

архив

П

4361

ЕРБАКОВ

ОЖАРНО-
ПРИКЛАДНОЙ

СПОРТ

МОСКВА · 1963

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

М. А. ЩЕРБАКОВ

17,
1761

ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ

873/14.

БИБЛИОТЕКА
ФИПТ и Б ВШ
БРОШЮРНЫЙ ФОНД

ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА РСФСР

Москва — 1963

В брошюре изложена история развития прикладного спорта, его характеристика, приемы выполнения упражнений и методика отработки их.

Брошюра предназначена для начальствующего состава пожарной охраны и инструкторов-общественников физической подготовки подразделений.

ВВЕДЕНИЕ

В пожарной охране физкультура и спорт неотделимы от боевой подготовки и являются ее составной частью. В программе обучения частей физическая подготовка личного состава должна занимать большое место, так как работа, связанная с тушением пожара, требует от пожарных большой силы и выносливости. Мало натренированный пожарный не сможет выдержать огромного физического напряжения при работе на пожаре, когда ему придется прокладывать рукавную линию на большое расстояние, преодолевать препятствия, вскрывать строительные конструкции или разбирать их, действовать в условиях задымленности, а также при высокой температуре.

В частях пожарной охраны широко развивается лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, плавание, а также пожарно-прикладной спорт. По этому спорту регулярно проводятся соревнования в частях, отрядах, городах, областях (краях) и республиках. Соревнования в пожарной охране по пожарно-прикладному спорту стали традиционными. В последнее время этими видами спорта занимаются добровольные пожарные дружины, в том числе и юношеские.

Такие упражнения прикладного спорта, как пожарная эстафета, включаются в программу показательных выступлений на спортивных праздниках и на других массовых мероприятиях, проводимых в районах и городах.

Глава I

РАЗВИТИЕ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

Пожарно-прикладной спорт и его значение

Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от рядовых пожарных и от начальствующего состава высокого мастерства и физической натренированности в работе.

Умело действовать в сложных и трудных условиях борьбы с огнем, полностью используя мощность пожарной техники, может только волевой и всесторонне подготовленный пожарный работник.

Пожарно-прикладной спорт помогает приобретению навыков в работе с пожарно-техническим вооружением, а также силы, выносливости, быстроты, смелости, воли к победе, воспитывает чувства коллективизма, сознательности и ответственности за порученное дело. По своему значению этот спорт занимает одно из первых мест среди других видов спорта.

В настоящее время пожарно-прикладной спорт является составной частью физической подготовки личного состава пожарных частей. Он включает комплекс разнообразных упражнений, применяемых в практике работы пожарной охраны и выполняемых индивидуально и коллективно.

Упражнения прикладного спорта состоят из разнообразных движений и приемов работы с различным пожарно-техническим вооружением или без него, например: бег, преодоление препятствий (домик, забор и бревно), переноска пожарно-технического вооружения (лестниц, рукавов, стволов, огнетушителей), подъем с помощью лестниц по вертикали, прокладка рукавных линий, тушение горячей жидкости и т. п. По форме движений и по их характеру, по сложности техники исполнения и по степени воздействия на организм занимающихся эти упражнения весьма различны.

Систематические занятия упражнениями пожарно-прикладного спорта в сочетании с подготовкой по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» способствуют разностороннему физическому развитию, повышению спортивного мастерства и боевой подготовки личного состава пожарной охраны.

Возникновение и развитие пожарно-прикладного спорта

В пожарной охране отдельные виды спорта начали внедряться и развиваться после Великой Октябрьской социалистической революции.

Огромное значение в развитии физкультуры в Советском Союзе сыграло появление в 1931 г. комплекса ГТО, быстро завоевавшего всеобщее признание.

Занятия отдельными видами спорта и подготовка к сдаче норм ГТО явились своеобразной базой, на основе которой была введена в частях пожарной охраны физическая подготовка. Уже в то время в программу физической подготовки личного состава пожарных частей наравне с общими видами спорта входили упражнения специальной подготовки. К ним относились: надевание боевой одежды и снаряжения, переноска колонки и двух рукавов, хождение по бревну, лазание по канату, прыжки, преодоление заборов и других препятствий и переноска чучела человека весом 60 кг.

Боевая работа пожарных частей определила ряд упражнений, по которым необходимо было проводить систематическую тренировку личного состава. К таким упражнениям, например, относили работу на высоте, тушение горящей жидкости, преодоление различных препятствий, прокладка рукавных линий и т. п. В процессе тренировок рядовой и начальствующий состав овладевал пожарно-техническим вооружением и воспитывал необходимые для пожарного работника качества.

Повышение требований к качеству подготовки личного состава привело к выполнению некоторых упражнений специальной подготовки на занятиях в форме соревнования.

Развитие пожарной техники требовало совершенствования приемов работы с пожарно-техническим вооружением. Соревнования в умении и быстроте работы с техническим вооружением начали выходить за рамки пожарных частей. Так, из личных соревнований по отдельным упражнениям возник и начал развиваться пожарно-прикладной спорт.

Первые летние спортивные соревнования пожарной охраны НКВД с включением пожарно-прикладных упражнений были проведены в 1937 г.

Во Всесоюзных соревнованиях 1937 и 1938 годов принимало участие по 12 сборных команд, занявших первые места на отборочных соревнованиях, проводимых в областях и республиках. Каждая сборная команда состояла из 25 человек.

В этих соревнованиях переходящий приз завоевала сборная команда Москвы.

Пожарно-прикладной спорт включал как очные соревнования, так и заочные. В 1939 и 1940 годах проводились Всесоюзные заочные пожарно-прикладные соревнования.

До 1945 г. как очные, так и заочные пожарно-прикладные соревнования проводили по специально объявленным программам, которые включали содержание упражнений и условия их выполнения.

В 1945 г. впервые были разработаны правила соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правилами были предусмотрены специальные судьи — арбитры, которые следили за приемами работы с пожарно-техническим вооружением, определяли количество нарушений и сообщали в судейскую коллегию штрафное время участника, выполнявшего то или иное упражнение. Например, за подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни, с нарушениями участник мог получить 10,5 сек. штрафа, за боевое развертывание, выполненное с нарушениями, отделение могло получить штраф в сумме 85 сек. и т. п.

В 1945 г. впервые было установлено звание чемпиона пожарной охраны по двоеборью (подъему по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни и преодолению стометровой полосы с препятствиями) и вручена алая лента чемпиона победителю.

С 1948 г. начальствующий состав пожарной охраны не только стал готовить личный состав подразделений к участию в соревнованиях, но и сам стал защищать честь своих караулов, частей и гарнизонов.

С 1948 г. во Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту начали принимать участие команды других ведомств (Министерства обороны, Министерства путей сообщения и Министерства угольной промышленности).

В 1951 г. впервые было установлено звание чемпиона пожарной охраны МВД по штурмовой лестнице и стометровой полосе с препятствиями с вручением алых лент чемпионам-победителям.

В том же году результаты Всесоюзных пожарно-прикладных соревнований оценивались по специально разработанной таблице, во многом схожей с таблицей оценок легкоатлетического многоборья.

Всесоюзные пожарно-прикладные соревнования 1957 г. интересны тем, что на них были представлены спортивные коллективы всех союзных республик (кроме Молдавской ССР) в то время, как, например, в соревнованиях 1953 г. участвовали сборные команды только пяти республик.

С 1960 г. соревнования по пожарно-прикладному спорту стали проводиться только в республиках. Каждая союзная республика определяла сроки соревнований и порядок проведения их. Но цель прикладных соревнований — повышение мастерства в работе с техническим вооружением — сохранилась.

Еще в 1959 г. на Всесоюзных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту одновременно разыгрывалось первенство среди команд Российской Федерации. Управлением пожарной охраны РСФСР был учрежден переходящий приз (рис. 1).

В розыгрыше первенства приняло участие 9 сборных команд от УПО Москвы, Краснодарского края, Ленинградской, Куйбышевской, Свердловской, Московской и Иркутской областей, Ленинградского и Свердловского пожарно-технических училищ. В упорной борьбе звание сильнейшей команды Российской Федерации

завоевала сборная команда пожарной охраны Москвы, которой и был вручен приз УПО Российской Федерации.

В 1962 г. в Свердловске впервые были проведены Всероссийские соревнования по пожарно-прикладному спорту, которым предшествовали кустовые соревнования сборных команд областей, краев и автономных республик. В соревнованиях приняли участие сборные команды, занявшие на кустовых соревнованиях первые места.



Рис. 1. Переходящий приз.
Учрежден УПО МООН
РСФСР.



Рис. 2. Переходящий приз.
Учрежден Российским рес-
публиканским Советом
спортивного общества «Ди-
намо».

Звание сильнейшей команды по пожарно-прикладному спорту в Российской Федерации завоевала сборная команда УПО Мосгорисполкома. Второй раз подряд команде был вручен переходящий приз УПО РСФСР. Как команде победительнице ей был вручен и переходящий приз Российского республиканского Совета спортивного общества «Динамо» (рис. 2), который учрежден Советом в 1962 году. Второе место заняла сборная команда Ленинградского пожарно-технического училища и третье — сборная команда УПО Сахалинского облисполкома.

Нельзя не отметить особенности первых Всероссийских соревнований по пожарно-прикладному спорту. Во-первых, в них приняли

участие наравне с другими командами сборные команды городских пожарных охран Курской и Рязанской областей; они вели борьбу за звание лучшей команды Российской Федерации. В их рядах появился первый мастер пожарно-прикладного спорта — это работник пожарной охраны Курской области В. И. Неверов. Вторых, в пожарно-прикладной спорт пришла молодежь. Это видно из того, что, например, сборные команды УПО Сахалинского облисполкома, УПО Татарской АССР и ОПО Мурманского облисполкома имели в своем составе 57—72% участников в возрасте до 25 лет. В-третьих, повысилось мастерство участников пожарно-прикладных соревнований. Так, в первых Всесоюзных соревнованиях из всего состава участников 31,6% были мастерами пожарно-прикладного спорта, 28,5% имели первый разряд и только 13,3% участников не имели разрядов.

Сборные команды, например, УПО Мосгорисполкома и Ленинградского облисполкома имели в своем составе 87% участников — мастеров пожарно-прикладного спорта.

Повышение мастерства подтверждается и тем, что в подъеме по штурмовой лестнице, по стометровой полосе и по двоеборью улучшены всесоюзные достижения. Если в подъеме по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни лучший результат был 17,3 сек., то рекордсмен Российской Федерации С. А. Махов из Ленинградского пожарно-технического училища выполнил это упражнение за 17,0 сек., а чемпион Российской Федерации А. А. Карпов из пожарной охраны Свердловской области преодолел стометровую полосу с препятствиями за 21,6 сек., тогда как лучшим всесоюзным достижением было 22,2 сек. На 0,7 сек. улучшен результат и по двоеборью. Чемпион Российской Федерации Н. Л. Ванжа из пожарной охраны Краснодарского края в двоеборье показал время — 40,3 сек.

Этим спортсменам впервые были вручены нагрудные знаки чемпионов Российского республиканского спортивного общества «Динамо».

Лучшие достижения спортсменов при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта как на Всесоюзных, так и на Всероссийских соревнованиях показаны в табл. 1.

Таблица 1

Годы соревнований	Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни, сек	Преодоление стометровой полосы с препятствиями	Двоеборье (подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни и преодоление стометровой полосы с препятствиями)	Установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни, сек	Пожарная эстафета, сек	Боевое развертывание, сек	Сборная команда-победитель общесоюзного первенства
1937	29,8	Соревнования не проводились	Результаты не определялись	29,0	4:49,6	10:42,0	Москва

Годы соревнований	Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни, сек	Преодоление стометровой полосы с препятствиями	Двоеборье (подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни и преодоление стометровой полосы с препятствиями)	Установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни, сек	Пожарная эстафета, сек	Боевое развертывание, сек	Сборная команда-победитель общекমানдного первенства
1938	26,0	Соревнования не проводились	Результаты не определялись	27,2	4:39,0	8:03,3	Москва
1945	25,5	1:02,6 сек.	Результаты не сохранились	25,0	4:22,9	2:41,1	То же
1946	23,8	48,5 сек.	1:13,6 сек.	22,2	2:33,5	2:32,8	"
1947	22,8	46,0 сек.	1:09,9 сек.	21,0	2:32,4	2:45,8	Ленинград
1948	20,1	44,0 сек.	1:04,2 сек.	19,2	2:26,3	2:26,2	То же
1949	19,5	42,5 сек.	1:02,0 сек.	18,8	2:11,0	2:02,8	"
1951	18,4	37,3 сек.	Результаты не сохранились	16,3	1:56,4	2:01,7	"
1953	17,9	39,4 сек.	58,0 сек.	15,8	1:58,4	1:30,0	Киев
1955	17,4	24,0 сек.	42,6 сек.	16,6	1:21,1	1:52,6	Украинская ССР
1957	17,3	24,3 сек.	42,8 сек.	16,6	1:22,4	2:15,6	Ленинград.
1959	17,9	22,2 сек.	41,0 сек.	17,4	1:18,9	2:55,0	Львовский ПТУ
1962	17,0	21,6 сек.	40,3 сек.	Соревнования не проводились	1:20,8	2:17,1	Москва

Примечание. В 1962 году на республиканских соревнованиях Украинской ССР по пожарно-прикладному спорту представитель Львовского пожарно-технического училища выполнил упражнение в подъеме по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни за 16,9 сек., а представители пожарной охраны Одессы выполнили упражнение по установке выдвижной лестницы и подъему по ней на третий этаж учебной башни за 15,6 сек.

ПРОГРАММА ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Совершенствование программы пожарно-прикладных соревнований

Программа пожарно-прикладных соревнований определяет объем соревнований и содержание упражнений, входящих в данное соревнование. Успех любых соревнований во многом зависит от качества программы и от ее насыщенности.

Первые пожарно-прикладные соревнования, проводимые в 1937 г., были своеобразной спартакиадой пожарной охраны. Пожарно-прикладные упражнения в этих соревнованиях были частью общей программы.

В последующем для повышения качества боевой и физической подготовки личного состава пожарной охраны стали организовывать и проводить соревнования самостоятельно по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, стрельбе и по другим видам спорта.

В 1939 г. Всесоюзные заочные соревнования пожарной охраны включали в себя только упражнения пожарно-прикладного спорта. Лазание по канату, поражение мишени струей воды и равновесие на бревне из программы соревнований были исключены. Программа пожарно-прикладных соревнований в последующем изменялась по содержанию упражнений и по условиям их выполнения.

Программа Всесоюзных командно-личных соревнований пожарной охраны МВД по пожарно-прикладному спорту 1945 г. состояла, например, из следующих упражнений: подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни; преодоление стометровой полосы; установка выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней пожарного на третий этаж учебной башни; пожарная эстафета в шесть этапов (6 × 100); боевое развертывание отделения; двоеборье.

В эту программу включено новое упражнение по преодолению стометровой полосы с препятствиями. В упражнении с выдвижной лестницей расстояние от старта до учебной башни было установлено 30 м вместо 20. Расчет на старте размещался у заднего колеса с правой стороны по ходу автомобиля, тогда как раньше он выстраивался у переднего колеса с левой стороны.

Во втором этапе эстафеты, например, переноска колонки была заменена преодолением крутого ската (гладкого трапа под углом 45°) и конька двухскатной крыши со спуском вниз по свободно висящему шесту. Боевое развертывание проводилось без тушения.

В последующем упражнения — пожарная эстафета и преодоление стометровой полосы с препятствиями — также изменились.

Так в 1948 г. из упражнения по преодолению стометровой полосы с препятствиями была исключена переноска шестидесятикилограммового чучела человека, которое находилось в пяти метрах от финиша, и изменены расстояния между препятствиями. А из по-

жарной эстафеты был исключен первый этап — бег на 100 м, из них 25 м в защитной одежде. Эстафета стала состоять из пяти этапов (5×100).

В 1954 г. из упражнения по преодолению стометровой полосы были исключены еще два препятствия: забор 3,5 м и десятиметровая «мышеловка», а из пожарной эстафеты — крыша со скатом и шестом, забор 3,5 м, двадцатиметровая «мышеловка» и переноска чучела человека весом 60 кг. Эстафета стала состоять из четырех этапов (4×100).

В этом же году в программу пожарно-прикладных соревнований была включена спортивная гимнастика, которая первоначально включала в себя вольные упражнения (по программе третьего разряда) и упражнения на перекладине, брусьях и коне.

Соревнование по гимнастическому четырехборью проводилось только в 1955 г. В 1957 г. соревнования по спортивной гимнастике проводились с учетом наличия разрядности у спортсменов по программе всесоюзной спортивной классификации. В 1959 г. спортивная гимнастика была исключена из программы пожарно-прикладных соревнований.

В настоящее время программа соревнований по пожарно-прикладному спорту включает: подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни; преодоление стометровой полосы с препятствиями; установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни; пожарная эстафета (4×100); боевое развертывание отделения; двоеборье.

Можно утверждать, что данная программа по содержанию лучше отвечает тем требованиям, которые предъявляются к пожарно-прикладному спорту. Упражнения, входящие в нее, освобождены от ненужных условностей и ограничений, а это позволило применить новые приемы выполнения упражнений и значительно улучшить технические результаты. Содержание упражнений пожарно-прикладного спорта в дальнейшем необходимо улучшать и совершенствовать.

Содержание упражнений пожарно-прикладного спорта и их характеристика

Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни. Учебную башню (рис. 3) выполняют из дерева и обшивают с фасадной стороны. Вертикальная фасадная плоскость башни является рабочей, на ней предусматривают по два и более оконных проема в каждом этаже (кроме первого) размерами $1,1 \times 1,87$ м; расстояние от окна до обреза стены не менее 65 см; ширина простенка не менее 60 см; ширина подоконника 40 (± 2) см; высота подоконника от уровня пола 80 см; высота подоконника второго этажа от поверхности земли 4,25 м.

На рабочей стороне учебной башни никаких отверстий (кроме оконных проемов) и выступающих частей не должно быть. Для предохранения рук спортсмена от повреждений разрешается набивать брусок высотой 5—8 см и шириной 3 см (ширина ступеньки

лестницы) под окнами второго этажа на 1—2 см ниже уровня третьей ступеньки штурмовой лестницы. На фасадную часть башни под окнами четвертого, третьего и второго этажей также разрешается набивать листовое железо, фанеру или непригодные для учебных целей пожарные рукава.

В каждом этаже башни должны быть лестничные площадки шириной не менее 1,5 м, причем каждая площадка должна иметь выход на внутреннюю лестницу. На одной из нерабочих сторон башни устраивают стационарную лестницу с выходом на площадки всех этажей.

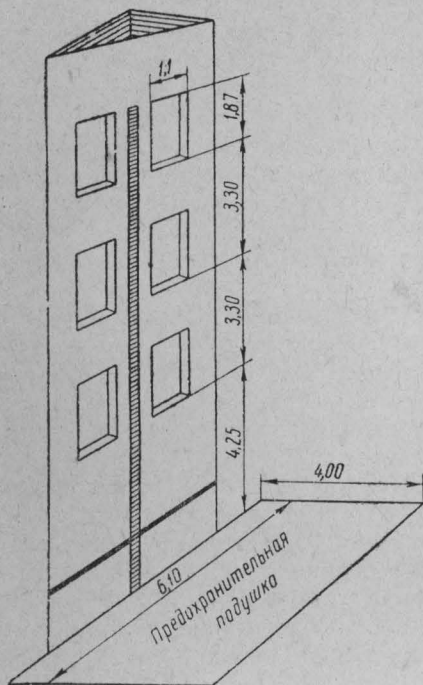


Рис. 3. Учебная башня.

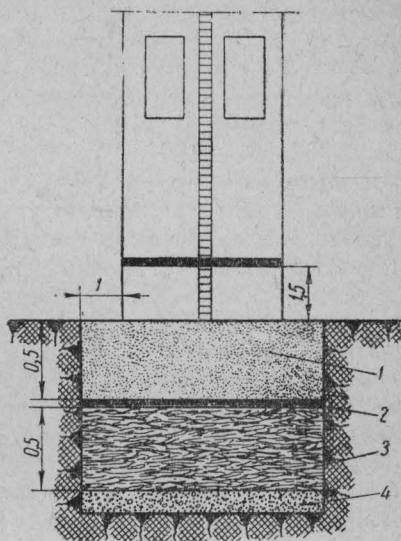


Рис. 4. Предохранительная подушка у основания учебной башни.

1 — песок с опилками; 2 — рогожа; 3 — хворост или отходы резины; 4 — шлак или гравий.

Для каждого ряда окон устанавливают страхующее приспособление, состоящее из блока, замка и спасательной веревки. Блок надежно укрепляют над окном четвертого этажа башни, а замок — на фасадной левой стороне на высоте, примерно, 1,5 м от земли. Страхующее приспособление и порядок его испытания изложены в «Правилах по технике безопасности в частях пожарной охраны» изд. МКХ РСФСР, 1960 г., стр. 33—34.

Перед рабочей стороной башни в грунте устраивают предохранительную подушку толщиной не менее 1 м, шириной от фасадной стороны не менее 4 м, подушка выступает за габариты башни не менее чем на 1 м (рис. 4).

Предохранительную подушку указанной толщины делают с помощью засыпки, состоящей из 50% песка и 50% опилок, которую насыпают слоем 50 см на пружинистое основание из хвороста, крупных стружек или из отходов резиновых изделий. Между хворостом и засыпкой делают прокладку из рогож или из другого материала.

Засыпка в яме должна быть достаточно взрыхленной, но на одном уровне с беговой дорожкой. Для отвода воды из приямка подушки устраивают дренаж.

При одной учебной башне на два ряда окон спортивная площадка должна быть длиной не менее 50 м и шириной не менее 10 м. Покрытие площадки должно быть без камней и мелких режущих и колющих предметов. Не допускается каменное, бетонное и асфальтовое покрытие. Учебную башню сооружают с таким расчетом, чтобы она была обращена фасадом в сторону площадки.

На расстоянии 32,25 м от основания башни наносят стартовую линию для соревнований по штурмовой лестнице. Лестницу на старте укладывают так, чтобы седьмая ступенька ее, считая от башмаков, совпадала с линией старта. Стартовую линию наносят белой краской параллельно фасаду башни, концы линий отмечают флажками.

Штурмовая лестница для подъема на учебную башню должна соответствовать требованиям ГОСТ 8556—57.

Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни состоит из этапов: переноска лестницы к учебной башне, подвеска лестницы и подъем по ней в окна второго, третьего и четвертого этажей учебной башни.

При выполнении этих упражнений спортсмен несет большую физическую нагрузку, а поэтому он должен быть хорошо развит и иметь силу, ловкость и выносливость. Больше того, он должен быть бесстрашным, чтобы успешно выполнить упражнения на определенной высоте.

Преодоление стометровой полосы с препятствиями. Спортивная площадка для стометровой полосы с препятствиями должна быть ровной и иметь свободные участки длиной не менее 5 м для старта и финиша. Ширина каждой дорожки должна быть не менее 2,5 м. Покров дорожки может быть любой, кроме каменного, бетонного и асфальтового. При проведении соревнований по двум и более дорожкам расстояние между ними должно быть не менее 1 м, а покров должен быть одинаковым для всех дорожек.

На дорожке препятствия размещают в следующем порядке. Малый забор устанавливают на расстоянии 33 м от линии старта. Высота забора — 2 м, ширина — 2 м; забор изготовляют из досок толщиной 4 см; доски накладывают одну на другую заподлицо. Два непрорезиненных рукава в скатках должны быть диаметром 51 мм каждый, они укладываются в 38 м от линии старта. Рукава укладывают один на другой головками под правую (левую) руку участника, головки рукавов обращены в сторону малого забора.

Передний конец трапа бревна устанавливают в 43 м от линии старта; бревно круглое, прямое, верх бревна плоский, шириной 18 см. Бревно укреплено горизонтально на трех опорных стойках. Длина бревна — 8 м, высота от земли до его верхней поверхности — 1 м 20 см, к обоим концам бревна прикрепляют трапы длиной 2 м и шириной 25 см каждый. На верхнюю поверхность трапов набивают поперечные бруски шириной 5 см, высотой 3 см через 35 см один от другого.

На расстоянии 70 м от старта устанавливают разветвление, которое присоединяют к метровому рукавичку, прикрепленному штырем или скобой к земле.

Порядок расположения снарядов на стометровой полосе показан на рис. 5.

Препятствия могут быть переносными и стационарными. Стационарными называют такие, которые своими стойками вкапываются в землю. Переносные препятствия целесообразно изготов-

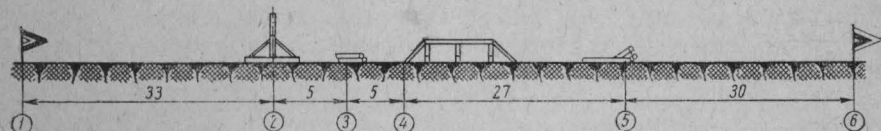


Рис. 5. Стометровая полоса с препятствиями:

1 — старт; 2 — забор; 3 — две скатки рукавов; 4 — бревно; 5 — разветвление; 6 — финиш.

ливать сборно-разборной конструкции. Для устойчивости переносные препятствия следует прикреплять к земле металлическими скобами или другим способом.

Поперек дорожки по всей ее ширине наносят белой краской линию старта и финиша и ограничительную линию в конце сходимости бревна.

Упражнение по преодолению стометровой полосы с препятствиями включает бег, преодоление препятствий (забора и бревна) и работа с пожарно-техническим вооружением (рукавами, разветвлением и стволом). По физической нагрузке на организм и по разнообразию движений это упражнение является сложным.

Овладев отдельными элементами преодоления препятствий, спортсмен должен уметь выполнять их в комплексе, что требует от него разносторонней физической тренировки.

Преодоление забора, взятие скаток рукавов, переноска рукавов и смыкание головок характерны быстрой сменой физической нагрузки, так как движения на быстроту переходят в движения на точность и внимание, а затем на равновесие.

При таком чередовании движений спортсмену трудно сохранить равномерность дыхания без предварительной подготовки. Кроме того, препятствия стометровой полосы настолько сложны и разнообраз-

разны, что спортсмен, чтобы их выполнить, должен быть ловким, выносливым и точным в движениях.

Установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни. Упражнения проводят на той же площадке что и подъем на четвертый этаж по штурмовой лестнице. Но стартовую линию наносят на расстоянии 30 м от учебной башни. Пожарный автомобиль с выдвижной лестницей на старте устанавливают так, чтобы центр оси задних колес автомобиля совпадал со стартовой линией. Заднюю рукавную катушку снимают. Боевой расчет находится у заднего колеса с правой стороны автомобиля. Выдвижная

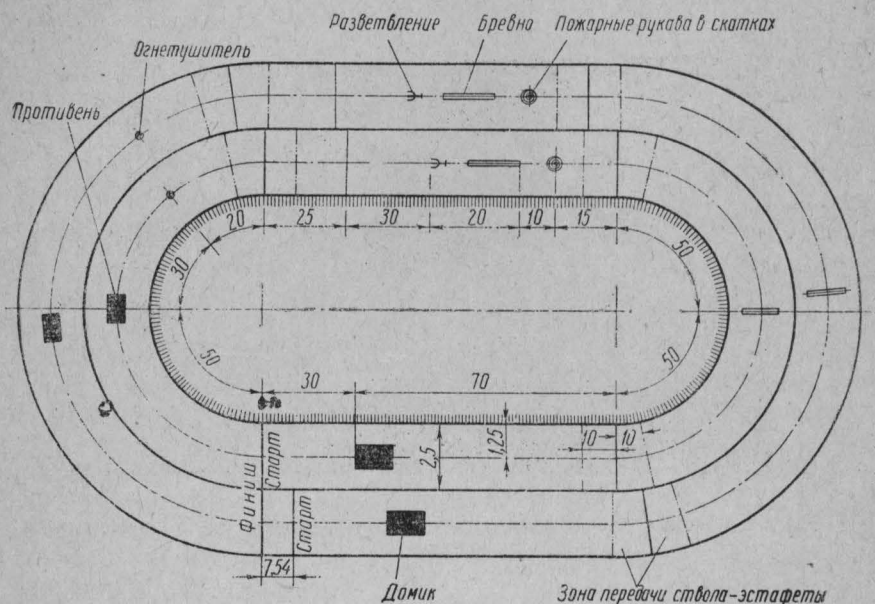


Рис. 6. Пожарная эстафета.

лестница, применяемая для соревнований, должна соответствовать требованиям ГОСТ 8556—57.

Упражнения выполняют в быстром темпе одновременно два спортсмена. Они переносят лестницу от старта к башне, устанавливают ее в вертикальное положение, выдвигают, удерживают ее у башни, а затем один из спортсменов поднимается по лестнице на третий этаж учебной башни.

Упражнения с выдвижной лестницей характерны быстрыми движениями и физической нагрузкой на организм. Успех в выполнении упражнения зависит от согласованной работы обоих номеров расчета.

Пожарная эстафета (4×100). Удобным местом проведения соревнований по пожарной эстафете является беговая дорожка ста-

диона. Но можно проводить соревнования и на спортивной площадке, отвечающей следующим требованиям.

Площадка должна быть ровной, с одинаковым покрытием, но не бетонным, каменным или асфальтовым. Размеры площадки должны позволять параллельному размещению четырех этапов эстафеты с наличием свободного пятиметрового участка для старта и для финиша. В этом случае этапы пожарной эстафеты преодолеваются челночным способом. Ширина каждой дорожки должна быть не менее 2,5 м.

Пожарная эстафета включает в себя определенные этапы, схема которых показана на рис. 6.

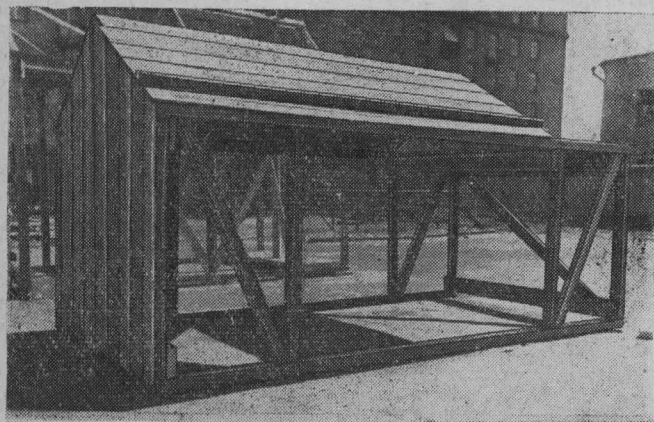


Рис. 7. Специальный домик-препятствие первого этапа пожарной эстафеты.

Первый этап. В тридцати метрах от старта устанавливают домик. Домик имеет длину 5 м, высоту от земли до конька крыши 2,5 м. Крыша двухскатная, ширина каждого ската крыши — 1,5 м, угол наклона скатов — 30° . Поперек скатов по всей их длине в двадцати сантиметрах от нижних концов набивают планки шириной 10 см и высотой 6 см. Длина скатов — 4 м.

В конце домика устраивают горизонтальную площадку длиной 1 м для прыжка на нее с крыши и с нее на землю. Высота площадки от земли — 1,75 м. Переднюю часть крыши (со стороны старта) выпиливают на 30 см в обе стороны от конька (на глубину 5—7 см). Переднюю часть домика зашивают досками. Домик целесообразно изготавливать сборно-разборной конструкции, что создает удобства для быстрой установки его на беговой дорожке во время соревнований на стадионе и уборки со стадиона (рис. 7).

В целях соблюдения правил техники безопасности рекомендуется, особенно при тренировках, в конце домика (на место спрыгива-

ния) укладывать гимнастические маты или насыпать небольшим слоем (15—20 см) опилки.

Второй этап. В пятидесяти метрах от старта устанавливают забор. Размеры забора указаны выше.

Третий этап. В пятнадцати метрах от старта укладывают два непрорезиненных рукава в скатках диаметром 51 мм и длиной 20 м каждый. Рукава укладываются один на другой головками в сторону старта. На расстоянии 25 м от старта устанавливают передний конец бревна. Размеры бревна указаны выше. В конце второго трапа бревна наносят белой краской поперек дорожки по всей ее ширине ограничительную линию. В сорока пяти метрах от старта устанавливают разветвление, а на расстоянии 75 м белой краской поперек дорожки наносят ограничительную линию.

Четвертый этап. В двадцати метрах от старта устанавливают огнетушитель, как правило, пенный ОП-3 или ОП-5. На соревнованиях по тушению жидкости, горящей в противне в пяти метрах от переднего края противня с жидкостью, устанавливают запасные огнетушители, при этом учитывают расположение дорожек, направление ветра и др.

По мере использования огнетушителей их запас должен пополняться.

Железный противень длиной 1,5 м, шириной 1 м, высотой 20 см устанавливают на расстоянии 50 м от старта. Дно противня должно быть ровным.

Противень заливают водой и легковоспламеняющимися жидкостями в следующей последовательности и в количествах: вода — 40 л, керосин — 6 л, бензин — 500 г. После каждого забега противень освобождают от остатков, промывают и заливают новыми порциями жидкостей.

Исходя из местных возможностей, на соревнованиях допускается применять другие легковоспламеняющиеся жидкости. В этом случае момент зажигания горючей жидкости в противне определяет судейская коллегия.

На беговой дорожке по всей ее ширине под прямым углом к бровке размечают белыми линиями старт и финиш. На каждом этапе для передачи эстафеты размечают зону длиной 20 м. Ее ограничивают двумя поперечными линиями на расстоянии 10 м от начала этапа и после него.

Эстафета является коллективным упражнением, успех выполнения которого зависит от работы участников на четырех этапах, а также от согласованности их действий при приеме эстафеты и при передаче ее.

Работа спортсменов на этапах эстафеты дает возможность ориентироваться в подборе команды. Например, спортсмены, преодолевающие первый этап, должны уметь быстро бегать, точно устанавливать лестницу-палку, передвигаться по крыше и соскакивать вниз.

Спортсмен, преодолевающий четвертый этап, должен уметь тушить горящую жидкость огнетушителем.

Сложной является также передача эстафеты — ствола КРБ. Как правило, побеждает та команда, которая не только быстро выполняет упражнения всех этапов, но и умело и точно передает эстафету — ствол.

Боевое развертывание является одним из самых сложных упражнений пожарно-прикладного спорта. Упражнение выполняет отделение в составе от 4 до 9 человек в зависимости от марки пожарного автомобиля. Условия выполнения упражнения (вариант задачи) объявляют команде за 24 часа до начала соревнований.

Боевое развертывание является комплексным упражнением и его выполняет отделение при соблюдении определенных требований.

Соревнования по боевому развертыванию отделений проводят на однотипных пожарных автомобилях с однотипными креплениями приборов пожарно-технического вооружения и с одинаковым количеством боевого расчета.

В боевое развертывание входит работа на высоте, преодоление препятствий, подача воды или подача пены с тушением или без тушения.

Количественный состав отделения, тип автомобиля и условия выполнения указывают в задаче.

Например, боевое развертывание отделения первых Всесоюзных соревнований состояло из следующих этапов:

1. Бег на 20 м к автомобилю, надевание боевого обмундирования и противогаза (в боевое положение), посадка на автомобиль.

2. Следование на автомобиле к источнику воды, находящемуся на расстоянии 200 м от старта.

3. Боевое развертывание на 140 м.

4. Тушение керосина пенным стволом в противне размером 3×4 м, тушение мазута в таком же противне водораспылителем любой конструкции.

5. Сборка приборов технического вооружения и закрепление их на автомобиле.

6. Посадка на автомобиль и следование к исходному пункту боевого расчета.

В зависимости от поставленной задачи на боевое развертывание подбирается соответствующее место проведения соревнования. Соревнования проводятся, как правило, на площадке, имеющей учебную башню.

Условия соревнования должны быть одинаковыми для всех соревнующихся команд.

В отличие от других упражнений пожарно-прикладного спорта боевое развертывание является упражнением с постоянно изменяющимися условиями работы. Задачи на боевое развертывание могут быть различными и предусмотреть их заранее невозможно. Например, боевое развертывание отделений на Всесоюзных соревнованиях 1951 года проводилось в усложненной обстановке. Требовалось преодолеть двухметровый забор, проложить через него

рукавную линию и перенести необходимые средства тушения пожара.

Особенно часто стали меняться условия выполнения боевого развертывания в последние годы. На пожарно-прикладных соревнованиях в ряде гарнизонов, например, боевое развертывание проводилось с прокладкой рукавных линий на расстояние 200, 300 и более метров с подачей воды вперекачку, с подачей лафетных стволов, с подачей химической пены. На первых Всероссийских соревнованиях боевое развертывание проводилось с подачей воздушно-механической пены. Вариант боевого развертывания изменяют для того, чтобы в процессе подготовки к соревнованиям отделения тренировались на выполнение различных задач.

Ценность этого упражнения заключается в том, что оно показывает степень сработанности отделения, его боевую выучку и физическую подготовку.

Отсюда и вытекает необходимость всесторонней физической подготовки состава отделения, овладения пожарно-техническим вооружением и техникой преодоления различных препятствий как с приборами технического вооружения, так и без них, а также необходимость организации коллектива и воспитания его морально-волевых качеств.

Двоеборье включает в себя подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни. Преодоление стометровой полосы с препятствиями.

Если учесть, что участники двоеборья выступают в других видах программы пожарно-прикладного спорта, то становится ясным, какими должны быть двоеборцы.

Двоеборцы в равной степени должны обладать основными качествами спортсменов, выступающих в соревнованиях как по подъему штурмовой лестницы, так и по преодолению стометровой полосы с препятствиями. Они должны обладать в равной степени как физическими, так и волевыми качествами. Они должны быть уверены в своих силах и настойчивы в достижении победы. Все эти качества приобретают спортсмены в процессе учебы и непрерывного физического совершенствования путем систематической тренировки по нормам комплекса ГТО, нормативам пожарно-строевой подготовки, по различным видам спорта и упражнениям пожарно-прикладного спорта.

У некоторых частей пожарной охраны существует порочная практика подготовки спортсменов только по упражнениям пожарно-прикладного спорта, в том числе и по двоеборью. Она заключается в том, что спортсмены выполняют лишь упражнения пожарно-прикладного спорта и совершенно не занимаются упражнениями общефизической подготовки. Такие спортсмены готовятся на протяжении значительного периода времени, но хороших результатов они достигают редко.

Как правило, больших успехов добиваются те спортсмены, которые сочетают занятия по общему физическому развитию с занятиями по пожарно-прикладному спорту.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

Общие указания

Для достижения высоких спортивных результатов в пожарно-прикладном спорте спортсмен должен обладать силой, выносливостью, быстротой, ловкостью и гибкостью.

Известно, что качества, необходимые пожарным работникам, совершенствуются в системе боевой подготовки подразделений. Физические и волевые качества вырабатываются в процессе тренировок.

Сила и ее развитие. Быстрый подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни требует большей работы мышц, чем при быстром беге по ровному месту.

Для того чтобы развивать силу, можно рекомендовать в качестве вспомогательных упражнений подъем груза и переноску его шагом и бегом, упражнения со штангой и гириями, перетягивание каната, упражнения с набивными мячами, а также упражнения с преодолением собственного веса: приседания, подтягивание, лазание по канату и по шесту, упражнения на гимнастических снарядах.

Первоначально силовые упражнения необходимо выполнять медленно, а в дальнейшем можно постепенно ускорять темп их выполнения.

Для того чтобы определить физическую нагрузку в упражнениях с грузом, необходимо иметь в виду, что чем тяжелее груз, тем меньше по количеству раз следует повторить упражнение.

Ценными упражнениями для развития мышц ног являются приседание с грузом, поднятие груза согнутой ногой, бег с высоким поднятием колен и т. д.

Выносливость и ее развитие. Выносливость бывает общая и специальная.

Под общей выносливостью следует понимать способность организма работать продолжительное время. Общая выносливость в основном зависит от общего состояния здоровья. Она вырабатывается в процессе длительной, но умеренной по интенсивности работы (ходьба на лыжах, кросс, гребля).

Специальная выносливость — это способность организма поддерживать максимальную скорость от старта до финиша.

Специальная выносливость вырабатывается в процессе систематической тренировки. Общая и специальная выносливость, постепенно увеличивающаяся в результате тренировки делает возможным дальнейшее наращивание физической нагрузки путем увеличения количества упражнений до предельной. Однако быстрое наращивание нагрузки может переутомить спортсмена. Для повышения выносливости исключительное значение имеет овладение более совершенной техникой выполнения пожарно-прикладных уп-

ражнений (экономность в движениях, умение расслабиться и т. п.).

Быстрота и ее развитие. Быстрота является важнейшим качеством спортсмена пожарно-прикладного спорта. Для упражнений на быстроту необходимы сильные мышцы.

К упражнениям на развитие быстроты следует отнести бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лестницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта.

Быстрота зависит от техники спортсмена, от его силы, выносливости, гибкости и воли.

Ловкость и ее развитие. В пожарно-прикладном спорте, сложном по своему содержанию, ловкость крайне необходима. Спортсмен, обладающий ловкостью, почти всегда найдет выход из затруднительного положения.

Ловкость в сочетании с другими физическими качествами значительно облегчает овладение техникой пожарно-прикладного спорта. Это очень важно не только в прикладном спорте, но и в боевой работе.

К упражнениям, развивающим ловкость, можно отнести подвижные игры, изобилующие неожиданными ситуациями. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах также развивает ловкость. Ловкость также совершенствуется в процессе овладения приемами пожарно-прикладных упражнений.

Гибкость и ее развитие. Процесс развития гибкости требует продолжительного времени. Развитию гибкости способствует выполнение упражнений на растягивание мышц — маховые, пружинящие и выгибающие, которые производят на гимнастических снарядах и без них. Перед упражнениями на гибкость необходимо проделать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц.

Упражнения пожарно-прикладного спорта, например, наклоны туловища для взятия приборов технического вооружения (лестницы, скачок рукавов), занос левой ноги для посадки на подоконник и т. п. требуют большой гибкости. Поэтому в процессе тренировок необходимо уделять должное внимание развитию гибкости. Специальные упражнения на гибкость полезно включать в ежедневную утреннюю гимнастику.

Физическое развитие — это процесс длительной тренировки, требующий иногда ряда лет. Поэтому спортсменов необходимо готовить систематически в течение всего года. Попытка заменить такую систему тренировок кратковременной, с большой физической нагрузкой, не может обеспечить высоких спортивных результатов.

Спортивные тренировки рассчитаны на весь год.

Круглогодичная тренировка спортсменов делится на три периода: переходный, подготовительный и основной.

В переходный период, который длится 2—3 осенних месяца, постепенно снижают нагрузку. Спортсмен переходит к активному от-

дыху. В этот период ежедневная утренняя зарядка обязательна. Полезно заниматься различными видами спорта, но не участвовать в соревнованиях.

Подготовительный период занимает более продолжительное время, и для спортсменов пожарно-прикладного спорта он должен начинаться с декабря месяца. Задачи этого периода: физическая подготовка и общее укрепление организма.

В подготовительный период, кроме ежедневной утренней гимнастики и физической подготовки в дежурных караулах, полезно заниматься лыжами, гимнастикой, играми в мяч. В этот период следует включать разучивание и отработку отдельных элементов работы с пожарно-техническим вооружением. Целесообразно изучить правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладного спорта, нормы спортивной классификации и другие вопросы, знания которых необходимы спортсменам при переходе к основному периоду тренировок.

Практика показала, что наиболее интенсивную и целенаправленную тренировку личного состава по упражнениям пожарно-прикладного спорта проводят в весенне-летние месяцы (в средней полосе Российской Федерации), т. е. в так называемый основной период подготовки спортсменов. К этому времени, как правило, объявляют положение о предстоящих отрядных, гарнизонных, областных или республиканских соревнованиях. Этот период является непосредственной подготовкой к соревнованиям.

Тренеры (начальствующий состав пожарных частей и инструкторы-общественники) анализируют результаты прошлых соревнований и выступление на них своих подразделений (сборных команд). Зная программу соревнований, намечают план тренировки личного состава.

В основной период усилия тренеров и спортсменов направлены на овладение совершенных приемов пожарно-прикладных упражнений, на достижение и сохранение наивысшей спортивной формы.

Следует учитывать, что к началу основного периода спортсмены-пожарные уже имеют некоторую техническую и физическую подготовку, которую они приобретают на практических занятиях в пожарных частях, при сдаче норм ГТО и на тренировках в различных спортивных секциях.

Прежде чем приступить к разработке плана подготовки личного состава, необходимо решить вопросы материально-технической обеспеченности занятий.

Известно, что в упражнения пожарно-прикладного спорта включаются специальные спортивные снаряды, приборы технического вооружения и пожарные автомобили. Часто вопросы обеспеченности занятий решаются в течение всего тренировочного периода. А это приводит к неравномерному распределению времени и в конечном счете к плохой подготовке спортсменов. Неорганизованность также снижает воспитательное значение занятий и притупляет интерес спортсменов к занятиям.

Не следует с личным составом отрабатывать приемы пожарно-прикладных упражнений на нестандартных спортивных снарядах или на нестандартных приборах технического вооружения.

Не следует проводить такие занятия еще и потому, что тренер не может учесть особенностей техники безопасности при работе на нестандартных снарядах и на нестандартных приборах вооружения.

Не менее важным вопросом является планирование подготовки личного состава к предстоящим соревнованиям и организация учебно-тренировочных занятий.

Если личный состав подразделения готовится к выступлению на первенство пожарной части, отряда или на первенство гарнизона, то основную подготовку его проводят в системе общих плановых занятий в дежурных караулах.

При необходимости полезно организовывать дополнительные занятия в предсоревновательный период. В течение основного периода планирование занятий следует проводить с учетом отработки упражнений, входящих в программу соревнований. Индивидуальные упражнения можно отрабатывать, например, в часы физической и пожарно-строевой подготовки, а групповые (боевое развертывание) — в часы пожарно-строевой и тактической подготовки.

При подготовке сборных отделений или при подготовке караулов на период тренировок в расписание общих занятий следует включать дополнительные упражнения. Лучше всего составлять специальное расписание тренировочных занятий для сборного караула (отделения) с учетом более эффективной его подготовки.

Основной период занятий сборных отделений (караулов) целесообразно разделить на две части. В первой части усиленно работают на спортивных снарядах и с пожарно-техническим вооружением. Вторую часть периода используют для закрепления техники исполнения упражнений в целом. Это делают примерно за один месяц до начала соревнований. В предсоревновательный период рекомендуется проводить различного рода прикидки.

В период, когда проводят интенсивные тренировки и прикидки, приобретает особое значение выполнение правил техники безопасности. Вся ответственность за организацию безопасности тренировок возлагается на тренера.

В период подготовки к республиканским соревнованиям, т. е. когда выступают сборные команды, целесообразно проводить учебно-тренировочные сборы. Во время сбора необходимо методически правильно проводить тренировки и организовывать необходимый режим отдыха и питания спортсменов.

Для спортсменов период сборов является ответственным для достижения успеха в подготовке. Но цель учебно-тренировочного сбора может быть достигнута при условии, если точно определено количество участников сбора и тренерский состав. Необходимо учесть, что число спортсменов на сборе не должно превышать двойного состава сборной команды. Кроме того, спортсмены должны быть обеспечены подогнанной обувью, боевой одеждой и снаряжением. Также должны быть подготовлены спортивные снаряды, по-

жарно-техническое вооружение, горюче-смазочные материалы и химические заряды для огнетушителей. Участники сбора должны быть хорошо размещены и обеспечены питанием.

Степень нагрузки в период тренировок тренер определяет с учетом подготовки участников сбора. Но нагрузка не должна превышать 5—6 часов занятий в день (3—4 часа до обеда и 2 часа после обеденного отдыха). Занятия на сборе проводят по общей структуре тренировочного урока.

Методика подготовки

Уровень подготовки спортсменов-прикладистов во многом зависит от решения ряда организационных вопросов. Однако тренеры должны совершенствовать и методику проведения занятий.

В первой половине основного периода подготовки проводят учебно-тренировочные занятия, на которых ставят две задачи: научить и тренировать. В предсоревновательный период проводят тренировочные занятия, на которых уделяют внимание скорости выполнения упражнений в целом и их быстроте. Но быстрота и скорость во многом зависят от техники исполнения. Следует избегать переутомления спортсменов приемам выполнения упражнений перед соревнованиями.

Качество подготовки зависит также от правильного построения занятия. Каждое занятие (тренировка) состоит из трех связанных между собой частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятий имеет своей целью организовать спортсменов и путем специальных упражнений подготовить организм к выполнению задач. Продолжительность этой части зависит от подготовленности спортсменов, от задач тренировки и т. п. Она может быть в пределах от 15 до 30% к общему времени занятий. Если занимаются слабо подготовленные, то подготовительная часть должна быть больше, так как в нее включают больше упражнений общего характера.

В подготовительную часть, как правило, включают ходьбу и бег, общие упражнения без предметов и с предметами, занятия на спортивных снарядах, подвижные игры и т. п.

Подготовительную часть занятия особенно в предсоревновательный период целесообразно проводить с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, приучая их к проведению самостоятельной разминки. Спортсмен должен знать, что качество разминки влияет на работоспособность организма. Больше того, плохая разминка или игнорирование ею может быть причиной травм (растяжение мышц, разрыв связок и т. п.).

Основная часть занятий ставит задачей: одновременно с общей физической подготовкой отлично овладеть отдельными приемами упражнений в целом. Конкретные задачи этой части являются целью всего занятия в целом.

Основная часть составляет от 60 до 80% времени всех занятий. Чем лучше подготовлены спортсмены, тем дольше основная часть

тренировок. Особенно возрастает нагрузка перед соревнованиями. Сложность задач и их количество должны возрастать от занятия к занятию постепенно. Причем, наряду с обучением нового закрепляют и повторяют пройденное.

Не рекомендуется в одно занятие разучивать несколько новых приемов, таких, например, как тушение горячей жидкости в противне на четвертом этапе пожарной эстафеты, переноска рукавов и смыкание головок в движении и т. п.

В заключительную часть занятий входят упражнения, которые имеют целью перевести организм от возбуждения, вызванного нагрузкой, в состояние относительного покоя. Заключительная часть составляет от 5 до 10% общего времени занятий.

Упражнениями, успокаивающими организм, могут быть спокойный бег с переходом в ходьбу, упражнения на расслабление с последующей уборкой пожарно-технического вооружения. В этой части подводят итоги занятиям.

Качество учебно-тренировочных занятий зависит и от индивидуальной работы со спортсменами по выявлению приемов, плохо выполняемых в общем комплексе упражнений.

Прежде чем приступить к разучиванию, необходимо проверить подготовленность каждого спортсмена в отдельности. Если он выполняет упражнение (прием) неправильно, то в плане подготовки предусматривают его обучение с последующей тренировкой до совершенного овладения.

Для индивидуального обучения отстающих необходимо привлечь мастеров или спортсменов-разрядников пожарно-прикладного спорта. Своевременное выявление уровня подготовленности каждого спортсмена поможет правильно составить план подготовки и организовать занятия на высоком уровне.

На учебно-тренировочных занятиях можно видеть чрезмерное увлечение хронометрированием. Некоторые тренеры почти на каждом занятии определяют время выполнения упражнения (приема) и не обращают внимания на качество его выполнения. Результатом таких занятий являются низкие показатели спортсменов на соревнованиях.

Хронометрирование лучше проводить в предсоревновательный период, когда спортсмены в основном овладеют приемами упражнений в целом и приобретут некоторую спортивную форму.

Работа со штурмовой лестницей при подъеме на четвертый этаж учебной башни и методика тренировки

Старт — это положение спортсмена перед началом бега к учебной башне со штурмовой лестницей. На старте спортсмен занимает такое положение, которое удобно ему для начала бега с максимальной быстротой. Стартовые колодки для упора ног на старте использовать не разрешается.

Существует несколько видов стартовых положений и их применяют в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Полуприсед с частичным поворотом корпуса по направлению к учебной башне является характерным почти для всех стартующих спортсменов. Могут быть разные приемы взятия штурмовой лестницы для переноски по дистанции. Одни переносят лестницу, взяв ее двумя руками за седьмую и девятую ступеньки. Другие берут правой рукой за тетиву лестницы или за восьмую ступеньку.

Старт со взятием штурмовой лестницы правой рукой является более рациональным. В этом случае спортсмен находится в более свободном положении, так как лестнице он берет только одной рукой, а маховое движение левой помогает начать быстрый бег. Выигрыш во времени является преимуществом такого старта. Последующие движения, связанные с подвеской штурмовки в окно второго этажа, будут несколько сложнее. Однако правильная отработка техники подвески лестницы в окно второго этажа не снизит преимущества старта.



Рис. 8. Старт со штурмовой лестницей.

Старт со взятием штурмовой лестницы одной рукой за восьмую ступеньку выполняют следующим порядком.

По команде «На старт!» спортсмен становится левым боком к учебной башне, примерно в одном шаге от стартовой линии. После этого он занимает удобное положение для взятия старта. Левую ногу ставит на полную ступню носком к стартовой линии. Правую ставит параллельно левой ноге примерно на уровне девятой ступеньки лестницы. Сгибая колени и наклоняя корпус вперед,

спортсмен берет правой рукой за восьмую ступеньку лестницы, а левой придерживает верхнюю тетиву. Находясь «На старте» спортсмен выбирает более удобное положение.

По команде «Внимание!» спортсмен занимает положение, выбранное ранее (отрывать лестницу от земли до команды «Марш!» не разрешается), и смотрит перед собой. При этом пятка правой ноги отрывается от земли (рис. 8). Мышцы ног и корпуса как можно больше расслабить. Приняв это положение, спортсмен сосредоточивает внимание на том, чтобы начать выход со старта точно после команды «Марш!» или после выстрела. Дыхание при положении по команде «Внимание!» не должно задерживаться.

После команды «Марш!» спортсмен резко отрывает лестницу от земли, одновременно выпрямляет ноги и начинает бег.

Старт со взятием штурмовой лестницы за верхнюю (левую) тетиву легко выполним. Но он требует проделывания лишних движе-

ний у башни при подготовке лестницы, чтобы подвесить в окно второго этажа.

Взятие штурмовой лестницы на старте и переноска ее к башне двумя руками является сложным приемом, так как спортсмен скован в своих движениях на старте и при беге по дистанции. Отсутствуют преимущества такого приема и при подготовке лестницы к подвеске в окно второго этажа башни.

При отработке взятия старта следует обращать внимание на правильное положение ног спортсмена у лестницы. Близкое расположение ног вызывает неустойчивость корпуса (качающее положение), а слишком далекое приводит к опиранию рук на лестницу при ее взятии по команде «Внимание!». Отсутствие нужной устойчивой опоры ног о землю ослабляет толчок при выходе со старта.

Не следует допускать большого наклона корпуса спортсмена вперед, так как это уменьшает силу толчка.

Не следует стартующему следить за действиями стартера, это приводит к несвоевременному взятию старта.

Бег по дистанции с лестницей вначале производится короткими быстрыми шагами на носках; такие шаги наиболее рациональны для наращивания скорости бега после взятия старта. Эти шаги совершаются при некотором наклоне корпуса вперед. По мере увеличения скорости бега наклон уменьшается, а длина шагов увеличивается.

Большое значение для достижения максимальной скорости в беге со старта до учебной башни имеет положение штурмовой лестницы. Штурмовая лестница должна находиться почти в горизонтальном положении (крюк лестницы направлен от спортсмена).

После взятия старта взгляд спортсмена должен быть направлен на то место учебной башни, куда необходимо опустить башмаки штурмовой лестницы. При беге до дистанции с лестницей дыхание спортсмена произвольное.

Подвеска лестницы в окно второго этажа выполняется следующим образом. За пять-шесть шагов до башни правой рукой следует повернуть лестницу крюком вверх, подняв ее левой тетивой над правым плечом, локоть правой руки опускают вниз, а кисть ее должна находиться на уровне плеча. Поворачивая лестницу и поднимая ее над плечом левой рукой следует перехватить лестницу за левую тетиву примерно у шестой ступеньки. В этом положении башмаки лестницы опускают вниз.

Для того чтобы точно и уверенно подвесить лестницу в окно второго этажа и быстро вскочить на нее, скорость бега у башни необходимо несколько замедлить и, опустив башмаки лестницы к основанию башни, толкнуть лестницу от плеча правой рукой вверх и вперед. Кисть левой руки при этом скользит по тетиве вниз. Примерно под пятой ступенькой лестницу подхватить за тетивы обеими руками. Левая нога находится в полшаге от башни, а правая — сзади левой.

Энергичным движением спортсмен поднимает лестницу и, подавая ее вперед и вверх, подвешивает в окно второго этажа. Подвесив

лестницу, спортсмен ставит левую ногу на первую ступеньку лестницы (рис. 9). Крюк лестницы должен быть очень мало поднят над подоконником.

Более простым способом, но не дающим выигрыша во времени, является подвеска штурмовой лестницы во второй этаж учебной башни с постановкой правой ноги на первую ступеньку и с последующим подъемом спортсмена по всем ступенькам лестницы.

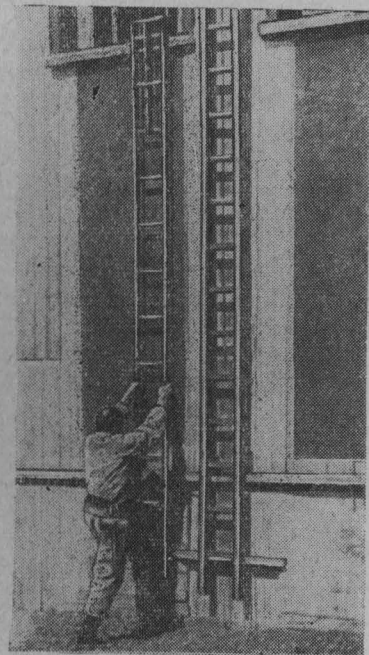


Рис. 9. Подвеска штурмовой лестницы в окно 2 этажа учебной башни.

Необходимо помнить, что точная подвеска зависит от состояния предохранительной подушки. Если подушка очень мягкая, то при постановке лестницы башмаками на поверхность подушки у основания башни последние глубоко входят в верхний слой подушки. Вследствие этого подъем лестницы будет недостаточным, и лестница крюком ударится в стену башни или в подоконник снизу. Наоборот, если спортсмен тренировался на подушке с мягкой поверхностью, а на соревнованиях подушка более твердая, то при подвеске крюк будет находиться высоко над подоконником, следовательно, лестница от удара ее тетивами о подоконник будет отскакивать назад. Кроме этого, при мягкой подушке спортсмен, подвесившая лестницу в окно второго этажа, будет утопать в подушке, и ему нужно будет выше поднимать ногу при постановке ее на первую ступеньку лестницы.

Обучая технике подвески штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни, следует обращать внимание на правильную подвеску лестницы. Подвешивание лестницы в левую половину окна затруднит выход спортсмена в окно и посадку его на подоконник. А при неплотно подвешенной лестнице (когда тетивы ее не прилегают к подоконнику) затрудняется подъем по ней и выход спортсмена в окно.

Подъем спортсмена по лестнице и посадка его на подоконник окна второго этажа проходит так. По окончании подвески лестницы в окно второго этажа, правую ногу спортсмен ставит на вторую ступеньку. Используя инерцию бега и подтягиваясь на руках, спортсмен отталкивается левой ногой и ставит ее на третью ступеньку, а правой рукой перехватывает седьмую ступеньку. Последующие движения рук и ног (правой ногой на четвертую, а левой рукой за восьмую ступеньку и т. д.) надо производить с выносом коленей за тетивы лестницы. Корпус

должен быть прижат как можно ближе к лестнице, поэтому локти рук нужно развернуть в стороны и опустить вниз.

Ставить ноги на ступеньки следует мягко, не поднимая их высоко над ступеньками. Смотреть необходимо на ступеньку, расположенную выше той, на которой находятся руки.

Скорость подъема по штурмовой лестнице зависит от согласованной работы рук, ног и правильного положения корпуса.

а)



б)



Рис. 10, а и б. Выход с лестницы в окно для посадки на подоконник.

Подтягивание на руках, полусогнутых в локтях, и разведение коленей за тетивы обеспечивают правильное положение корпуса, близкое его расположение у лестницы, и это содействует быстрой работе ног. Необходимо добиваться, чтобы движения рук при хвате за ступеньки как бы опережали движения ног; это также будет содействовать быстрой работе ног.

Так двигается спортсмен до тех пор, пока не поставит левую ногу на седьмую ступеньку и не схватит правой рукой за одиннадцатую, после чего при толчке правой и разгибании левой ноги подтягивается на руках и перехватывает левой рукой за тринадцатую

ступеньку. Правую ногу при этом движении ставит на девятую ступеньку (рис. 10, а), пропуская восьмую ступеньку. После этого в темпе, без остановки, отталкиваясь правой ногой, одновременно левую ногу движением вперед и вверх заносит над подоконником в окно (рис. 10, б) и, поворачивая корпус налево, спортсмен садится на подоконник.

При посадке на подоконник, не разжимая кисть левой руки, спортсмен делает ею вращательное движение вокруг тринадцатой ступеньки до положения ладони снизу. Правую руку переносит с тринадцатой ступеньки на левую тетиву хватом ладони сверху между одиннадцатой и двенадцатой ступеньками лестницы, или переносит на одиннадцатую ступеньку хватом снизу. При этом корпус наклоняет вперед. Левую ногу, согнутую в колене, спортсмен плотно прижимает к подоконнику с внутренней стороны, правую ногу, снятую со ступеньки, вытягивает вниз и прижимает плотно к стене. Посадка на подоконник производится при наклоне корпуса.

Не рекомендуется далеко и резко отводить корпус от лестницы при занесении левой ноги на подоконник окна второго этажа, так как это представляет некоторую опасность. Тетивы лестницы могут не выдержать дополнительной боковой нагрузки при отведении корпуса назад, расколоться и даже поломаться.

Подвеска лестницы в окно третьего этажа. После того как спортсмен сел на подоконник окна второго этажа, он должен начать подъем штурмовой лестницы для подвески в окно третьего этажа учебной башни.

Сильным рывком руками вверх, полностью разгибая корпус, поднимая голову и делая вздох, спортсмен выбрасывает лестницу вверх, одновременно поворачивая ее так, чтобы крюк стал над головой (рис. 11, а). Выбросив лестницу вверх, он быстро опускает руки вниз и левой рукой подхватывает лестницу за тетиву под седьмой ступенькой.

Сохраняя инерцию движения лестницы вверх, левой рукой поднимает ее на вытянутую руку, а правой подхватывает за левую тетиву над пятой ступенькой и правой рукой продолжает поднимать лестницу вверх. При этом левая рука перехватывает правую тетиву ниже уровня правой руки под пятой ступенькой. В таком положении крюк лестницы должен находиться чуть выше уровня подоконника окна третьего этажа. Далее лестницу поворачивает правой рукой на себя и подвешивает ее на подоконник (рис. 11, б).

При рывке лестницы и подъеме ее вверх руки напряжены; спортсмен рассчитанно производит быстрые и широкие движения вверх. Эти движения помогают удерживать лестницу в вертикальном положении. Во время подъема лестницы голова спортсмена поднята вверх. Он все время смотрит на крюк, контролируя вертикальное положение лестницы и рассчитывая высоту ее подъема.

Можно подхватывать лестницу снизу обеими руками после рывка ее вверх, а затем подвесить. При этом спортсмен подвешивает лестницу в окно третьего и четвертого этажей двумя движениями, затрачивая очень мало времени. Для такой подвески необходимо

сделать рывок лестницы вверх, чтобы она поднялась крюком на 30—40 см ниже уровня подоконника третьего и четвертого этажей. После этого лестницу необходимо подхватить на уровне груди двумя руками за тетивы, поднять вверх и подвесить.

Этот способ требует тщательной отработки. При использовании его следует учитывать влияние ветра.

Кроме описанных, существуют и другие способы подвески штурмовой лестницы в окно третьего этажа, так, например, при рывке лестницы вверх левая рука может находиться не на тринадцатой

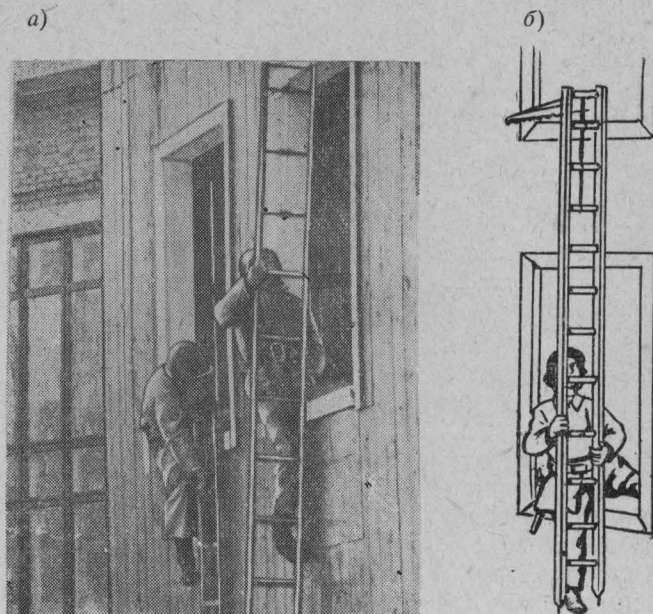


Рис. 11, а и б. Подвеска штурмовой лестницы в окно следующего этажа учебной башни.

ступеньке, а в хвате за крюк. Кроме того, многие спортсмены рывок лестницы производят правой рукой за одиннадцатую ступеньку, а левой, опираясь на подоконник и выпрямляясь, помогают выполнению движения. При подъеме лестницы ее можно подхватывать после рывка двумя руками с последующей подачей ее вверх частым перебором рук или поочередным подъемом лестницы вверх при подхвате ее обеими руками.

Применение того или иного способа подъема лестницы вверх зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и от их технической подготовки.

Отрабатывая подвеску штурмовой лестницы в окно третьего этажа учебной башни, следует обращать внимание на правильное положение спортсмена в окне. При этом учитывают, что глубокая посадка на подоконнике создает неудобства в выбрасывании лест-

ницы вверх и не дает возможности контролировать подвеску ее в следующее окно.

Не снижая темпа спортсмен переходит с подоконника окна второго этажа башни на лестницу. В момент окончания подвески штурмовой лестницы в окно третьего этажа правую ногу он ставит на первую ступеньку (рис. 12, а), а левой рукой перехватывает за правую тетиву или шестую ступеньку с внутренней стороны лестницы.

Подтягиваясь на руках и выпрямляя правую ногу, стоящую на первой ступеньке лестницы (рис. 12, б), он ставит левую ногу на подоконник возле левой тетивы с разворотом носка во внутрь башни. При этом правой рукой он берется за седьмую ступеньку и, отталкиваясь левой ногой от подоконника, правую ставит на четвертую ступеньку и перехватывает левой рукой за восьмую ступеньку (рис. 12, в). Затем левую ногу ставит на пятую ступеньку, а правой рукой берется за девятую ступеньку. В момент перехода правой ноги на четвертую ступеньку производится короткий вдох с последующим выдохом.

Спортсмен может переходить с подоконника второго этажа учебной башни на лестницу так: правой ногой он переходит с первой ступеньки лестницы на третью, а левой — с подоконника на четвертую ступеньку. При таком способе дальнейший подъем по лестнице производится без пропуска восьмой ступеньки. Этот способ прост, но требует большей затраты времени на дальнейший подъем по лестнице.

При отработке спортсмен должен обращать внимание на то, чтобы лестница сохраняла вертикальное положение, когда он ставит правую ногу на первую ступеньку. Он не должен допускать прыжков на лестнице.

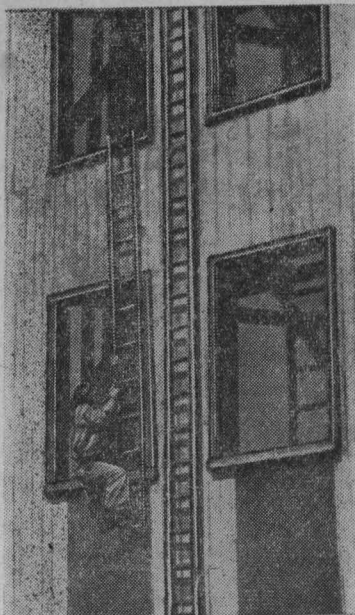
Подъем спортсмена по лестнице, посадка его на подоконник окна третьего этажа, подвешивание лестницы в окно четвертого этажа, а также переход спортсмена с подоконника окна третьего этажа на лестницу производится так же.

Подъем спортсмена по лестнице в окно четвертого этажа и финиш на пол четвертого этажа учебной башни может производиться несколькими способами. Наиболее рациональным следует признать подъем, который осуществляется по лестнице до девятой ступеньки с пропуском восьмой ступеньки.

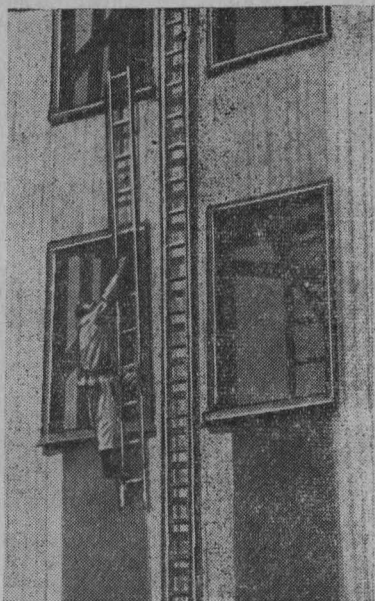
После того как правая нога станет на девятую ступеньку, спортсмен руками берется за тринадцатую ступеньку, подтягивается и перебрасывает левую ногу через подоконник. Одновременно отталкиваясь правой ногой и передавая всю тяжесть на руки, он делает одновременно резкий поворот правым плечом назад (рис. 13, а).

Слегка поднимаясь и передавая тяжесть на левую руку, спортсмен сгибает правую ногу под себя и назад и перекидывает ее через подоконник (рис. 13, б). Поднимать ногу слишком высоко не следует, так как это отнимает лишнее время.

а)



б)



в)

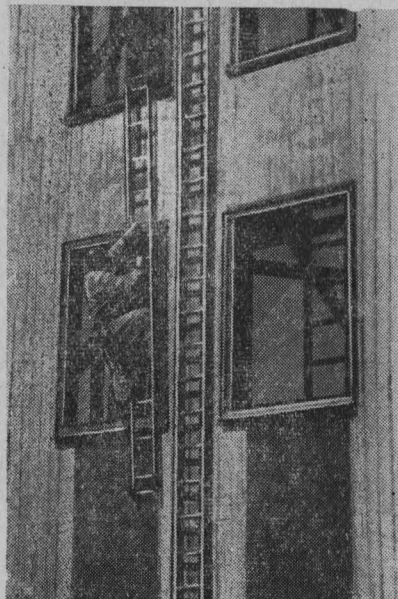


Рис. 12, а, б и в. Переход из
окна на штурмовую
лестницу.

Для того чтобы быстрее придти к финишу, лестницу необходимо подвешивать как можно ближе к правой стороне оконного проема. В противном случае можно задеть пяткой правой ноги о стенку учебной башни.

Упражнение считается законченным, когда обе ноги находятся на полу четвертого этажа.

Финиширование может быть и таким, когда спортсмен заносит прямо левую ногу, скользя по подоконнику окна четвертого этажа. При этом спортсмен отклоняет корпус от лестницы и на прямых руках заносит ногу.

а)



б)



Рис. 13, а и б. Финиш в окно четвертого этажа учебной башни.

Методика тренировки. Для качественной подготовки спортсменов в тренировочные занятия целесообразно включать специальные упражнения.

Таковыми упражнениями могут быть: бег на короткие дистанции с отработкой техники старта (без лестницы и с лестницей); гимнастические упражнения на перекладине, на кольцах или на брусках; лазание по вертикальному канату или по шесту; упражнение со штангой или с гирями; подъем по стационарным или по приставным лестницам; игры в мяч; прыжки в высоту.

Перечисленные упражнения полезно включать и в подготовительную часть (в разминку) учебно-тренировочных занятий. Хорошо подготавливают организм к работе следующие упражнения: подъем по лестницам, набитым на учебной башне, подтягивание на перекладине или на кольцах; толкание и рывки штанги (вес ограниченный) и т. п.

Упражнения с лестницей целесообразно отрабатывать по этапам. При этом следует обращать внимание на отработку сложных элементов (подвеску лестницы в окно второго этажа учебной башни, выброс лестницы, а затем подвеска ее в окно третьего

и четвертого этажей и т. п.). Не рекомендуется за одно занятие при разучивании упражнения осваивать несколько элементов. От спортсменов необходимо добиваться сознательности в отработке приема (упражнения). Составные элементы упражнения следует вначале до автоматизма отработать на втором этаже, после чего последовательно переходить к работе на расположенных выше этажах.

На этапах, составляющих данное упражнение, отдельные спортсмены уже показывают приведенные ниже результаты, а это дает возможность выполнить упражнение за 16,4 сек.

Лучший результат выполнения упражнения приведен в табл. 2.

Таблица 2

№ этапа	Начало этапа	Конец этапа	Время в секундах
1	Старт	Лестница подвешена в окно второго этажа, нога на первой ступеньке лестницы	5,0
2	Лестница подвешена в окно второго этажа, нога на первой ступеньке лестницы	Момент посадки на подоконник второго этажа	2,6
3	Момент посадки на подоконник второго этажа	Момент подвески лестницы в окно третьего этажа	1,2
4	Момент подвески лестницы в окно третьего этажа	Момент посадки на подоконник третьего этажа	2,8
5	Момент посадки на подоконник третьего этажа	Момент подвески лестницы в окно четвертого этажа	1,2
6	Момент подвески лестницы в окно четвертого этажа	Финиш	3,6

При подъеме по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни можно с нее сорваться. При подвешивании лестницы с одного этажа в окно второго этажа она может упасть (спортсмен не смог удержать лестницу). Может упасть спортсмен с высоты из-за технической неисправности лестницы, а также в случае неполной подвески ее в окно выше расположенных этажей или в случае промаха рук при хвате за ступеньки.

Для того, чтобы предупредить спортсменов от травм, необходимо верхние концы тетив укрепить, обмотав их в два-три слоя тонким шпагатом или бинтом (желательно на столярном клее). Во избежание повреждения тетив штурмовой лестницы при ее подвеске в окно второго этажа башни на подоконник с внешней стороны по всей ширине окна набивают отрезок прорезиненного рукава.

Перед выполнением упражнения необходимо проверить техническое состояние лестницы, обращая внимание на то, чтобы тетивы и ступеньки не имели трещин, крюк и ступеньки были плотно закреплены и т. д.

На учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях используют страхующее приспособление. Для работы с ним необходимо выделять наиболее дисциплинированных и хорошо проинструктированных пожарных. Не разрешается допускать к выполнению упражнения с лестницей без боевой одежды и особенно без пожарной каски.

Когда спортсмен ставит ногу на первую ступеньку лестницы, когда он ее подвешивает в окно второго этажа, а также когда он поднимается по лестнице, могут быть удары голенью о ступеньки. С целью предотвращения ушибов следует применять футбольные щитки. Их свободно вставляют спереди в голенища сапог.

Преодоление стометровой полосы с препятствиями и методика тренировки

Старт. Со стволом, надетым при помощи лямки через плечо, спортсмен находится в нескольких метрах сзади линии старта. По-

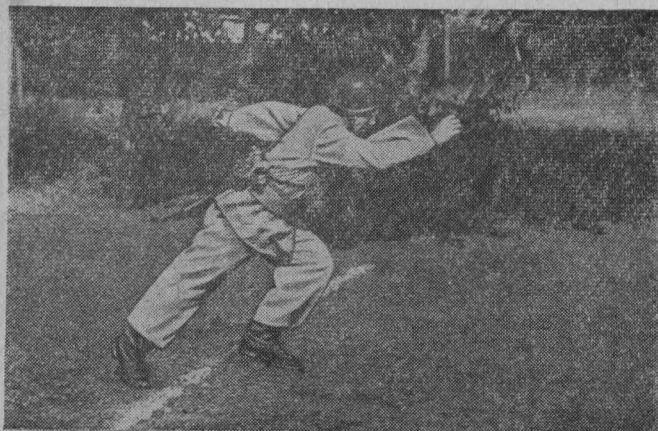


Рис. 14. Старт на стометровой полосе с препятствиями.

ложение ствола зависит от техники присоединения рукавной линии к разветвлению. Если спортсмен присоединяет рукавную линию к разветвлению правой рукой, то ствол рекомендуется надевать через левое плечо, и наоборот.

По команде «На старт!» спортсмен подходит к стартовой линии, левую ногу, развернутую носком вперед, ставит у линии на полную ступню, а правую — сзади примерно в одном шаге от левой. Стартовые колодки для упора ног применять не разрешается.

По команде «Внимание!» спортсмен передает тяжесть корпуса

Рис. 15. Выход на двухметровый забор.



Рис. 16. Преодоление двухметрового забора.

на полусогнутую ногу и наклоняется вперед. Левую руку, полусогнутую в локте, отводит назад, а правую подает вперед. Носок правой ноги упирается сзади, и спортсмен сосредоточивает свое внимание, ждет команды «Марш!» или выстрела.

По команде «Марш!» или по выстрелу спортсмен резко отталкивается носком правой ноги и делает ею первый короткий шаг. Энергичная работа рук должна начинаться с первого шага (рис. 14).

Некоторые спортсмены перед взятием старта полуприседают, т. е. сгибают обе ноги, или наклоняют корпус вперед и опускают руки вниз, или правую ногу ставят у стартовой линии, а левой отталкиваются и т. п. Эти варианты не являются лучшими, так как не дают выигрыша во времени.

Преодоление двухметрового забора состоит как бы из трех основных этапов: наскок с разбега на забор; положение в упоре; соскок.

В быстром темпе спортсмен преодолевает дистанцию от старта до забора. С последним шагом (каждый спортсмен должен рассчитать число шагов от старта до забора) левой ногой спортсмен толкается вверх на забор, правой (со вдохом) делает наскок на забор и, ухватившись руками за его верхний край (рис. 15), выходит в упор; ложась на забор сверху, он забрасывает левую ногу в сторону.

Левой рукой в темпе он перехватывает обратным хватом за верхний край забора, одновременно правую руку переносит в упор на забор с обратной стороны и переносит корпус через забор (рис. 16).

Удерживаясь на заборе руками и поворачивая корпус вправо, спортсмен опускает ноги вниз, после чего отпускает руки и становится на землю так, чтобы лицо было обращено вперед и в направлении движения. Левую ногу выставляет впереди правой.

Существуют и другие способы преодоления двухметрового забора. Отдельные спортсмены, например, отталкиваются правой ногой, а наскок на забор производят левой ногой. В этом случае последовательность выполнения упражнения остается прежней. Спортсмены преодолевают забор с выходом вправо или влево.

Преодолеывая двухметровый забор, следует обращать внимание на точность наскока спортсмена на забор и на положение



Рис. 17. Взятие двух скаток рукавов с земли.

руки на обратной стороне забора, так как от этого зависит правильное опускание на землю.

Взятие двух скаток рукавов с земли производится так: полуприседая влево (выдох), левой рукой прижимая головки к скаткам слева, а правой — справа, спортсмен одновременно подхватывает снизу две скатки (рис. 17) и кладет их на левую руку, согнутую в локте.

Нести рукава, держа перед собой, не рекомендуется. Такой способ переноски сковывает движение спортсмена, особенно при беге по бревну. Нести рукава под мышками очень сложно, так как, сковано движение спортсмена при беге по дистанции.

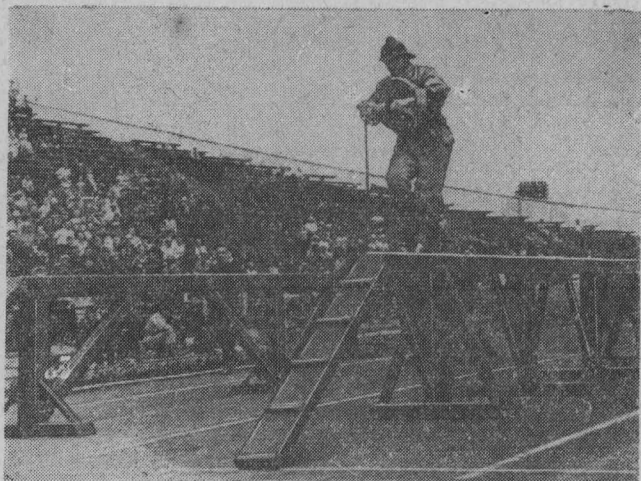


Рис. 18. Смыкание головок рукавов в движении.

Соединение рукавов, присоединение рукавной линии к разветвлению и присоединение ствола к рукавной линии. Взяв рукава, спортсмен начинает бег. Набрав необходимую скорость, по трапу взбегают на бревно и продолжают бег по нему. Во время бега берет правой рукой верхнюю головку рукава, прижатого к себе, а левой — верхнюю головку другого рукава. В конце бревна нажимом правой руки соединяет головки (рис. 18), спускается с бревна по трапу и бежит к разветвлению.

Во время бега берет несомкнутые головки в руки, правой — рукава, прижатого к груди, а левой — другого рукава. Подбегает к разветвлению. В положении, когда левая нога станет перед разветвлением, спортсмен незначительным поднятием левой руки освобождает скатки рукавов. Наклоняясь или полуприседая (выдох), присоединяет головку, находящуюся в правой руке, к разветвлению.левой рукой удерживает разветвление в нужном положении (рис. 19).

После присоединения рукавной линии к разветвлению спортсмен присоединяет ствол к рукавной линии. Для этого правой рукой спортсмен подает ствол, надетый на левое плечо, вперед, не снимая лямки ствола с плеча, удерживает его, а левой рукой присоединяет головку рукава к стволу (рис. 20). При недостаточном усилии рук соединение головок можно произвести, опираясь на согнутую в колене правую ногу.



Рис. 19. Присоединение рукавной линии к разветвлению.

Можно соединить рукава перед взятием скаток, но такое соединение не улучшает времени выполнения упражнения в целом. Соединение головок рукавов при беге по бревну может привести к падению спортсмена с бревна. Нельзя признать целесообразным раскатывание скаток рукавов до разветвления или бросание скаток рукавов при нахождении спортсмена на бревне. Это приводит к попаданию рукавов на соседнюю дорожку (при двух дорожках и более), захлестыванию рукава за разветвление и требует больших усилий при прокладке рукавной линии.



Рис. 20. Присоединение ствола к рукавной линии.

Отрабатывая технику соединения головок рукавов в движении, обращать особое внимание спортсменов на то, чтобы головки были взяты правильно и полностью соединены.

Неправильное выполнение приема может привести к закольцеванию рукава, а неполное соединение — к разъединению головок при опускании рукавов у разветвления.

Присоединение ствола к рукавной линии в движении по дистанции приводит к значительной задержке. Отрабатывать такой способ на учебно-тренировочных занятиях нецелесообразно.

Прокладка рукавной линии и финиш производятся в быстром темпе. Спортсмен, присоединив ствол к рукавной линии, начинает бег. Энергично работая руками, частыми и короткими шагами он набирает скорость в начале бега, чтобы легче было преодолевать сопротивление рукава при прокладке рукавной линии перед финишем. Рукавная линия при беге спортсмена по дистанции должна находиться с правой (левой) стороны спортсмена или между ног. Удерживать рукавную линию рукой при беге не следует, так как это замедляет бег.

Финишировать спортсмен должен с максимальной скоростью. Не следует замедлять бег у финиша, останавливаться на финишной линии или делать прыжок на нее.

Методика тренировки. Тренировка должна быть направлена на подготовку спортсменов к выполнению в кратчайшее время разнообразных движений, составляющих упражнение, а именно: бег, прыжки, равновесие и смыкание головок. Самым сложным является смыкание головок в различных положениях.

Быстрое смыкание головок оказывает существенное влияние на успешное выполнение упражнения в целом. Поэтому на отработку техники смыкания головок в движении следует обращать особое внимание.

Для того чтобы отработать все упражнения в подготовительную часть занятия (в разминку) следует вводить, кроме общих упражнений, специальные: на перекладине, на кольцах и на брусках в равновесии; прыжки через коня или через козла; бег на короткие дистанции; игры в мяч, а также упражнения, предусматривающие соединение головок рукавов в различных положениях.

Лучший результат преодоления стометровой полосы с препятствиями, а также лучший результат отдельных этапов данного упражнения показан в табл. 3.

Таблица 3

№ этапа	Начало этапа	Конец этапа	Время в сек.
1	Старт	Момент приземления после преодоления забора	5,4
2	Момент приземления после преодоления забора	Момент присоединения рукавной линии к разветвлению	8,0
3	Момент присоединения рукавной линии к разветвлению	Финиш	6,6

Отработку упражнения следует начинать с разучивания старта и с разучивания приемов преодоления препятствий. Преодоление забора, например, необходимо начинать с отработки правильного наскока, а смыкание головок рукавов — с приема взятия скаток с

земли. При переноске скаток по бревну (вначале шагом, а потом бегом) отрабатывают взятие головок в руки и их смыкание. Когда спортсмен овладеет смыканием головок в движении, отрабатывают примыкание рукавной линии к разветвлению и примыкание ствола к рукавной линии.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматривают меры, предупреждающие травмы. К преодолению препятствий стометровой полосы спортсменов следует допускать только после предварительной разминки. Лямку ствола подгоняют правильно. Приучают к мягкому, пружинящему соскоку с забора.

Работа с выдвижной лестницей и методика тренировки

Старт. Перед выходом на старт расчет стоит в нескольких метрах сзади линии старта (правее автомобиля). Первый номер — слева от второго.



Рис. 21. Старт у пожарного автомобиля.

По команде «На старт!» расчет подходит к правому заднему колесу автомобиля и первый номер становится спиной к автомобилю на расстоянии 1 м от заднего правого колеса, а второй номер — в затылок первому. Правые ноги обоих номеров расчета должны находиться за стартовой линией.

По команде «Внимание!» с коротким вдохом спортсмены ждут команды «Марш!» или выстрела (рис. 21).

По команде «Марш!» первый номер, отталкиваясь левой ногой и поворачивая направо, подбегает к насосному отделению автомобиля. Второй номер так же следует за первым номером.

Выдвижную лестницу снимают с пожарного автомобиля в такой последовательности. Первый номер, не замедляя темпа, правой рукой открывает запор рычага, быстрым, но плавным движением обеих рук, тянет рычаг на себя и опускает лестницу на ролики.

Второй номер подхватывает лестницу левой рукой за тетиву, а правой — за третью ступеньку и сильным движением рук и корпуса тянет ее вперед до полного снятия с автомобиля (рис. 22).

Затем первый номер поворачивается на 180°, подхватывает лестницу за тетивы первого колена, примерно, у восьмой ступеньки (зависит от физического развития и от роста спортсмена) и двигается в ногу со вторым номером.

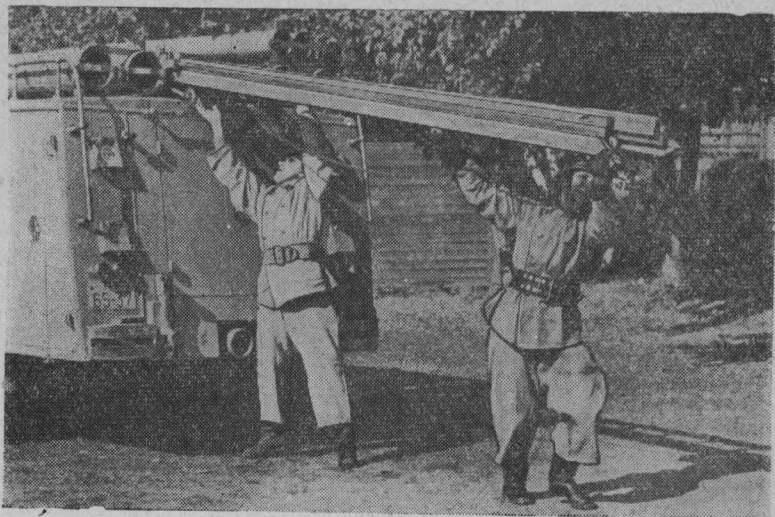


Рис. 22. Снятие выдвижной лестницы с пожарного автомобиля.

В момент полного снятия лестницы с автомобиля первый номер правой рукой опускает левую тетиву лестницы на правое плечо и перехватывает правой рукой за правую (верхнюю) тетиву снаружи, удерживая таким образом лестницу на плече; левую руку опускает вниз (рис. 23).

Второй номер в момент полного снятия лестницы с автомобиля продевает правую руку между второй и третьей ступеньками от башмаков, кладет лестницу на правое плечо, удерживая ее правой кистью, а левую руку также опускает вниз.

В практике работы встречаются и другие способы снятия выдвижной лестницы с пожарного автомобиля. Чаще всего применяют такой: первый номер подхватывает лестницу не на правое плечо, а продевает правую руку, как и второй номер, между второй и третьей ступеньками от упоров. Этот способ для выполнения требует больше движений, чем предыдущий. Но применяют и еще один способ, при котором второй номер снимает лестницу правой рукой хватом за третью ступеньку первого колена. Этот способ требует от спортсмена большого напряжения для удержания лестницы в горизонтальном положении при ее снятии.

При обучении техники снятия выдвижной лестницы с автомобиля следует обращать особое внимание на то, чтобы лестница при снятии не поворачивалась вокруг своей оси. Преждевременный перекос лестницы или ее поворот приводит к тому, что тетивы могут соскочить с роликов, и упоры лестницы или блок заденут за ролики.



Рис. 23. Переноска выдвижной лестницы.

Удерживая лестницу на плечах, спортсмены переносят ее к учебной башне. Дистанцию от автомобиля до башни преодолевают с максимальной быстротой. В движении первый номер расчета согласовывает свой шаг со вторым номером так, чтобы бежать в ногу.

Бег должен быть плавным, чтобы лестница не подсакивала на плечах спортсменов. Плавность бега достигается тем, что он происходит на полусогнутых ногах. Резкое выпрямление толчковой ноги сзади производиться не должно, поэтому шаг с выдвижной лестницей короче и напряженней, чем свободный бег; дыхание должно быть частым, но не глубоким.

Не следует переносить выдвижную лестницу на предплечье. Это создает напряжение и замедляет бег по дистанции.

Установка лестницы у башни и ее выдвижение. За 4 м до предохранительной подушки второй номер берет левой рукой за вторую ступеньку лестницы и, поддерживая ее, правой рукой перехватывает за третью ступеньку так, чтобы цепь лестницы находилась сверху руки. В это время первый номер берет левой рукой хватом снизу за нижнюю (левую) тетиву и, поворачивая лестницу направо и вдоль ее продольной оси, поднимает за тетивы над головой (рис. 24, а).

Второй номер кладет лестницу башмаками первого колена на землю на расстоянии не ближе 1 м от башни, удерживая ее левой рукой за вторую ступеньку первого колена у земли, правой рукой, поворачиваясь налево и кругом, берет цепь на уровне примерно четвертой ступеньки, а затем левой, потом правой ногой становится в упор на башмаки лестницы.

Первый номер сильным толчком от себя (вперед и вверх) подбрасывает свободный конец лестницы. Второй номер берет левой рукой за цепь выше правой руки и отклоняясь назад, тянет лестни-

цу за цепь на себя, помогая первому номеру установить лестницу в вертикальное положение (рис. 24, б).

Первый номер после толчка, подбежав вперед, подхватывает лестницу за тетивы первого колена выше четвертой ступеньки так,

а)

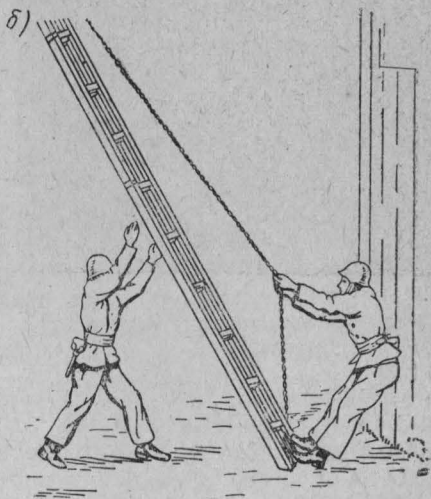


Рис. 24, а и б. Установка выдвижной лестницы.

чтобы лестница была слегка наклонена на него, большие пальцы рук расположены вдоль узких сторон тетив сверху, левая полусогнутая нога стояла возле тетивы, а правая сзади в упоре.

Второй номер, делая шаг левой ногой на первую ступеньку первого колена, берет за цепь руками выше седьмой ступеньки и, рывком подтягиваясь на руках вверх, поднимает ноги, разводя их в стороны по тетивам. Тяжестью корпуса при первом рывке за цепь

вниз выдвигает лестницу вверх, делая при этом еще один перехват руками за цепь вверх (рис. 25).

В момент седа на землю с разведенными в стороны ногами руки должны находиться не выше уровня груди. В этом положении лестница будет выдвинута на две ступеньки выше подоконника третьего этажа.

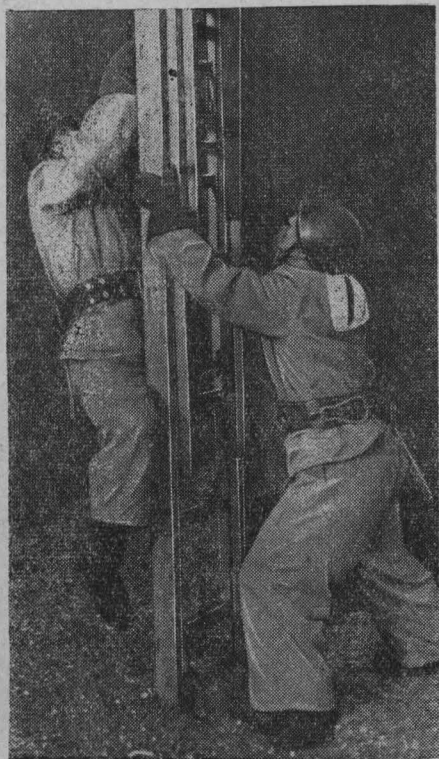


Рис. 25. Выдвижение лестницы.



Рис. 26. Крепление лестницы.

Первый номер, удерживая лестницу, смотрит на нее и в момент выхода валика останова выше седьмой ступеньки дает сигнал второму номеру крепить лестницу (рис. 26).

Второй номер, находясь в положении седа, закрепив лестницу, берет руками с наружной стороны за тетивы выше второй ступеньки и, отклоняясь назад, прижимает лестницу к башне.

Первый номер в момент закрепления лестницы плавно толкает ее за тетивы вперед на башню (в левую часть окна третьего этажа) и, ставя левую (правую) ногу на первую ступеньку и хватом правой руки за пятую ступеньку, поднимается по лестнице вверх.

Существуют другие способы установки лестницы у башни и ее выдвижение. Так, например, может устанавливать первый номер лестницу двумя последовательными толчками — вперед и вверх,

второй номер может выдвигать лестницу двумя-тремя последовательными перехватами за цепь и удерживать ее у башни стоя или выдвигать лестницу без перехвата руками за цепь, поднимаясь в зависимости от роста на вторую—четвертую ступеньку.

Отрабатывая установку лестницы и ее выдвижение, следует следить за правильным и надежным креплением. Страхование лестницы в момент ее установки и выдвижения обязательно.

Подъем по лестнице первого номера в окно третьего этажа и финиш на пол третьего этажа. По диагонали (правая рука, левая нога), не пропуская ступенек, первый номер поднимается по выдвижной лестнице так, чтобы колени ног выходили за тетивы, а большие пальцы рук были в обхват ступенек.

Подъем по выдвижной лестнице сопровождается коротким и неглубоким дыханием до того момента, когда правая нога станет на девятую ступеньку третьего колена и спортсмен схватит правой рукой за последнюю ступеньку у левой тетивы. После этого левой рукой, обратным хватом, спортсмен берется за левую внутреннюю часть оконной коробки, а левую ногу ставит на подоконник (рис. 27). Удерживаясь левой рукой за оконную коробку, а правой — за ступеньку, правую ногу пронесит между левой ногой и тетивой. Одновременно с этим правой рукой перехватывает обратным хватом ту же последнюю ступеньку и, поворачиваясь лицом к старту, спрыгивает на пол третьего этажа.



Рис. 27. Финиш в окно третьего этажа учебной башни.

Могут быть финиши с удержанием только левой (правой) руки за последнюю ступеньку лестницы или за правую (левую) тетиву с последующим соскоком на пол, но они не дают выигрыша во времени.

Отрабатывая подъем по лестнице, обращают особое внимание на то, чтобы лестница была правильно выдвинута, закреплена и надежно удерживалась вторым номером.

Методика тренировки по выполнению данного упражнения отличается прежде всего тем, что расчет из двух человек работает с тяжелым и сложным по конструкции спортивным снарядом (выд-

вижной лестницей). Кроме этого, действия одного номера расчета не совсем похожи на действия другого номера.

Общая физическая подготовка первого номера расчета должна несколько отличаться от общей физической подготовки второго номера. Первый номер, например, должен уметь быстро передвигаться по лестнице. Для него в подготовительную часть урока (в разминку) могут быть включены упражнения: бег на месте с частым и высоким поднятием колен; подъем по приставным и стационарным лестницам; переноска груза на плече бегом и т. п.

Для второго номера расчета полезны такие подготовительные упражнения, как лазание по вертикальному канату, по шесту или по наклонной лестнице без помощи ног; упражнения на перекладывание, на кольцах и на брусках; упражнения со штангой; переноска груза на плече бегом и т. п.

В связи с тем, что выдвижная лестница имеет значительный вес (58 кг) и продолжительная работа с ней может привести к переутомлению спортсменов, рекомендуется, как исключение, отрабатывать некоторые элементы отдельно. Например, установку лестницы и ее выдвижение можно отрабатывать без снятия лестницы с автомобиля и без переноски ее. Полностью упражнение целесообразно отрабатывать тогда, когда хорошо отработаны отдельные этапы его.

При отработке отдельных этапов, составляющих данное упражнение, а также всего упражнения в целом необходимо добиваться следующих результатов.

Лучшие результаты по упражнению в целом, а также по отдельным этапам его приведены в табл. 4.

Таблица 4

№ этапа	Начало этапа	Конец этапа	Время в сек.
1	Старт	Первый номер подхватывает лестницу на плечо, когда снимают ее с автомобиля	3,0
2	Первый номер подхватывает лестницу на плечо при снятии ее с автомобиля	Установка в вертикальное положение у башни	4,4
3	Установка в вертикальное положение у башни	Закрепление лестницы	2,6
4	Закрепление лестницы вторым номером	Финиш	5,4

При отработке описанного выше приема снятия лестницы с пожарного автомобиля первому номеру целесообразно применять для

правого плеча амортизирующую подкладку. Чтобы первый номер не ушиб ноги при подъеме по лестнице он может применять футбольные щитки, которые он должен вставить в голенище сапог спереди.

Перед каждым занятием следует проверить техническое состояние выдвижной лестницы, обращая внимание на исправность тетив, ступеней и на исправность механизма крепления лестницы.

Преодоление этапов пожарной эстафеты и методика тренировки

Пожарная эстафета состоит из четырех этапов (4×100), причем второй и третий этапы включают в себя работу на спортивных снарядах (двухметровый забор и бревно) и элементы работы с техническим вооружением на стометровой полосе.

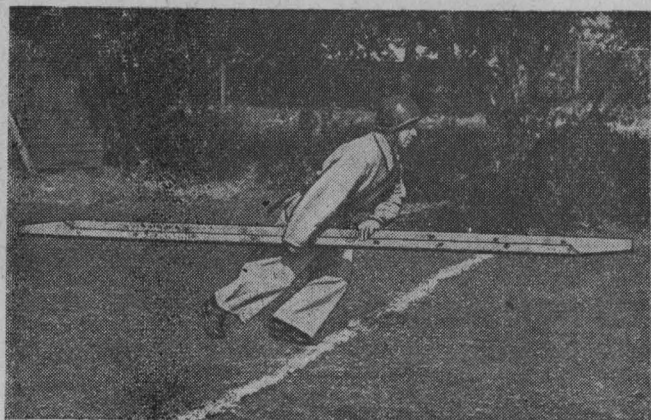


Рис. 28. Старт с лестницей-палкой в пожарной эстафете.

Особыми препятствиями, не входящими в состав других упражнений пожарно-прикладного спорта, являются препятствия первого и четвертого этапов пожарной эстафеты, а именно: преодоление специального домика и тушение горящей жидкости в противне. Передача ствола-эстафеты также является особенностью данного упражнения.

В первый этап пожарной эстафеты входит старт и бег до домика с лестницей-палкой, преодоление домика с помощью лестницы-палки, бег и передача ствола-эстафеты.

Перед началом старта спортсмен со стволом, надетым при помощи лямки через плечо, находится в нескольких метрах сзади линии старта. По команде «На старт!» он подходит к лестнице-палке, лежащей на стартовой линии и берет ее под правую руку. Левую

ногу, развернутую носком вперед, ставит у стартовой линии на полную ступню, а правую — сзади на один шаг от левой.

По команде «Внимание!», наклоняясь вперед, передает тяжесть корпуса на полусогнутую левую ногу. Лево́й рукой удерживает лестницу-палку в горизонтальном положении. При этом носок правой ноги спортсмен ставит в упор сзади и с коротким вдохом ждет команды «Марш!» или выстрела.

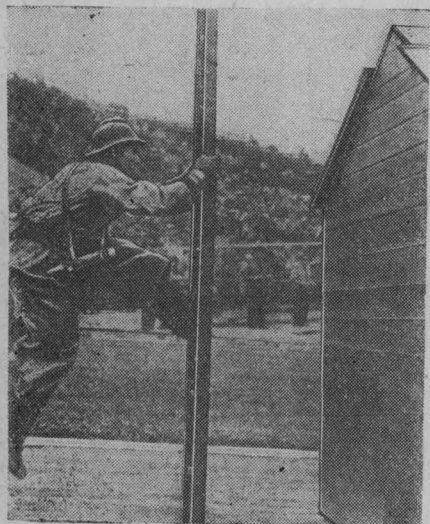


Рис. 29. Установка лестницы-палки у домика.



Рис. 30. Выход с лестницы-палки на крышу домика.

По команде «Марш!» спортсмен резко отталкивается носком правой ноги и делает ею первый короткий шаг (рис. 28). Заслуживает внимания старт со взятием лестницы-палки на правое плечо и удержанием ее правой рукой. Однако правилами соревнований такой старт не предусмотрен.

Расстояние от старта до домика преодолевается с максимальной быстротой. За 4—5 шагов до домика спортсмен берет лево́й рукой лестницу-палку за верхнюю тетиву впереди правой руки и выбрасывает лестницу так, чтобы она была над правым плечом. При этом правой рукой делает перехват за тетиву справа. Локти рук опущены вниз.

При выдохе ставит лестницу-палку на землю на расстоянии одного шага от домика и прислоняет ее к домику. Одновременно правую ногу ставит на третью (вторую) ступеньку лестницы (рис. 29) и поднимается по ней, ставя левую ногу на шестую ступеньку. Удерживая левой рукой за правую тетиву лестницы, правую ногу ставит на крышу домика. Опираясь на тетиву лестницы,

спортсмен выходит на крышу (рис. 30), в темпе передвигается по правому скату крыши, прыгает с крыши на площадку, а с нее на землю. Приземляться следует на полусогнутые ноги, с выставлением левой ноги вперед в положение, удобное для начала бега. В момент приземления спортсмен движением левой руки снимает ствол с плеча и, не задерживаясь, начинает бег по дистанции.

Применяют и другие способы преодоления домика. Некоторые спортсмены перед тем, как установить лестницу-палку, выбрасывают ее над головой, ставя левую ногу на первую ступеньку, и прыгают на землю, опираясь рукой о площадку домика. Эти упражнения не снижают времени на преодоление домика, а поэтому и не могут быть признаны лучшими.

Отрабатывая технику преодоления домика, необходимо обращать внимание на правильную установку лестницы-палки у домика и на подъем по ней. Угол наклона лестницы-палки должен быть около 60° . Нельзя резко ставить ногу на ступеньку, так как ее можно поломать. В момент подготовки лестницы-палки к установке необходимо сбавить темп бега. Неправильный выход спортсмена на крышу домика и неправильное передвигание по ней могут привести к падению спортсмена. А для предупреждения травм при прыгивании с домика в период отработки этого упражнения на место приземления спортсменов насыпают небольшой слой опилок или укладывают маты.

Ствол-эстафету спортсмен передает в двадцатиметровой зоне передачи на большой скорости. Он передает левой рукой эстафету в правую руку принимающего.

Для того чтобы принять эстафету, спортсмен второго этапа становится вначале зоны передачи. Когда спортсмен, бегущий по первому этапу будет от него, примерно, в пяти метрах, он начинает бег. Развивая скорость, принимает правой рукой эстафету хватом сверху в пределах зоны передачи. Спортсмен первого этапа, догоняя спортсмена второго этапа, левой рукой передает ствол снизу в правую руку спортсмена второго этапа (рис. 31).

На отработку техники передачи ствола-эстафеты следует обращать большое внимание. Вначале отрабатывается передача эстафеты на месте, потом — в движении без преодоления препятствий, затем проверяется качество отработки при прохождении этапов пожарной эстафеты.

Второй этап пожарной эстафеты спортсмен преодолевает со стволом в левой руке. Приняв ствол от спортсмена первого этапа, он перекладывает его правой рукой в левую при беге по дистанции. Преодолевать забор со стволом в правой руке не следует потому, что при перехвате правой руки на заборе ствол может упасть.

Третий этап пожарной эстафеты спортсмен вначале преодолевает со стволом на плече. Надевать лямку ствола на плечо следует до того, как он подбежит к скаткам рукавов. Дальше этап преодолевается так, как описано выше.

Четвертый этап пожарной эстафеты спортсмен преодолевает следующим образом. Приняв ствол от спортсмена третьего этапа, спортсмен четвертого этапа надевает его лямкой на плечо до того, как подбежит к огнетушителю. Не снижая темпа бега, берет огнетушитель левой (правой) рукой хватом снизу за ручку. Рука при взятии огнетушителя должна быть полусогнута. Такое положение руки смягчает рывок при взятии огнетушителя.

Останавливаясь у противня, спортсмен левой рукой поднимает огнетушитель, а правой подхватывает его за ручку на днище, поворачивает арматурой вниз и, ударяя ударником о доску, приводит



Рис. 31. Передача ствола-эстафеты.

в действие. Занимает удобное положение для тушения и направляет струю пены в противень с горящей жидкостью. Такой порядок применим при работе с огнетушителем марки ОП-3.

В последние годы на соревнованиях применяют для тушения горящей жидкости в противне огнетушитель марки ОП-5.

Работая с огнетушителем ОП-5, спортсмен четвертого этапа должен до противня приподнять огнетушитель, повернуть рычаг на арматуре и, опрокинув корпус огнетушителя арматурой вниз, приступить к тушению горящей жидкости в противне.

Самым сложным в преодолении четвертого этапа пожарной эстафеты является тушение горящей жидкости в противне.

Для того чтобы определить способ тушения, необходимо учитывать следующие факторы. При правильной горизонтальной установке противня залитая в него жидкость должна иметь толщину следующих слоев: воды — 26—27 мм, керосина — 4 мм и бензина — 0,3 мм.

Продолжительность горения легковоспламеняющейся жидкости с момента зажигания до начала тушения находится в пределах 40—50 сек.

Скорость выгорания автомобильного бензина примерно равна 0,03 мм в сек., и скорость выгорания керосина — 0,02 мм в сек. Следовательно, залитый в противень бензин выгорает, примерно, за 10 сек., а керосин — за 3,5 мин.

Продолжительность работы огнетушителей марки ОП-3 — 60 сек. и марки ОП-5 — 60—65 сек. Длина струи огнетушителей: ОП-3 — 8 м и ОП-5 — 6—8 м. Пена выходит: из огнетушителя ОП-3 — 35—38 л и из огнетушителя ОП-5 — 50—55 л.



Рис. 32. Тушение горячей жидкости в противне огнетушителем.

Исходя из приведенных данных, можно утверждать, что тушение способом перемешивания жидкости в противне струей пены, выходящей из огнетушителя, является наиболее целесообразным. В практике пожарно-прикладного спорта такой способ широко распространяется. Способом перемешивания горящая жидкость в противне тушилась на соревнованиях в пределах 6 сек. Скорость тушения при этом зависит от активности и от умения спортсмена направлять струю в противень с горячей жидкостью. Техника перемешивания жидкости может быть разной.

Лучшие результаты дает активное перемешивание (рис. 32). В этом случае важно следить за тем, чтобы струя пены была направлена в горящую жидкость. Струя пены, направленная под малым углом к горизонтали, может выбросить жидкость из противня. Последующее тушение производится у бортов с подветренной стороны. При этом важно не допускать перехода огня с одной части зеркала жидкости в противне на другую, на негорящую ее часть, а также не допускать выбрасывания жидкости за борт противня.

Потушив горящую в противне жидкость, спортсмен кладет огнетушитель на землю и бежит по дистанции. Финиширует со стволом, надетым лямкой на плечо.

При отработке техники тушения горячей в противне жидкости необходимо обращать внимание на то, чтобы было правильно выбрано исходное положение перед началом тушения и соблюдалась техника безопасности при работе с огнетушителем.

Методика тренировки. Перед тем, как приступить к отработке техники преодоления этапов пожарной эстафеты, необходимо определить состав команды. Следует проверить быстроту бега спортсменов на 100 м в боевой одежде со снаряжением, умение преодолевать препятствия на этапах эстафеты и работу с приборами пожарно-технического вооружения.

Для первого и второго этапов необходимо подбирать быстро бегающих спортсменов, для третьего этапа — умеющих быстро смыкать головки рукавов и для четвертого этапа — умеющих хорошо тушить горящую жидкость. На каждый этап следует выделять не менее двух спортсменов. Спортсмены, показавшие лучшие результаты на этапах, должны составить основную команду.

Отработка элементов преодоления препятствий и работа с приборами технического вооружения должны занять большую часть учебно-тренировочного времени. Основное внимание следует обращать на отработку техники тушения горячей жидкости в противне. После освоения приемов работы на этапах, можно переходить к тренировке на скорость преодоления всех этапов.

Этапы пожарной эстафеты могут быть преодолены: первый — за 16,6 сек., второй — за 14 сек., третий — за 22,4 сек. и четвертый — за 20 сек. При таких результатах на этапах команда сможет пронести эстафету (ствол КРБ) за 1 мин. 13,0 сек.

Условия выполнения боевого развертывания и методика тренировки

Боевое развертывание является коллективным упражнением. Оно выполняется отделением или караулом. В боевом развертывании каждый участник должен стремиться в кратчайшее время выполнить свою задачу и помочь товарищу.

Успех боевого развертывания зависит от сработанности отделения (караула). Оно требует большого физического, технического и морального напряжения от каждого спортсмена.

Обязанности номеров боевого расчета в отделении распределяются с учетом подготовленности каждого в отдельности. Для работы со стволами, например, целесообразно назначать спортсменов, умеющих быстро подниматься по лестницам. Для прокладки магистральных рукавных линий подбирать сильных и быстро бегающих спортсменов. Работу у разветвления необходимо поручать наиболее опытному и внимательному спортсмену. Шофер должен отлично знать автомобиль и безукоризненно уметь работать на нем. Особая ответственность возлагается на командира отделения,

который должен хорошо руководить отделением при боевом развертывании.

Лучшим методом тренировки отделения (караула) по боевому развертыванию является коллективная тренировка. Однако совершенно не обязательно приступать к тренировке боевого развертывания в полном объеме без предварительной отработки отдельных элементов.

Спортсмены на тренировках по другим упражнениям пожарно-прикладного спорта отрабатывают упражнения, или приемы, входящие в задачу на боевое развертывание. Следовательно, специальные тренировки будут включать в себя надевание боевой одежды и снаряжения, установку автонасоса на открытый водоем (без забора и с забором воды), подготовку к боевому развертыванию и т. п. Эти упражнения отрабатывают постепенно, усложняя условия выполнения.

В дальнейшем проводится полное боевое развертывание с изменением расстояния, числа подаваемых стволов, но без пуска воды в рукавные линии. Завершающий этап тренировок — боевое развертывание с подачей воды. Этот этап тренировок желательно проводить в предсоревновательный период, т. е. тогда, когда все должно быть направлено на отработку скорости в выполнении упражнения.

В последние годы на пожарно-прикладных соревнованиях практикуют боевое развертывание с подачей химической и воздушно-механической пены. Поэтому в тренировочные занятия включают упражнения по подаче химической и воздушно-механической пены.

Целесообразно также производить боевое развертывание с подачей лафетных стволов.

При осуществлении боевого развертывания отделения (караула) необходимо всегда учитывать технику безопасности, и принимать все меры к тому, чтобы во время работы спортсмены не получили травм.

Как уже говорилось, отработка техники выполнения боевого развертывания отделения или караула, участвующих в соревнованиях, проводят в часы пожарно-строевой и тактической подготовки. При этом имелось в виду, что на пожарно-строевых занятиях условия боевого развертывания определяются с учетом подготовки личного состава к соревнованиям.

Такие занятия можно проводить следующим образом. Первый час отрабатывают такие упражнения, как надевание боевой одежды и снаряжения с посадкой в автомобиль, установка автонасоса на водоисточник или подготовка к боевому развертыванию и т. п. Второй час производят боевое развертывание (без подачи или с подачей огнегасительных средств).

Во время соревнований, когда будет получено задание на боевое развертывание отделения (караула), необходимо, по-первых, тщательно изучить вариант боевого развертывания; во-вторых, тщательно изучить место проведения боевого развертывания (ус-

ловия установки автонасоса на водоисточник, возможность прокладки рукавных линий и подачи стволов на высоту, место установки разветвления и т. п.).

При участии всего отделения (караула) разобрать детально варианты боевого развертывания и определить лучший вариант выполнения. Учитывая это, распределить обязанности среди личного состава. После этого целесообразно организовать прикидку боевого расчета по надеванию боевой одежды и снаряжения при посадке в автомобиль (при необходимости) и подготовке к боевому развертыванию. В день соревнований по боевому развертыванию проверяют только обязанности боевого расчета. Не рекомендуется инструктировать личный состав перед выходом на старт.

Глава IV

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТУ

Организация соревнований и их проведение

Соревнования являются как бы завершающим этапом всей учебно-подготовительной работы. Если соревнование хорошо организовано, оно имеет огромное воспитательное значение. На них особенно проявляются высокие моральные и физические качества: настойчивость, воля к победе, чувство коллективизма и патриотизма.

Соревнования по пожарно-прикладному спорту имеют и большое агитационно-пропагандистское значение. Они привлекают, как правило, много зрителей. На соревнованиях, например, городского, областного (краевого) и республиканского масштаба можно проводить большую агитационно-профилактическую работу, используя для этого фотовитрины, стенды, радиотрансляционную сеть и многотиражную печать.

По характеру пожарно-прикладные соревнования могут быть личные, лично-командные и командные. Личные и командные соревнования проводят, как правило, внутри пожарных подразделений. В этом случае личный состав соревнуется по отдельным упражнениям пожарно-прикладного спорта. Более всего распространены лично-командные соревнования.

Характер и условия соревнований определяются положением, разрабатываемым организацией, проводящей соревнования. В положении должно быть четко определено: наименование соревнований и их задачи; место соревнований и время их проведения; руководство соревнованиями; участвующие организации и спортсмены; программа соревнований; условия зачета, количество выступающих спортсменов в каждом виде спорта; определение победителей (командных и личных); награждение победителей; сроки подачи предварительных заявок на участие.

К положению часто прилагается форма заявки.

Положение о соревнованиях должно быть разослано в подразделения не позже, чем за 6 месяцев до начала соревнований.

Следует признать, что пожарно-прикладные соревнования, независимо от масштаба их проведения, с точки зрения их организации и материально-технического обеспечения являются наиболее сложными. Если для спортсменов период с момента объявления положения до дня соревнований является периодом тренировок, то для тех, кто проводит соревнования, этот период является подготовительным.

В подготовительный период, как правило, назначают судейскую коллегию пожарно-прикладных соревнований. Нельзя признать правильным, когда, например, главным или старшим судей назначают заинтересованных лиц, т. е. тех, которые непосредственно готовили одну из выступающих команд (отделений, караулов) или тех, кто отвечает за ее подготовку.

Определяют и подготавливают место проведения соревнований. В этом случае учитывают возможность проведения соревнований по всем упражнениям программы, наличие спортивных снарядов и возможность размещения зрителей. Готовят пожарные автомобили и техническое вооружение. В процессе подготовки обращают особое внимание на соответствие пожарной техники требованиям правил соревнований, на исправность ее, обязательно проводят испытание каждого прибора в отдельности и составляют соответствующие документы.

При проведении областных (краевых) и республиканских соревнований определяют место размещения участников и организацию питания.

Количество участвующих команд определяется, как правило, положением о соревнованиях. Могут быть случаи, когда команды для участия в соревнованиях определяются по предварительным заявкам.

Кроме того, определяют судейские бригады; подготавливают документы (грамоты, классификационные удостоверения, протоколы и личные карточки спортсменов); приобретают ленты чемпионов, нагрудные знаки, индивидуальные призы и т. п.

Работы, проводимые в подготовительный период, должны быть завершены до начала соревнований.

Непосредственное проведение соревнований включает в себя период от встречи участников до их отъезда на место работы. Это наиболее ответственный момент в спортивной работе.

С организационной точки зрения пожарно-прикладные соревнования можно разделить на две основные части — организационную и непосредственно соревнования.

В организационную часть входит встреча участников соревнований и их размещение (при необходимости); прохождение мандатной комиссии и сдача заявок на соревнование; жеребьевка; получение пожарных автомобилей; опробование спортивных снарядов. К организационной части следует отнести и культурно-мас-

совую работу среди участников соревнований, организацию отъезда на место службы, подготовку спортсменов к параду и т. п.

Соревнования включают парад участников и открытие соревнований, выступление по программе в соответствии с календарем соревнований, вручение лент чемпионов, призов и нагрудных знаков (проводят в конце соревнований по каждому виду) и закрытие соревнований.

Совершенно ясно, что изложенный выше порядок подготовки и проведения пожарно-прикладных соревнований относится, в основном, к организации и проведению соревнований областного (краевого) республиканского масштаба.

Правила соревнований

В 1961 году Управлением пожарной охраны МООП Российской Федерации разработаны правила соревнований по пожарно-прикладному спорту, которые и действуют в настоящее время.

В правилах соревнований изложены вопросы организации соревнований, права участников соревнований и представителей команд и их обязанности, состав судейской коллегии и обязанности ее членов, составы судейских бригад по видам.

Общие положения. Последовательность проведения соревнований по упражнениям предусматривается положением о соревнованиях или устанавливается на месте судейской коллегией.

В соревнованиях по прикладному спорту забеги по каждому упражнению определяются на основании жеребьевки, а количество участников в забеге определяется по числу дорожек.

Жеребьевку забегов и дорожек проводит судейская коллегия заранее в присутствии представителей команд.

На соревнованиях по окончании упражнения по решению главного судьи могут быть организованы забеги, чтобы победить лучшие достижения по преодолению стометровой полосы с препятствиями, подъему по штурмовой лестнице, установке и подъему по выдвижной лестнице и по пожарной эстафете.

Число спортсменов, допускаемых к участию в таких забегах определяется главным судьей соревнований. Для установления очередности забегов проводят дополнительную жеребьевку. Результаты, показанные в забегах, команде не засчитывают.

Участнику по упражнению программы соревнований, кроме боевого развертывания и эстафеты, разрешают две попытки, причем, засчитывают лучший результат. Попытки производят в соответствии с жеребьевкой в порядке последовательности.

Разрешается не более двух раз нарушать правила при преодолении отдельных препятствий в стометровой полосе и при выполнении пожарной эстафеты.

Потеря вооружения или снаряжения при выполнении любого упражнения не является основанием для снятия спортсмена с соревнований. Спортсмен в таком случае обязан вернуться и поднять утерянное, иначе результат не засчитывается.

Все упражнения программы соревнований выполняют в боевой одежде, со снаряжением без рукавиц, но последние должны находиться у спортсменов. Жидкость тушат в рукавицах.

Пожарные автомобили и пожарно-техническое вооружение предоставляются коллективам организацией, проводящей соревнования. Представители коллективов принимают пожарные автомобили и положенное на них вооружение по акту, проверяют их.

При поломке спортивного снаряда или пожарно-технического вооружения, происшедшей не по вине участника, последнему разрешается повторить данное упражнение.

До начала соревнований по каждому упражнению, в сроки, установленные главным судьей, участникам соревнований разрешается опробовать снаряды.

В том месте, где проводят соревнования, никому кроме участников, занятых в соревнованиях по данному упражнению и судей, находиться не разрешается.

Лучшие достижения по пожарно-прикладному спорту регистрируют только на Всероссийских соревнованиях. Результат, превышающий всероссийское достижение в каком-либо упражнении прикладного спорта, должен быть зафиксирован не менее чем тремя секундомерами, в противном случае результат не засчитывается.

В правила соревнований по пожарно-прикладному спорту включены требования, предъявляемые к месту соревнований, к спортивным снарядам, к оборудованию и вооружению. Боевая одежда должна соответствовать требованиям ОСТ 38010 и 38011 1949—1954 годов, а снаряжение — требованиям ГОСТов: пояс пожарный спасательный — ГОСТ 7040—54; карабин пожарный поясной — ГОСТ 7041—57; топор пожарный поясной — ГОСТ 1099—54.

Каска должна быть металлическая, рукавицы — брезентовые, кобура для пожарного топора — брезентовая с двумя лямками и одной застежкой. Боевая одежда и снаряжение по цвету должны быть одинаковы для всей команды. Боевая одежда и снаряжение должны быть чистыми и аккуратно подогнанными на каждого участника. Во время соревнования боевую одежду и снаряжение надевают на служебное обмундирование.

Сапоги должны быть с яловыми передками и кирзовыми голенищами, с каблуками без шипов и без выступающих острых или тупых металлических частей на подошвах. Участники, прибывшие на соревнование в боевой одежде, снаряжении и обуви, которые не отвечают требованиям правил, к соревнованиям не допускаются.

Пожарно-техническое вооружение, применяемое на соревнованиях, должно соответствовать требованиям ГОСТов: лестницы пожарные ручные деревянные — ГОСТ 8556—57 (вес штурмовой лестницы не более 10 кг, выдвижной — не более 58 кг); рукава пожарные выкидные льняные — ГОСТ 272—50 диаметром 51 мм, длиной 20 м каждый; ствол пожарный перекрывной (КР-Б) —

ГОСТ 7043—54; разветвления трехходовые пожарные — ГОСТ 8037—56; огнетушители ручные пенные (ОП-3) — ГОСТ 182—53.

Пожарные автомобили, используемые для боевого развертывания отделений, должны иметь по табелю положенное количество технического вооружения.

Техническое вооружение должно размещаться и крепиться на автомобиле по заводскому образцу.

Старт. Стартер подает протяжно две предварительные команды «На старт!» и «Внимание!» и дает сигнал о начале выполнения упражнения выстрелом из пистолета или отрывистой командой «Марш!», которую он произносит громким голосом, и одновременно резко опускает флажок.

По команде «На старт!» участник занимает положение, предусмотренное правилами соревнований. После команды «Внимание!» и до конечного сигнала стартера спортсмен должен прекратить всякое движение. Если стартер после команды «Внимание!» хочет сделать замечание спортсмену или же задержать старт, он должен подать команду «Отставить!», после которой стартующие могут отойти от линии старта.

В том случае, если спортсмен до сигнала стартера приподнял от земли ногу или приподнял прибор пожарно-технического вооружения, а также начал бег или сделал движение, вызвавшее преждевременный уход со старта, это считается фальстартом. При первом фальстарте стартер предупреждает спортсмена, при втором фальстарте — отставляет спортсмена от линии старта на один метр назад, а при третьем фальстарте снимает его с соревнований по данному упражнению.

При неявке на старт одного или нескольких спортсменов их дорожки заполняются спортсменами следующих забегов с обязательным сообщением об этом главному секретарю соревнования.

В том случае, если стартер, дав сигнал к выполнению упражнения, считает старт неправильным, он возвращает участников назад вторичным выстрелом, свистком или голосом. Если стартер затрудняется установить виновного в фальстарте, он не может делать предупреждения участникам. Перед стартом стартер должен объяснить участникам, какого характера дается сигнал возвращения в случае неудачного старта.

Бег по дистанции. Во время бега по отдельным дорожкам спортсмен должен бежать только по своей дорожке и держаться внутренней ее стороны.

Спортсмена (или всю команду) снимают с соревнования по данному упражнению, если он вышел за пределы своей дорожки или толкнул другого спортсмена.

Запрещается всякое лидирование по дистанции спортсменов, не принимающих участия в данном забеге. В случае нарушения этого правила лидируемый спортсмен (или команда) снимается с соревнований по данному упражнению.

Финиш. Выполнившим упражнение считается спортсмен (команда), который не нарушил условий, предусмотренных прави-

лами соревнований по данному упражнению (или по боевому развешиванию).

Время каждого спортсмена (команды) определяют отдельными секундомерами. Время пришедшего первым фиксируют тремя секундомерами. При расхождении секундомеров результат определяют так: при двух секундомерах берут худшее время, при трех — среднее время трех секундомеров или двух секундомеров, показавших одинаковое время.

Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни. Соревнования по данному виду спорта проводят в следующей последовательности: спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Разрешается взять руками штурмовую лестницу в удобном для себя положении, но не отрывая и не передвигая ее по земле; по исполнительной команде или по сигналу стартера он стартует, имея в руках штурмовую лестницу; со старта до учебной башни он переносит штурмовую лестницу любым способом.

Подъем по штурмовой лестнице с выходом на подоконник башни, а также выход с подоконника на лестницу он производит с любой ступеньки и любой ногой. Подвешивая лестницу в следующий этаж, садиться на подоконник учебной башни не верхом, а каким-либо иным способом запрещается. Спортсмен должен коснуться пола четвертого этажа учебной башни обеими ногами.

Преодоление стометровой полосы с препятствиями. Соревнования по этому виду спорта проводят в следующей последовательности: спортсмен со стволом, не наступая на линию старта, становится перед ней (ствол находится в любом положении); по исполнительному сигналу или по команде стартера участник стартует; при беге по дистанции преодолевает забор и бревно.

Забор преодолевает не упирая ногами в стойки и откосы крестовин. Рукава переносит любым способом. Смыкание головок рукавов разрешается производить на месте и в движении по дистанции. Подниматься на бревно и спускаться с него разрешено только по трапам. При соскоке с бревна на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться на бревно и вновь преодолеть его. Линию финиша спортсмен пересекает со стволом, примыкать к рукавной линии разрешается в любом положении.

Установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни. Соревнования по этому виду спорта проводят так: пожарный автомобиль с уложенной и стандартно закрепленной на нем выдвижной лестницей спортсмен устанавливает на старте. Рукавная катушка снята.

Расчет знакомится с укладкой лестницы на автомобиле и с креплением ее, после чего становится у правого заднего колеса, причем первый номер — в одном метре от колеса спиной к нему, второй номер в затылок первому, оба находятся за стартовой линией.

По исполнительной команде или по сигналу стартера спортсмены стартуют.

Открепление выдвижной лестницы с автомобиля и снятие ее производится любым способом. К учебной башне лестницу переносят только на плече. При установке выдвижной лестницы к учебной башне она должна быть выдвинута выше подоконника третьего этажа, но не менее чем на две ступеньки, надежно закреплена валиком останава и должна опираться тетивами третьего колена на подоконник. Первый номер может подниматься по лестнице на третий этаж только после того, как лестница надежно закреплена и второй номер держит за тетивы первого колена. При нарушении этих правил спортсменами время попытки не засчитывается.

Когда первый номер коснулся обеими ногами пола третьего этажа башни, это значит он пришел к финишу.

Пожарная эстафета состоит из четырех этапов по 100 м каждый. Команда бежит всю дистанцию по отдельной дорожке. Каждый спортсмен команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап. Эстафетную палочку заменяет ствол КР-Б.

Передают эстафету в двадцатиметровой обозначенной зоне из рук в руки. Эстафету не разрешается бросать или перекатывать по земле. Команда должна пронести эстафету до финиша. Последний спортсмен должен пройти финиш с эстафетой.

Падение эстафеты не является основанием, чтобы снять команду с эстафеты. При падении эстафеты во время передачи поднять ее может только передающий. При падении эстафеты на соседнюю дорожку во время бега ее поднимают так, чтобы не мешать другому участнику, в противном случае команду снимают с соревнования. Участник, передавший эстафету, может сойти с беговой дорожки лишь тогда, когда он убедится, что не помешает другим участникам эстафеты.

Соревнования по пожарной эстафете проводят в следующей последовательности: участник со стволом, одетым через любое плечо, и с лестницей-палкой в руках стоит перед линией старта. По исполнительной команде или по сигналу стартера участник стартует. На последующих этапах участники по принятии эстафеты стартуют без команды стартера. На этапах ствол (эстафету) разрешается переносить любым способом.

На первом этапе спортсмен, подбежав к домику, по лестнице-палке поднимается на крышу домика, передвигается по крыше, прыгает с нее на площадку, затем на землю.

На втором этапе спортсмен, приняв эстафету, преодолевает малый забор любым способом, но без упора ногами о стойки забора или об откосы крестовин. В момент приземления спортсмена после преодоления малого забора поджигают горючую жидкость в противне, находящуюся на четвертом этапе эстафеты.

На третьем этапе, приняв эстафету, он подбегает к рукавам, берет их и преодолевает бревно, затем подбегает к разветвлению, присоединяет к нему рукавную линию и прокладывает ее. Рукава переносит любым способом. Смыкание рукавов разрешается производить на месте и в движении по дистанции. Подниматься на бревно и спускаться с него можно только по трапам. При соскоке

с бревна на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть бревно. Ствол отмыкает за ограничительной линией.

На четвертом этапе, приняв эстафету, он подбегает к огнетушителю, берет его, подносит к противню, приводит в действие и тушит горящую в противне жидкость. Приводить в действие огнетушитель разрешается только у противня. Тушить горящую жидкость в противне неисправным огнетушителем (расширен спрыск, проколот предохранитель, удален сальник ударника и т. п.) или опущенным огнетушителем в противень с горячей жидкостью, а также оставлять огнетушитель в противне после ликвидации горения жидкости нельзя. Если горение не будет ликвидировано одним огнетушителем, разрешается пользоваться запасными огнетушителями. При засорении спрыска огнетушителя во время тушения горячей жидкости в противне разрешается вводить в действие второй, третий и т. п. огнетушители. Горение считается ликвидированным, когда горящая жидкость потушена спортсменом как в противне, так и около него.

Спортсмен пришел к финишу, если он пересек линию финиша со стволом (эстафетой).

Боевое развертывание. Вариант задачи на боевое развертывание отделений разрабатывает и объявляет организация, проводящая соревнования. В содержании задачи указывают расстояние от старта до пожарного автомобиля, от пожарного автомобиля, установленного у источника воды до учебной башни или до позиции стволов, количество стволов и выкидных рукавов, какие стволы и их позиции.

Задачу по боевому развертыванию выполняют на пожарном автомобиле. В положении о соревнованиях указывают марку автомобиля, а также с подачи стволов (ствола) на высоту или по горизонтали, с преодолением препятствий или без них, с подачи воды или пены, с тушением или без тушения. Если задача выполняется без тушения, то ствольщик (ствольщики) обязан направлять струю в цель.

Расстановка спортсменов внутри боевого расчета для выполнения задачи на боевое развертывание производится по усмотрению командира отделения. Командиру отделения работать с приборами пожарно-технического вооружения разрешается.

Не полностью укомплектованные боевые расчеты на пожарных автомобилях к выполнению задачи на боевое развертывание не допускаются.

Соревнования по боевому развертыванию проводят в последовательности, предусмотренной условиями задачи.

Не разрешается подавать воду в рабочую рукавную линию в то время, когда ствольщик находится на лестнице.

Отделению к фактическому результату начисляют штрафное время за незакрепление рукавных линий, поднятых на высоту, рукавными задержками до появления воды из ствола из расчета 10 секунд за каждую незакрепленную линию.

Двоеборье. Соревнования по двоеборью проводят только на личном первенстве и в последовательности, предусмотренной положением о соревнованиях. В них могут участвовать все спортсмены, допущенные к соревнованиям.

Спортсмены, выступающие только в двоеборье, стартуют совместно с теми, кто выступает с упражнениями по штурмовой лестнице и по преодолению стометровой полосы с препятствиями. Спортсмен выбывает из соревнований по двоеборью, если он не выполнил одно из двух упражнений.

Результат двоеборья определяют по сумме времени, показанного спортсменом в двух упражнениях соревнования.

Порядок определения личного и командного первенства

В пожарно-прикладных соревнованиях на первенство подразделений участвует почти весь личный состав его. Поэтому в таких соревнованиях по всем упражнениям предусматривают наибольшее количество зачетных участников. В гарнизонных, областных (краевых) и республиканских соревнованиях количество зачетных участников по упражнениям предусматривают несколько меньшее, но достаточное для того, чтобы было справедливо определено место каждого подразделения. В соответствии с положением о соревнованиях предусматривают порядок определения личного и командного первенства.

Личное первенство на каждом соревновании определяют по результатам, достигнутым непосредственно каждым спортсменом.

Командное первенство, например, на Всесоюзных соревнованиях определяют различными способами. Чаще всего командное место определяют по отдельным упражнениям программы и по всей программе соревнований, т. е. по сумме результатов зачетного количества спортсменов.

При этом по каждому упражнению складывают результаты зачетных участников. Наилучшая (наименьшая) сумма дает команде одно очко, следующая — два очка и т. д. Если у какой-либо команды не окажется зачетного количества участников, установленного положением, ей насчитывают по данному виду очки, равные последнему месту, плюс штрафные очки в зависимости от коэффициента.

Общее командное первенство определяют по сумме очков по всем упражнениям программы соревнований.

В соревнованиях на первенство пожарных частей и отрядов, если в упражнениях участвует почти одинаковое количество участников, для таких упражнений программы, как правило, устанавливают одинаковую оценку. Однако учитывают особенности выполнения упражнений по боевому развертыванию.

Прежде всего оценка по этому упражнению должна быть единой, если применяют один тип пожарного автомобиля. Например, нельзя сравнивать время выполнения упражнения личным составом, работающим на автоцистерне, и личным составом, работаю-

щим на автонасосе. Далее, нельзя вводить единый коэффициент для разных типов автомобилей и для разных упражнений пожарно-прикладного спорта, когда, например, упражнение с выдвижной лестницей выполняют две зачетные пары, а боевое развертывание выполняет отделение в 9 человек и т. п.

В соревнованиях на первенство гарнизона, области (края), республики по таким упражнениям, как боевое развертывание отделения, в которых принимает участие большее количество соревнующихся (от каждой команды), чем в остальных упражнениях программы, устанавливают несколько бóльшую оценку: за первое место — 1,5 очка, за второе — 3 очка, за третье — 4,5 очка и т. д.

Глава V

СПОРТИВНАЯ И СУДЕЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

Спортивная классификация

Развитие пожарно-прикладного спорта ставит необходимость введения спортивной классификации.

Отдельные гарнизоны пожарной охраны и, в частности, Московский гарнизон уже в 1947 г. установил спортивную классификацию по пожарно-прикладному спорту. Было установлено три спортивных разряда (первый, второй и третий). Разрядные нормы были введены по следующим упражнениям: подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни с нормой времени 28, 31 и 35 сек.; установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни с нормой времени 27, 30 и 35 сек.; преодоление стометровой полосы с препятствиями с нормой времени 55, 60 и 70 сек. Установленная норма времени была, примерно, на уровне норм времени, указанных в нормативах по пожарно-строевой подготовке.

В 1951 г. из спортивной классификации было исключено упражнение по работе с выдвижной лестницей, а по двум другим упражнениям сокращены нормы времени. Например, в работе со штурмовой лестницей для первого, второго и третьего разрядов были установлены нормы времени соответственно 23, 27 и 32 сек. По преодолению стометровой полосы с препятствиями нормы времени соответствовали для первого разряда 43 сек., для второго — 48 сек. и для третьего — 52 сек.

Нормы времени, установленные в 1951 г. для присвоения спортивных разрядов пожарным Москвы, показывают рост мастерства в выполнении этих упражнений по сравнению с 1947 г.

Дальнейшее развитие пожарно-прикладного спорта и систематическое проведение соревнований от внутрикомандных до Всесоюзных привело к необходимости ввести спортивную классификацию во всесоюзном масштабе.

В 1959 г. в пожарной охране МООП была введена спортивная классификация по пожарно-прикладным упражнениям и утверждено положение о порядке присвоения звания мастера и спортивных разрядов работникам пожарной охраны.

Введение спортивной классификации имело целью способствовать развитию пожарно-прикладного спорта и повышению физической подготовки личного состава подразделений пожарной охраны.

Положением были установлены классификационные нормы времени по следующим упражнениям, а именно: преодоление стометровой полосы с препятствиями; подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни; установление выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни; двоеборье.

Введены спортивное звание «Мастер по пожарно-прикладным упражнениям» и спортивные разряды — первый, второй и третий. Определены условия, при которых спортсменам, выполнившим классификационные нормы времени, присваивались спортивные звания и разряды. Учреждены нагрудные знаки мастера и спортсмена-разрядника по пожарно-прикладному спорту.*

Определена судейская классификация и установлен порядок присвоения категорий судьям по пожарно-прикладному спорту.

Однако Положение, определявшее спортивную и судейскую классификацию по пожарно-прикладному спорту, являлось ведомственным, и оно распространялось только на пожарную охрану МООП.

Но прикладным спортом занимались пожарные работники других ведомств, члены добровольных пожарных команд и юные пожарные дружинники. Появилась необходимость установления спортивной классификации по пожарно-прикладному спорту во всесоюзном масштабе.

В 1963 году Президиум Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР (Постановление Президиума Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР от 12 июля 1963 г.) принял решение о включении пожарно-прикладного спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Одновременно были утверждены разрядные требования и нормы по пожарно-прикладному спорту всесоюзной спортивной классификации, которые сводятся к следующему.

Мастера спорта должны выполнить разрядные нормы, установленные для мастеров спорта на Всесоюзных соревнованиях, первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, республиканских (союзной республики), вооруженных сил (округа, флота) и железных дорог, или занять первое место на Всесоюзных соревнованиях по отдельным видам программы личного первенства.

* Первый нагрудный знак мастера получил представитель пожарной охраны Москвы Н. Ф. Исаев за выполнение классификационной нормы времени по двоеборью.

Спортсмен первого разряда должен выполнить разрядные нормы, установленные для первого разряда на соревнованиях не ниже гарнизонного, областного, краевого, республиканского масштаба. Для МПС при участии не менее четырех отрядов. Для армейских — по роду войск, флотилий и соединений.

Спортсмен второго разряда должен выполнить разрядные нормы, установленные для второго разряда, на официальных соревнованиях при участии не менее трех самостоятельных подразделений (части, команды).

Спортсмен третьего разряда должен выполнить разрядные нормы, установленные для третьего разряда на официальных соревнованиях любого масштаба.

Разрядные нормы по пожарно-прикладному спорту изложены в табл. 5.

Таблица 5

Вид упражнений	Мастер спорта	Разряд		
		первый	второй	третий
Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни, сек.	18,2	19,2	20,3	23,0
Преодоление стометровой полосы с препятствиями, сек.	22,6	23,5	25,0	27,0
Двоеборье (подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни и преодоление стометровой полосы с препятствиями), сек.	42,0	43,9	46,5	50,4
Установление выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни, сек.	17,6	18,6	20,0	22,5

Условия выполнения разрядных требований. Выполнение разрядных норм мастера спорта засчитывается при условии, если в состав судейской коллегии входило судей-секундометристов: один всесоюзной или два республиканской категории.

Выполнение разрядных норм первого спортивного разряда засчитывается при условии, если в состав судейской коллегии входило судей-секундометристов: один республиканской или двое первой категории.

Выполнение разрядных норм засчитывается в том случае, если в течение года в соревнованиях участвует: мастер спорта — шесть раз, из них не менее четырех раз в пожарно-прикладных, первый разряд — пять раз, из них не менее трех раз в пожарно-прикладных, второй разряд — четыре раза, из них не менее двух раз в пожарно-прикладных соревнованиях.

С включением пожарно-прикладного спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию повышаются требования к организации соревнований вообще и к судейской коллегии в частности.

Присвоение звания и разрядов является ответственным мероприятием и требует правильного и четкого проведения соревнований любого масштаба. Поэтому возникает необходимость введения

и судейской классификации по пожарно-прикладному спорту во всесоюзном масштабе.

В качестве судей должны выступать люди, хорошо знающие организацию и правила проведения пожарно-прикладных соревнований.

Для подготовки судей по пожарно-прикладному спорту рекомендуется настоящая программа.

Программа подготовки судей по пожарно-прикладному спорту

Организационно-методические указания. Подготовка судей по пожарно-прикладному спорту проводится на краткосрочном семинаре, без отрыва от основной работы.

Семинары рекомендуется проводить на базе пожарных частей, имеющих спортивные площадки с учебными башнями.

Задача семинара: изучить слушателями семинара программу, правила и положение о соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, привить им судейские навыки, необходимые при проведении соревнований.

Состав слушателей семинара комплектуется из числа работников пожарной охраны, выступающих (выступавших ранее) на соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, или принимающих активное участие в спортивной работе подразделений пожарной охраны и имеющих отличные показатели в боевой и политической подготовке.

Преподавателями семинаров должны назначаться лица, хорошо знающие программу, правила и положение о соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, имеющие опыт судейства и владеющие методикой проведения занятий.

Учитывая конкретные особенности на местах, программа и продолжительность семинара могут изменяться и дополняться.

Занятия по теоретическим вопросам следует проводить в форме рассказа или беседы с приведением наиболее характерных примеров.

Занятия по практике судейства следует проводить путем детального разбора положения и правил проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту, обратив главное внимание на раскрытие их существа. В ходе занятий необходимо четко определить роль судьи по каждому упражнению соревнований, разбирать отдельные моменты соревнований, в которых чаще всего встречаются нарушения правил. Большое внимание необходимо уделить обучению всех слушателей семинара работе с секундомером, подаче старта, заполнению личной карточки участника и протоколов соревнований, пользованию рулеткой при разметке этапов эстафеты, составлению забегов, расписания, графика соревнований и т. д.

Для слушателей семинара, имеющих практику судейства, после прохождения семинара необходимо провести зачет.

Для слушателей, не имеющих практического опыта судейства пожарно-прикладных соревнований, необходимо организовать практическую работу по судейству и после этого от них также принять зачеты.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	1
2	Роль судьи в соревнованиях	1
3	Пожарно-прикладной спорт	2
4	Организация соревнований и их проведение	4
5	Программа соревнований. Правила проведения их	6
6	Методика и техника судейства	4
Итого		18

Тема 1. Физическая культура и спорт

Содержание. Физическая культура — составная часть социалистической культуры, одно из важных средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей советских граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности советских людей и для укрепления обороноспособности Советского государства.

Указания Коммунистической партии и Советского правительства о массовом развитии физической культуры среди населения города и деревни, о повышении мастерства советских спортсменов.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — основа советской системы физического воспитания. Основное содержание нового комплекса ГТО.

Значение спортивной классификации в повышении мастерства советских спортсменов.

Значение спартакиады народов СССР для дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране.

Достижения советских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Значение выступлений советских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления дружбы между народами.

Тема 2. Роль судьи в соревнованиях

Содержание. Моральный облик советского спортивного судьи, его добросовестность, объективность и принципиальность.

Роль судьи в организации соревнований и в проведении их на высоком спортивном уровне.

Требования, предъявляемые к судье. Внешний вид и поведение судьи во время соревнований. Причины, порождающие ошибки в судействе, их предупреждение.

Судья — руководитель соревнования, влияние его решений на ход спортивной борьбы. Основная задача судьи.

Своевременное пресечение нарушения правил соревнований, а также пресечение недисциплинированности участников, как необходимое условие судейства. Правильное применение взысканий — одно из важнейших средств воспитания спортсменов. Квалифицированное объективное судейство — основа правильного воспитания спортсмена и важнейшее условие повышения спортивного мастерства. Недостатки в работе спортивных судей.

Тема 3. Пожарно-прикладной спорт

Содержание. Краткая характеристика пожарно-прикладного спорта. Значение прикладного спорта в системе боевой подготовки личного состава пожарных частей и команд. История развития пожарно-прикладного спорта. Изменения программ и правил проведения Всесоюзных соревнований по пожарно-прикладному спорту за истекшие годы.

Лучшие достижения по различным упражнениям пожарно-прикладного спорта. Чемпионы пожарно-прикладного спорта. Лучшие достижения по пожарно-прикладным упражнениям.

Положение о спортивной и судейской классификации по пожарно-прикладному спорту. Значение спортивной и судейской классификации в развитии пожарно-прикладного спорта и повышении боевой готовности частей и команд пожарной охраны.

Тема 4. Организация соревнований и их проведение

Содержание. Характер соревнований: личные, лично-командные и командные. Положения о соревнованиях. Необходимые документы для допуска к участию в соревнованиях. Ответственность судей за допуск участников, не имеющих письменного разрешения врача.

Обработка заявок. Составление графика соревнований и расчет времени. Жеребьевка и порядок ее проведения. Очередность выступления участников и команд в соревнованиях. Судейская документация: карточки участников и команд, рабочие и сводные протоколы, таблицы хода соревнований. Порядок определения первенства. Отчет о проведенных соревнованиях.

Выбор мест для соревнований и их подготовка. Размеры площадки и требования к грунту. Правила расстановки спортивных снарядов. Подготовка помещений для медицинского персонала, для секретариата соревнований и для хранения технического вооружения и инвентаря.

Определение потребного количества приборов, подготовка пожарно-технического вооружения и пожарных автомобилей к соревнованиям. Прием места соревнования, а также спортивного оборудования и инвентаря.

Измерительные приборы, инструменты и пользование ими. Техника измерения беговой дорожки, разметки этапов эстафеты и обмера площадки. Правила расстановки спортивных снарядов. Оборудование старта и финиша.

Радиофикация мест соревнований и телефонная связь.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Отмена соревнований.

Комендант соревнований и его обязанности. Медицинское обслуживание. Меры предупреждения травм и несчастных случаев. Роль врача при проведении соревнований и его права.

Тема 5. Программа соревнований. Правила проведения их

Содержание. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Права спортсмена и его обязанности. Представители команд, капитаны команд, их права и обязанности. Составление заявок. Порядок замены спортсменов. Правила подачи протестов и порядок их разбора.

Состав и комплектование судейской коллегии. Права и обязанности судейской коллегии. Судейские бригады по упражнениям пожарно-прикладного спорта и их место на соревнованиях.

Действующие правила соревнований по пожарно-прикладным упражнениям.

Обязанности спортсмена на старте. Бег по дистанции и финиш. Правила выполнения упражнений, входящих в программу соревнований.

Размеры и требования, предъявляемые к учебной башне и спортивным снарядам.

Боевая одежда, обувь и снаряжение спортсменов.

Пожарные автомобили и приборы пожарно-технического вооружения. Требования, предъявляемые к техническому вооружению и инвентарю, используемому на соревнованиях.

Программы республиканских, краевых, областных, гарнизонных и внутриотрядных соревнований по пожарно-прикладному спорту и порядок их составления.

Тема 6. Методика и техника судейства

Содержание. Работа главного судьи и главного секретаря соревнования по подготовке соревнований, в ходе соревнований и по их окончании.

Стартер и его помощник. Качества, необходимые стартеру. Умение владеть стартовым пистолетом и флагом.

Секундометрист и его работа на финише. Качества, необходимые секундометристу. Техника работы с секундомерами. Взаимодействие в работе секундометриста и стартера.

Старшие судьи по упражнениям пожарно-прикладного спорта. Их обязанности по подготовке соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований. Судьи при участниках и на дорожках.

Судья-информатор. Требования, предъявляемые к информатору. Содержание радиопередач в ходе соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

В. Д. Литвинов. Пожарно-прикладной спорт. Изд. МХ РСФСР, 1953.

Е. Ю. Розин. Пожарно-прикладной спорт для дружин юных. Изд. МХ РСФСР, 1961.

Г. Л. Черневич. Физическая подготовка пожарных. Изд. МХ РСФСР, 1953.

Михаил Ананьевич Щербаков

Пожарно-прикладной спорт

Редактор М. Г. Шувалов

Редактор издательства З. П. Злобина

Техн. редактор А. А. Лелюхин

Корректор Г. С. Воронина

Сдано в набор 18/X 1963 г.

Подписано к печати 27/XII 1963 г.

Формат бум. 60×90¹/₁₆.

Печ. л. 4,5.

Уч.-изд. л. 4,6

Л 30808

Изд. № 1775.

Тираж 9200

Цена 16 коп.

Заказ 3401

Издательство Министерства коммунального хозяйства РСФСР
Москва, Ипатьевский пер., 14

Великолукская городская типография Псковского областного
управления по печати, г. Великие Луки, Половская, 13.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Развитие пожарно-прикладного спорта	4
Пожарно-прикладной спорт и его значение	4
Возникновение и развитие пожарно-прикладного спорта	5
Глава II. Программа пожарно-прикладных соревнований	10
Совершенствование программы пожарно-прикладных соревно- ваний	10
Содержание упражнений пожарно-прикладного спорта и их ха- рактеристика	11
Глава III. Выполнение упражнений пожарно-прикладного спорта и методика подготовки	20
Общие указания	20
Методика подготовки	24
Работа со штурмовой лестницей при подъеме на четвертый этаж учебной башни и методика тренировки	25
Преодоление стометровой полосы с препятствиями и методика тренировки	36
Работа с выдвижной лестницей и методика тренировки	42
Преодоление этапов пожарной эстафеты и методика тренировки	49
Условия выполнения боевого развертывания и методика тре- нировки	54
Глава IV. Соревнования по пожарно-прикладному спорту	56
Организация соревнований и их проведение	56
Правила соревнований	58
Порядок определения личного и командного первенства	64
Глава V. Спортивная и судейская классификация в пожарно-при- кладном спорте	65
Спортивная классификация	65
Программа подготовки судей по пожарно-прикладному спорту	68
Литература	72