явиться в мандатную комиссию (для удобства участников соревнований в день их приезда мандатная комиссия должна работать в одном здании с общежитием). Мандатная комиссия регистрирует прибытие команд, проверяет документы участников и полномочия представителей команд, выдает анкету участника соревнования и требует ее заполнения каждым участником. После этого представителю команды выдают талон на общежитие (с указанием номеров коек) и талоны для питания участников.

После получения талонов на общежитие и питание представитель команды переходит к главному секретарю судейской комиссии или его помощнику (работающему тут же или в ближайшей комнате) и передает ему окончательную именную заявку на участие в командно-личных соревнованиях.

Вечером этого же дня должно быть проведено первое заседание судейской комиссии совместно с представителями команд. Повестка дня этого заседания включает:

- а) сообщение главного судьи о порядке проведения соревнований (официальное подтверждение календаря соревнований), о графике заседаний судейской комиссии совместно с представителями, о распорядке дня участников соревнований и требованиях, предъявляемых к представителям команд;
- б) жеребьевку на пожарные автомобили (результаты жеребьевки и номера двигателей автомобилей фиксируются протоколом);
- в) текущие вопросы.

За два часа до отбоя представители команд выстраивают в общежитии участников своих команд для осмотра привезенной ими с собой боевой одежды и снаряжения. Специально выделенный судья производит осмотр и фиксирует соответствие боевой одежды и снаряжения правилам соревнований и пригодность ее внешнего вида для парада участников соревнований.

2-й день. С утра (в перерыве между завтраком и обедом) производятся следующие мероприятия:

- а) выдача боевой одежды и снаряжения взамен признанной на осмотре не соответствующей правилам соревнований или не пригодной для парада участников;
- б) передача представителям команд пожарных автомобилей в соответствии с произведенной жеребьевкой (передачей автомобилей, их заправкой, охраной и текущим ремонтом ведет специально выделенный для этой цели начальник автоколонны);

в) опробование и освоение командами закрепленных за ними автомобилей и приборов пожарно-технического вооружения, находящихся на автомобилях.



Все обоснованные претензии представителей команд, относящиеся к пожарным автомобилям и их вооружению, должны быть в этот же день (возможно быстрее) рассмотрены и удовлетворены начальником автоколонны.

В перерывы между обедом (после отдыха) и ужином, по специально составленному графику, каждой команде предоставляется возможность опробовать лестницы, учебные башни, дорожки и препятствия стометровой полосы и пожарной эстафеты (за исключением места для боевого развертывания отделений).

При опробовании участникам соревнований нужно предоставлять лестницы (штурмовки и выдвижные), выделенные для соревнований. Не следует допускать участников к опробованию мест соревнований без представителя команды.

Для соблюдения порядка при опробовании мест соревнований, оборудования и соответствующих приборов пожарно-технического вооружения судейская комиссия должна выделить старших судей по видам, коменданта соревнований, страховщиков на учебной башне (башнях) и врача (лекпома).

Вечером должно быть проведено второе заседание судейской комиссии совместно с представителями команд со следующей повесткой дня:

а) жеребьевка по отдельным видам соревнований, проводимых в первый день;

б) сообщение главного судьи о параде участников соревнований (порядок следования к месту парада, порядок построения и пр.) и о порядке открытия соревнований;

в) текущие вопросы и объявления.

По окончании заседания представители команд получают номера участников соревнования в соответствии с произведенной жеребьевкой.

3-й день. Через 1—1,5 часа после завтрака начальник автоколонны, дополнительно проинструктировав водителей автомобилей и представителей команд о порядке следования (маршрут, скорость, интервал и поведение участников, сидящих на автомобилях), ведет автоколонну к месту соревнований для репетиции парада. В тех случаях, когда путь следования автоколонны от общежития (место стоянки автомобилей) к месту соревнований лежит через город, необходимо заранее сообщить в отдел регулирования уличного движения о маршруте и времени следования автоколонны. Кроме этого следует выставить своих регулировщиков с флажками на многолюдных перекрестках и на поворотах. Лучше всего, когда стоянка пожарных автомобилей устанавливается в непосредственной близости к месту соревнований.

Репетиций парада должен руководить главный судья или специально назначенный командующий парадом. Имея в виду, что накануне соревнований участникам необходим отдых, продолжительность репетиции не должна превышать 30—40 минут, а в солнечный день — 20—25 минут. Чтобы продолжительность репетиции не превышала указанного времени, представители команд предварительно



Рис. 296. Построение участников VIII Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта 1951 г. перед парадом.

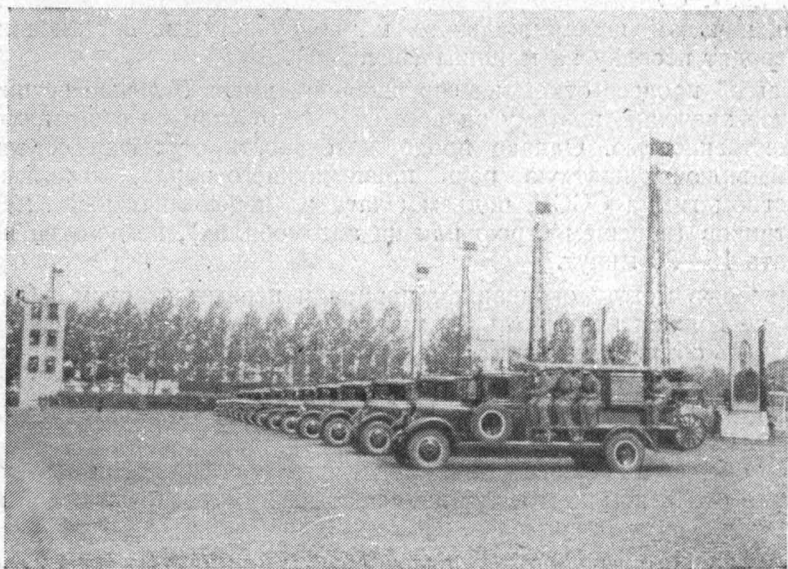


Рис. 297. Посадка участников парада VIII Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладным видам спорта 1951 г. на автомобили перед церемониальным маршем.

должны проинструктировать своих участников о порядке построения автомобилей и участников и о прочих действиях в соответствии с полученными накануне указаниями главного судьи.

По окончании репетиции парада участники соревнования доставляются в общежитие и им должен быть предоставлен полный отдых.

Чтобы не отрывать представителей команд от участников, заседание судейской комиссии (если оно окажется необходимым) проводится в этот день без представителей, а все возникшие у них вопросы могут быть разрешены в рабочем порядке.

**4-й день (1-й день соревнований).** Отъезд автоколонны с участниками из общежития к месту соревнований должен быть рассчитан по времени таким образом, чтобы прибыть к месту за 35—40 минут до открытия соревнований.

По прибытии к месту соревнований участники направляются к специально отведенному для них месту, которое должно быть защищено от солнца (тенью деревьев или брезентами) и оборудовано скамьями.

Водители выстраивают автомобили в порядке, установленном для парада, в соответствии с проведенной накануне репетицией. Для обеспечения безукоризненно правильного строя автомашин необходимо заранее измерить и отметить флажками место для каждой машины.

За 10 минут до открытия соревнований участники по команде выстраиваются у автомобилей в предусмотренном порядке (рис. 296). Судейская комиссия выстраивается на правом фланге. Перед началом церемониального марша участники соревнований производят посадку на машины (рис. 297).

Самый процесс открытия соревнований имеет большое воспитательное значение, поэтому он должен быть обставлен с возможной торжественностью. Однако продолжительность открытия соревнований, включая краткую речь принимающего парад, исполнение оркестром гимна СССР, подъем флага и церемониальный марш участников (в пешем строю или на автомобилях), не должна превышать 15—20 минут.

Перерыв между окончанием парада и первым стартом (забегом) не должен превышать 10 минут. Этот перерыв целесообразно заполнить объяснением зрителям по радио содержания видов соревнований, предусмотренных программой дня, а также информацией о пожарно-прикладном спорте (историческая справка, рекорды гарнизона, области, Союза).

По окончании соревнований представители собирают номера участников своей команды и тут же сдают их в секретариат судейской комиссии.

Участники организованно, автоколонной или другим специально выделенным для этой цели транспортом, направляются в общежитие.

Вечером этого же дня проводится заседание судейской комиссии совместно с представителями со следующей повесткой дня:

а) утверждение результатов первого дня соревнований;

б) жеребьевка по отдельным видам программы, проводимых во второй день соревнований;

в) информация главного судьи о порядке закрытия соревнований;

г) текущие вопросы и объявления.

5-й день (2-й день соревнований). Так же, как и накануне, участники прибывают к месту соревнований за 35—40 минут до начала соревнований.



Рис. 298. Сборная команда города Ленинграда, завоевавшая первое, общекомандное место на VIII Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладным видам спорта.

При четкой и хорошей организации работы секретариата судейской комиссии и отсутствии протестов представителей команд сразу же после окончания соревнований нужно провести короткое совещание судейской комиссии, на котором утвердить результаты соревнований. После этого могут быть объявлены результаты командного первенства и пять лучших личных результатов по каждому виду (полосе, штурмовке, двоеборью и выдвижной лестнице).

Для объявления результатов соревнований, выдачи командных призов, лент чемпионов, премий и официального закрытия соревнований участники выстраиваются у автомашин так же, как для открытия соревнований, но уже в порядке занятых командных мест. Команда-победительница выстраивается на правом фланге.

После речи главного судьи или руководителя местной пожарной охраны, посвященной закрытию соревнований, к спуску флага вызы-



вается команда-победительница и участники, награжденные лентами чемпионов пожарной охраны по каждому виду пожарно-прикладного спорта (рис. 298). После закрытия соревнований участники направляются автоколонной в общежитие. Представители команд и их водители сдают автомобили и вооружение начальнику автоколонны.

Вечером (если нет разъезда участников соревнований) желательно организовать концерт силами кружков самодеятельности гарнизона и непосредственно участников соревнований.

Закрытие соревнований нужно производить так же торжественно, как и открытие.

---



---

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ф. Ф. Спешнев. Обучение гимнастике. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  2. А. М. Глинттерник. Спортивная гимнастика. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  3. Гимнастика (под общей редакцией А. Т. Брыкина). Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  4. Л. С. Хоменков. Легкая атлетика в комплексе ГТО. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  5. Н. Г. Озолин. Тренировка легкоатлета. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  6. Н. Г. Озолин. Путь к силе и выносливости. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  7. Р. Д. Люлько. Бег на короткие дистанции. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  8. Легкая атлетика (под общей редакцией Д. А. Семенова). Изд. «Физкультура и спорт», 1951 г.
  9. Л. С. Хоменков. Зимняя тренировка легкоатлета. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  10. Г. В. Коробков. Тренировка легкоатлета-многоборца. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  11. «ГТО». Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  12. С. Л. Аксельрод. Лыжи в комплексе ГТО. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
  13. В. А. Серебряков. Лыжный спорт в СССР. Изд. «Физкультура и спорт», 1945 г.
  14. З. П. Фирсов. Плавание в комплексе ГТО. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  15. А. В. Бухаров. Тяжелая атлетика в комплексе ГТО. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  16. П. М. Цейтлин. Баскетбол. Изд. «Физкультура и спорт», 1948 г.
  17. А. А. Поташник. Волейбол. Изд. «Физкультура и спорт», 1949 г.
  18. Проф. А. Н. Крестовников. Физиология человека. Изд. «Физкультура и спорт», 1951 г.
  19. Я. М. Богданов и Г. М. Краковяк. Учебник гигиены. Изд. «Физкультура и спорт», 1950 г.
-

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	Стр. 3
<b>Введение</b> . . . . .	4

### РАЗДЕЛ I

#### Глава I. Организационно-методические основы физической подготовки личного состава пожарной охраны

1. Задачи и средства физической подготовки . . . . .	7
2. Организация физической подготовки (общие указания, общая схема занятий (урока), планирование) . . . . .	9
3. Обучение и тренировка . . . . .	12
4. Подготовка помощника начальника команды к занятиям . . . . .	15
5. План подготовки командира отделения к занятиям . . . . .	17
6. Примерные планы проведения занятий по физической подготовке . . . . .	17
7. Методика организации и проведения занятий помощником начальника команды и командирами отделений . . . . .	20
8. Методика проведения инструкторских занятий . . . . .	22
9. Физическая подготовка командного состава . . . . .	23
10. Проверка и оценка физической подготовки . . . . .	24
11. Физическая подготовка личного состава ГДЗС . . . . .	28
12. Медико-санитарные требования . . . . .	29
13. Указания по проведению утренней гимнастики (зарядки) . . . . .	29

#### Глава II. Учебный материал (примерный объем физических упражнений)

1. Упражнения в ходьбе, беге, на внимание и быстроту реакции, построения и перестроения к общеразвивающим упражнениям без снарядов . . . . .	31
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов . . . . .	34
3. Упражнения на гимнастической скамейке . . . . .	47
4. Упражнения на гимнастической стенке . . . . .	50
5. Упражнения с набивными мячами . . . . .	62
6. Упражнения в равновесии и на высотах . . . . .	67
7. Упражнения в поднимании и переноске груза . . . . .	77
8. Упражнения в лазании . . . . .	80
9. Упражнения в преодолении препятствий . . . . .	89
10. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках и кольцах) . . . . .	90
11. Упражнения в беге на короткие и средние дистанции . . . . .	106
12. Упражнения в прыжках . . . . .	114

13. Игры . . . . .	121
14. Упражнения в расслаблении и отвлекающие . . . . .	126

### Глава III. Пожарно-гимнастический городок

(общие указания по оборудованию городка, описание снарядов и способов их изготовления) . . . . .	127
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

## РАЗДЕЛ II

### Глава IV. Массовая работа по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» и пожарной охране

1. Общие указания по подготовке к сдаче норм ГТО . . . . .	133
2. Кроссы . . . . .	136
3. Лыжи . . . . .	137
4. Плавание . . . . .	149

## РАЗДЕЛ III

### Глава V. Пожарно-прикладной спорт

1. Содержание видов пожарно-прикладного спорта . . . . .	155
2. Краткая историческая справка . . . . .	156
3. Описание техники видов пожарно-прикладного спорта . . . . .	172
а) Техника штурмования учебной башни . . . . .	172
б) Техника преодоления стометровой полосы препятствий . . . . .	184
в) Техника установки выдвижной трехколенной лестницы и подъема по ней в 3-й этаж первого номера расчета . . . . .	198
г) Техника преодоления этапов пожарной эстафеты . . . . .	205
д) О боевом развертывании отделений . . . . .	210
4. Основы тренировки в пожарно-прикладных видах спорта . . . . .	211
а) Общие указания . . . . .	211
б) Проверка результатов тренировки . . . . .	219
в) Хронометраж и его значение . . . . .	220
г) Периодизация тренировки . . . . .	226
д) Примерный перечень специальных (вспомогательных) упражнений . . . . .	228
е) Разминка . . . . .	229
ж) Спортивный режим . . . . .	231
з) Перетренировка . . . . .	233

### Глава VI. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладным видам спорта

1. Положение о соревнованиях . . . . .	235
2. План подготовки к проведению соревнований . . . . .	240
3. План проведения соревнований . . . . .	246
Л и т е р а т у р а . . . . .	253

*Редактор Ф. И. Самоуков.  
Переплет художника Ю. И. Батова.  
Техн. редактор Е. Петровская.*

Сдано в набор 30/X 1952 г.  
Л176624. Форм. бум, 60×92/16.  
Печ. зн. в 1 п. л. 41000. Уч.-изд л. 16,50.

Подписано к печати 26/XII 1952 г.  
Тираж 20 000. Печ. л. 16,25.  
Изд: № 1305. Заказ 3090.

Типография издательства «Московская правда», Потаповский пер., д. 3.

## О П Е Ч А Т К И

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
9	7 снизу	разрешается	рекомендуется
12	23 снизу	устранению	усвоению
17	19 снизу	для общеразвивающихся упражнений	для общеразвивающихся упражнений
64	8—7 снизу	одна рука прижата к груди и животу, мяч не касается туловища	одной рукой прижимая к груди, животу, не касаясь мячом туловища
65	1 сверху	ступени ног	ступни ног
104	13 снизу	сгибанием рук	разгибанием рук
163	4 сверху	год	1946 год
164	2 сверху	Семин (Москв)	Семин (Москва)
203	14 снизу	пальцы на узких	пальцы не на узких

На стр. 25 строки 16 и 17 сверху следует читать:  
плохо (2 балла) — упражнение выполнено неправильно  
или не выполнено совсем.

На стр. 228 строки 14 и 15 сверху следует читать:  
5. Выполнение упражнения в темпе, предусмотренном  
планом тренировки (не более двух раз)... 15 минут