



Секреты чемпионов

Получить грант Президента, установить рекорд Московской области – все это удалось семнадцатилетнему Никите Кузьменко. К победам стремится каждый, кто принял участие в первенстве Московской области среди юношей по пожарно-прикладному спорту в г. Павловский Посад. Здесь собрались лучшие юные огнеборцы Подмоскovie и гости из Рязани, Ярославля, Твери. Достоинo выступить на соревнованиях вдвойне почетно: победители смогут войти в состав сборной России, чтобы представлять страну на Первых международных соревнованиях юных пожарных, которые пройдут летом в Казани.

Мужская закалка

Первенство Московской области, которое ежегодно, начиная с 1982 года, проводит областное отделение ВДПО совместно с ГУ МЧС России по Московской области и Федерацией пожарно-прикладного спорта Подмоскovie на манеже стадиона «Юность» в Павловском Посаде, не только открыло дорогу в большой спорт сотням мальчишек, но помогло им остановить свой выбор на профессии пожарного. Необычный, зрелищный спорт! Очень интересно наблюдать, как еще совсем юные участники выполняют сложнейшие элементы упражнений, применяемых пожарными на практике, в реальных условиях.

На первом этапе участники прокладывают рукавную линию к условному очагу пожара. От старта до финиша – 100 метров. Перепрыгнуть 2-метровый забор, взять два пожарных рукава, пробежать по 11-метрово-

му буму, соединить между собой два рукава, подсоединить одну полугайку к трехходовому пожарному разветвлению (на спортивном сленге «раку»), а оставшуюся полугайку подсоединить к пожарному стволу, находящемуся на поясе огнеборца и финишировать по своей дорожке. В старшей возрастной группе все как у взрослых спортсменов: высота забора – 2 метра, бума – 1,2 метра, вес рукавов – 5 кг. У ребят младшей и средней возрастной группы забор и бум ниже – соответственно 1,7 м и 0,8 м; вес рукавов – 4 кг. Кто-то соскакивает с бума, кто-то не может соединить рукава. Мытищинский спортсмен Никита Кузьменко в старшей возрастной группе блестяще выполняет все элементы задания за 16,95 сек. Заметим, что рекорд России у юношей в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями 16,12 сек, а у взрослых спортсменов – 15,33 сек.

«Золото» в средней возрастной группе получает Виктор Ромашов из Павловско-

го Посада, показав результат 17,11 сек, в младшей группе победителем становится Константин Швецов из Люберец с результатом 21,35 сек.

Секрет успеха в 100-метровке от судьи республиканской категории Александра Юрьевича Гаврилова:

«Сейчас зима, и для отработки техники бега можно выполнять следующие упражнения: бег в шиповках по льду, бег по глубоким сугробам. И еще: возьмите лопату и покидайте снег. 300 лопат – и вы получаете прекрасную зарядку для мышц рук! Ну и конечно, очень важна общефизическая подготовка: занятия на тренажерах, кроссы, упражнения со штангой и гантелями, прыгалки, плавание, а занятия футболом и хоккеем помогут развить хорошую реакцию!»

Следующий этап соревнований имитирует проникновение пожарного в горящее здание через окна: участники старшей группы стартуют с 4-метровой штурмовой пожарной



лестницей, пробегают 30 м до воображаемого здания (учебной башни), забираются по лестнице на 2-й, а затем на 3-й этаж, в окне которого финишируют. Скидка на возраст – один этаж: взрослые спортсмены финишируют на 4-м этаже. Участники средней группы преодолевают 2-й этаж, младшие бегут без лестницы, она уже установлена на уровне второго этажа. Чаще всего ребята сходят с этапа, не сумев правильно установить пожарную лестницу к окну учебной башни.

Судья фиксирует время. 10,66 сек – рекорд Московской области! Блестящий результат показывает все тот же Никита Кузьменко. В прошлом году здесь, в Павловском Посаде, он также установил рекорд Московской области с результатом – 10,90 сек. Заметим, рекорд России на этом этапе соревнований у юношей – 10,46 сек.

В средней возрастной группе лучшим оказывается Андрей Воронков из Подольска, его время 8,01 сек; в младшей – Альберт Фахеретдинов из Мытищ – 7,57 сек.

Для Володи Челькиса из команды Истры зимнее первенство в Павловском Посаде – первые крупные соревнования в жизни, к которым он долго готовился под руководством тренера Александра Ивановича Аникина. В свои 12 лет он делает только первые шажки в освоении этого непростого спорта. Володя с восхищением смотрит, как его старшие товарищи по команде с легкостью выполняют подъем по штурмовой лестнице и бегут 100-метровку. И мальчик верит, что обязательно наступит время, когда он сам так же виртуозно будет проходить все этапы соревнований. А еще Володя уверен, что противопожарные знания, полученные сегодня, обязательно пригодятся: если вдруг случится беда – всегда сможешь прийти на помощь!

Не только спорт

Учитель Истринской школы им. А.П. Чехова, тренер команды района Дмитрий Дмитриевич Казанский считает, что для детей ППС – это прежде всего привычка к здоровому образу жизни и важные знания о том, как спастись при пожаре. А самой лучшей пропагандой противопожарной безопасности могли бы стать показательные выступления по пожарно-прикладному спорту, которые нужно проводить в школах.

Главный тренер юношеской сборной Московской области по ППС, капитан внутренней службы, старший инспектор по физиче-



ской и боевой подготовке Мытищинского отряда ФПС Игорь Михайлович Шамаев считает, что пожарно-прикладной спорт помогает мальчишкам стать настоящими мужчинами!

С 1978 по 1983 год Игорь Михайлович под руководством заслуженного тренера России Петра Андреевича Калинина выступал за юношескую сборную Московской области. В 1979 году в составе сборной СССР стал победителем международных соревнований юных пожарных в пионерском лагере «Орленок», в 1983 году – бронзовым призером чемпионата СССР, позже серебряным призером чемпионата России. С 2002 года Игорь Михайлович ведет юношескую секцию пожарно-прикладного спорта в подмосковных Люберцах.

Более 100 мальчишек вывел на большие спортивные арены Игорь Шамаев. Среди них четыре серебряных призера чемпионата России по пожарно-прикладному спорту, семь чемпионов международных соревнований, 4 мастера спорта, 6 кандидатов в мастера спорта, один шестикратный чемпион России.

Попасть в секцию Игоря Михайловича не так-то просто, для этого необходимо одержать победу среди как минимум ста пятидесяти юных огнеборцев, участвующих в городских соревнованиях, ежегодно проходящих в Люберцах.

Победа – большой труд

Игорь Михайлович раскрывает секрет: «Чтобы заниматься пожарно-прикладным спортом, нужно иметь очень хорошую общефизическую подготовку: выносливость, ловкость, сильные руки, ведь приходится поднимать 4-метровую лестницу. А для преодоления забора, бега по буму, скоростному подъему по штурмовой лестнице – хорошо развитые мышцы ног. Юные спортсмены должны соблюдать режим дня и питания, а самое главное – это ежедневные тренировки: занятия легкой атлетикой, плаванием, штангой, спортивной гимнастикой, игра в футбол, волейбол. И никаких сигарет и алкоголя! А мастерство подъема на учебную башню и забег на сто метров мои ребята оттачивают на базе люберецкого отряда противопожарной службы. Чтобы добиться в нашем спорте хороших результатов, прежде всего нужно иметь огромное желание, быть

дисциплинированным, уравновешенным и серьезно относиться к тренировкам».

Секрет успеха чемпиона

Семнадцатилетний Никита Кузьменко, член команды Мытищинского района и юношеской сборной Московской области – трехкратный чемпион России и рекордсмен, обладатель российского Кубка, двукратный победитель международных соревнований на Кубок Балтики, бронзовый призер чемпионата мира. В возрасте 6 лет в секцию пожарно-прикладного спорта его привел старший брат. Никто тогда не знал, как круто это изменит судьбу Никиты! Этот мальчишка, когда-то мечтавший стать поваром, позже превзойдет в спортивном мастерстве своего брата, и единственной профессией, о которой он будет мечтать, станет профессия пожарного. Ведь это истинно мужское и очень благородное дело – спасать людей из огненной стихии. Стартовой площадкой для Никиты стал манеж стадиона «Юность» в

Павловском Посаде, где шесть лет назад он завоевал свою первую серебряную медаль в подъеме по штурмовой лестнице, выступая за команду Люберецкого района.

2010 год для Никиты очень важный: по итогам всероссийских соревнований, проходивших в Рязани в январе, он получил две золотые и одну бронзовую медали. Имя Никиты оказалось в списке представленных на получение гранта, учрежденного Президентом России для поддержки талантливой молодежи! В следующем году он хотел бы попасть в основной состав взрослой сборной. Еще в планах учеба в Академии ГПС, карьерный рост и, конечно же, занятие любимым спортом!

Никаких особых «секретов успеха» нет, считает Никита Кузьменко: «Ежедневные тренировки, не менее 12 часов в неделю: стометровка, башня, бег, плавание, силовые упражнения, соблюдение режима дня, чтобы иметь силы и время на учебу».

P.S. В зимнем первенстве Московской области лидером стала команда юных огнеборцев из Мытищ под руководством

тренера Игоря Михайловича Шамаева, «серебро» – у подольских спортсменов, тренер Владимир Павлович Копылов; «бронза» – у Павловского Посада, тренер Алексей Николаевич Васильев!

Елена Ковылина,
руководитель пресс-службы МОО ВДПО

