

## НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИЕМОВ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. В. Гончаренко<sup>1</sup>, А. В. Чудиновских<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Свердловское областное отделение Всероссийского добровольного пожарного общества, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup> Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Разработана методика начального обучения двигательным действиям, применявшаяся в первые 3 месяца занятий у мальчиков 10–12 лет. Методика базируется на теории поэтапного формирования ориентировочной основы действий. Правила техники использовались как критерии взаимооценки качества выполнения учебных заданий. Средний уровень обученности подъему в окно второго этажа учебной башни со старта составил 64% при достаточно высокой скорости выполнения.

**Ключевые слова:** обучение двигательным действиям, пожарно-спасательный спорт, аналитическая деятельность, юношеский спорт.

**Для цитирования:** Гончаренко А. В., Чудиновских А. В. Начальное обучение в пожарно-спасательном спорте с использованием приемов аналитической деятельности // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 83–88.

## INITIAL TRAINING IN FIRE SPORT WITH ANALYTICAL TECHNIQUES USING

A. V. Goncharenko<sup>1</sup>, A. V. Chudinovskikh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sverdlovsk regional branch of the All-Russian Voluntary Fire Society, Yekaterinburg, Russia;

<sup>2</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The developed method of initial training in motor actions has been used for boys 10–12 years within first 3 months of training. The methodology is based on the theory of step-by-step formation of an indicative framework of actions. The rules of technique were used as criteria for mutual evaluation of the quality of training exercises. The average training level in climbing on the second floor of the training tower from the start was 64% at a fairly high speed of performing.

**Keywords:** motor training, fire sport, analytical activity, youth sports

**For citation:** Goncharenko A. V., Chudinovskikh A. V. Initial training in fire sport with analytical techniques using// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 83–88.

© Гончаренко А. В., Чудиновских А. В., 2024

Пожарно-спасательный спорт (ПСС) – это служебно-прикладной вид спорта, включающий в себя выполнение нескольких видов упражнений как индивидуально, так и в команде. Занятия ПСС являются важнейшей составной частью подготовки личного состава пожарных подразделений и регулярно используются при тушении пожаров [4]. Помимо важного практического значения, это ещё и очень интересный, самобытный, захватывающий вид спорта, борющийся за право войти в олимпийскую семью. Ежегодно проводится большое количество соревнований различного уровня среди взрослых и детских команд. Привлечение детей в ПСС, их обучение и развитие в тренировочном процессе и участии во внутриспортивных и международных соревнованиях, является важной составляющей формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, решает задачу подготовки резерва для противопожарной службы и других силовых ведомств Российской Федерации.

Подъем по штурмовой лестнице – один из наиболее зрелищных видов программы соревнований по ПСС, визитная карточка данного вида спорта. Это – координационно сложное упражнение, для успешного и быстрого выполнения которого необходимо закладывать основы техники с детского возраста. В настоящее время в ПСС обучение детей технике подъема по штурмовой лестнице в окно второго этажа учебной башни сводится к передаче личного опыта тренера, полученного им в своей спортивной жизни. При этом качество выполнения контролируется бессистемно с выборочным указанием на возникающие ошибки, используя секундомер в качестве своеобразного кнута. Этот подход позволяет достаточно быстро прогрессировать в результатах на время, но лишь тем, кто уже опережает сверстников в физической подготовленности. Такая «скороспелость» оборачивается неспособностью прибавлять в спортивных результатах уже через 2–3 года из-за пробелов в технической подготовке. Причины низкой скорости роста результатов дополняются усложнением правил выполнения подъема по штурмовой лестнице для каждой возрастной категории. Увлечение тренеров созданием атмосферы состязательности на занятиях и частые соревнования лишь усиливают отрицательные последствия ущербной технической подготовки, а неизбежные неудачи создают негативное воздействие на психику детей. Недостатки в технической оснащённости спортсмена могут с течением времени привести к травмам.

В учебно-методической литературе по ПСС преобладают сведения о физической подготовке, а вопросы обучения двигательным действиям в группах начальной подготовки не рассматриваются. Благодаря коммуникациям в сообществе тренеров удается обогатить свой опыт лишь отдельными методическими приемами обучения. Так, татарской тренерской школой с конца прошлого века прак-

тикуется первые попытки подъёма по штурмовой лестнице в окно второго этажа учебной башни выполнять босиком. Это позволяет на основе соответствующих кинестезических ощущений быстро закрепить заход на ступеньку с передней части стопы. Между тем, в практике начального обучения юных велосипедистов [5], легкоатлетов [2] и в других видах спорта успешно применяется теория формирования ориентировочной основы двигательных действий, предложенная М. М. Богеном [1]. Ее положения используются для разработки инструментария оценки и самооценки успешности обучения, при этом самоконтроль и взаимоконтроль рассматриваются в современной дидактике как одно из условий реализации принципа прочности [6]. Аналитические способности обеспечивают формирование программ предстоящей деятельности, творческого взаимодействия всех участников тренировочного процесса возможность анализа и оценки соревновательных результатов, их своевременной коррекции [3]. Способность к аналитической деятельности является одним из компонентов компетенции, основы которой должны и могут быть сформированы на ранних этапах многолетнего процесса подготовки спортсмена [7].

Цель работы: разработать ориентировочную основу двигательных действий в пожарно-спасательном спорте и в опытно-поисковой деятельности проверить эффективность выполнения спортсменами групп начальной подготовки приемов самоанализа при выполнении двигательных действий в соответствии с их техникой.

Исследование проведено на базе спортивного манежа Специализированной пожарно-спасательной части федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Свердловской области. Обобщены результаты обучения в группе начальной подготовки в течение первых трех месяцев занятий 2021–2023 годов. Количество занимавшихся суммарно составило 22 человека в возрасте 10–12 лет. Спортсменам объяснялась двигательная задача каждого действия, предлагались для заучивания основные опорные точки (ООТ), которые проговаривались перед началом и во время выполнения на низкой скорости специальных упражнений (таб. 1). Особенностью разработанной методики является использование заданий на самоанализ и анализ занимающимися в группе выполнения специальных упражнений и действий в целом с обоснованием своей оценки. Начиная со второго месяца занятий, юные спортсмены наблюдали за выполнением и по его окончании одному из них предлагалось оценить качество выполнения по числу выполненных правил техники – ООТ. Такие задания выполнялись с большим желанием, повышали познавательную активность и мотивацию на быстрое и качественное обучение. Данный подход к оценке успешности обучения был применен и при итоговом тестировании, результаты которого представлены в таб. 2.

Таблица 1

**Оrientировочная основа двигательных действий подъема в окно  
второго этажа учебной башни со старта**

Двигательные действия	Основные опорные точки	Специальные упражнения
Старт и разгон	1. На старт – ноги готовы 2. Дави плечами воздух 3. Динно-быстро	1. Старты из различных положений. 2. Бег 10м с высокого старта с переменной ног перед стартовой линией. 3. Прыжки в шаге с места тройные
Бег до учебной башни	1. Раста головой вверх 2. Толкнись большим пальцем 3. Выше колени 4. Свободно	1. Ускорения 30 м 2. Бег до учебной башни на время 3. Все виды беговых упражнений 4. Эстафеты
Забегание на штурмовую лестницу	1. Удержать скорость 2. Голова – ракета 3. Корпус – струна	1. «Стенка» во второй этаж учебной башни со среднего разбега 2. Забегание на штурмовую лестницу без помощи рук 3. Прыжки в длину с разбега с использованием гимнастического мостика
Бег по штурмовой лестнице	1. По своим ступенькам 2. Синхронность движений 3. Держать ритм 4. Спина прямая	1. Упражнение «раз-два» для закрепления синхронной работы рук и ног 2. «Стенка» во второй этаж учебной башни: медленно и плавно 3. «Стенка» во второй этаж учебной башни с первой ступеньки 4. Эстафеты с финишем во второй этаж учебной башни.
Финиш в окно	1. Тянуть руками в окно 2. Сохранять ритм 3. Ноги на ширину плеч.	1. Упражнение «раз-два-три» на синхронность работы рук и ног 2. Финиш во второй этаж учебной башни с девятой ступеньки 3. Прыжки через барьеры. 4. Бег с барьерами с акцентом на ритм.

Достаточно высокие индивидуальные уровни обученности к концу экспериментального периода обусловили рост спортивно-технических результатов в данном упражнении. Время пробегания с высокого старта до учебной башни на расстоянии 32,25 м, фиксируемое по касанию первой ступеньки составило в среднем  $6,48 \pm 0,11$  с, а средний по группе результат выполнения всего упражнения равнялся  $11,94 \pm 0,10$  с.

Таблица 2

**Результаты начального обучения подъему в окно второго этажа учебной башни со старта**

Двигательные действия	Максимальный балл	Фактический балл, $M \pm m$	Средний уровень обученности, %
Старт и разгон	3	2,18±0,10	73
Бег до учебной башни	4	2,91±0,10	73
Забегание на штурмовую лестницу	3	1,82±0,11	61
Бег по штурмовой лестнице	4	2,55±0,11	64
Финиш в окно	3	2,09±0,10	52
Упражнение в целом	17	10,82±0,10	64

Использование ориентировочной основы двигательных действий в качестве инструмента самооценки в процессе обучения позволило повысить мотивацию юных спортсменов к закреплению специальных знаний, достижению понимания необходимости выполнения правил техники. 6 спортсменов превысили 80-процентный уровень обученности данному упражнению после первых трех месяцев занятий. Подобная результативность наблюдается в обучении другим упражнениям программы пожарно-спасательного спорта и подтверждается высокими достижениями на областных и всероссийских соревнованиях.

### Список литературы

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. Изд. 2-е, доп. М. : Либроком, 2010. 193 с.
2. Гайл, В. В., Чудиновских, А. В., Фатахов, А. П. Компетентностно ориентированная технология подготовки юных легкоатлетов-спринтеров // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире : сб. науч. тр. XXI рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). Екатеринбург, 2019. С. 523–531.
3. Костюнина, Л. И., Маркин, М. О. Развитие аналитических способностей спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. С. 66–70.
4. Пожарно-спасательный спорт : учеб. пособие / А. Н. Зубарев [и др.]. СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2021. 122 с.
5. Погапов, И. С., Чудиновских, А. В. Формирование компетенций велосипедиста в шоссейных гонках у юношей 13–14 лет // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф.. Актобе, 2018. С. 399–404.
6. Хуторской, А. В. Современная дидактика : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2001. 544 с.
7. Чудиновских, А. В., Гайл, В. В. Компетентностно ориентированные образовательные технологии в подготовке юных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 3. С. 71–76.

## References

1. Bogen, M. M. (2010). *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka: obuchenie dvigatel'nyh dejstviyam: teoriya i metodika*. [Physical Education and Sports Training: Motor Activities Teaching: Theory and Methodology] (2nd ed., supplement). Librocom. (In Russian).
2. Gail, V. V., Chudinovskikh, A. V., & Fattakhov, A. P. (2019). Kompetentnostno orientirovannaya tekhnologiya podgotovki yunyh legkoatletov-sprinterov [Competence-oriented Technology of Training of Young Athletes-Sprinters]. In *Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: sbornik nauchnyh trudov 21 rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)* [Russian Man and Power in the Context of Radical Changes in the Modern World: Collection of Scientific Proceedings of the 21st Russian Scientific and Practical Conference (from the International Participation)] (pp. 523–531). University of the Humanities. (In Russian).
3. Kostyunina, L. I., & Markin, M. O. (2014). Razvitie analiticheskikh sposobnostej sportsmenov v processe trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti [Development of Analytical Skills of Athletes in the Process of Training and Competitive Activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 5, 66–70. (In Russian).
4. Zubarev, A. N., Vahleev, A. V., Simonenko, A. S., & Vorob'ev, R. S. (2021). *Pozharno-spasatel'nyj sport* [Fire and rescue sports]. St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia. (In Russian).
5. Potapov, I. S., & Chudinovskikh, A. V. (2018). Formirovanie kompetencij velosipedista v shossejnyh gonkakh u yunoshej 13–14 let [Formation of Cyclist's Competencies in Road Racing Among Boys Aged 13–14]. In *Sovremennye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. [Modern Problems of Physical Culture and Sports Development: A Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference] (pp. 399–404). Aktobe Regional State University. (In Russian).
6. Khutorskoy, A.V. (2001). *Sovremennaya didaktika: uchebnik dlya vuzov* [Modern Didactics: Textbook for Universities]. Peter. (In Russian).
7. Chudinovskikh, A. V., & Gail, V. V. (2022). Kompetentnostno orientirovannye obrazovatel'nye tekhnologii v podgotovke yunyh sportsmenov [Competence-oriented Educational Technologies in the Training of Young Athletes]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy], 2(3), 71–76. (In Russian).

## Информация об авторах / Information about the authors

**Андрей Валерьевич Гончаренко** – инструктор по спорту, Свердловское областное отделение Всероссийского добровольного пожарного общества; avgoncharenko@list.ru

**Анатолий Владимирович Чудиновских** – кандидат биологических наук, доцент, Уральский федеральный университет; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

**Andrey Valerievich Goncharenko** – sports instructor, Sverdlovsk regional branch of the All-Russian Voluntary Fire Society, Yekaterinburg, Russia; avgoncharenko@list.ru

**Anatoly Vladimirovich Chudinovskikh** – PhD (Biological), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; a.v.chudinovskikh@urfu.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.02.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 15.03.2024*