

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

А.И. Попова

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», Чайковский, Россия  
Для связи с авторами: e-mail: annaipopova@yandex.ru

### Аннотация:

В данной работе изучены нормативные требования к теоретической подготовке спортсменов. Рассмотрено примерное содержание теоретического материала программ спортивной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина. Даны рекомендации по планированию теоретической подготовки прыгунов на лыжах с трамплина.

Выявлено, что реализация данного вида подготовки непосредственно связана с воспитательной работой тренера, психологической, технической и тактической подготовкой, инструкторской и судейской практикой. При подготовке теоретического материала необходимо учитывать нормативные требования федеральных государственных образовательных стандартов, федеральных стандартов спортивной подготовки, профессионального стандарта «Спортсмен», а также текущий уровень знаний спортсмена, формы, методы и принципы обучения. Рекомендовано представить содержание теоретического раздела программ спортивной подготовки в виде двух взаимосвязанных блоков: базового – обязательного для освоения (основанного на содержании общеобразовательных программ) и углублённого (соответствующего требованиям профессиональной деятельности спортсмена в избранном виде спорта). При этом обучение специально-теоретическим знаниям желательно осуществлять в соответствии с профессиональными функциями спортсмена, учитывая период подготовки годичного цикла.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, спортсмен, стандарт спортивной подготовки, прыжки на лыжах с трамплина, профессиональный стандарт, принципы усвоения знаний.

### MODERN REQUIREMENTS FOR THEORETICAL TRAINING OF SKI JUMPERS

A.I. Popova

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tchaikovsky State Institute of Physical Culture», Tchaikovsky, Russia

### Abstract:

The article studies the legislative requirements for theoretical training of athletes. The paper considers the outline of the contents of the theoretical material of the ski jumpers training programs. The article presents recommendations for planning the theoretical training of ski jumpers.

The study revealed that the implementation of this type of training is directly related to the educational work of the coach, psychological, technical and tactical training, instructing and judging practice. When preparing the theoretical material, it is necessary to consider the regulations of federal state educational standards, federal standards of sports training, the «Athlete» professional standard, as well as the current knowledge level of the athlete, training forms, methods and principles. It is recommended to divide the content of the theoretical section of sport training programs into two interlinked blocks: basic – for compulsory studying (based on the content of general education programs) and advanced (corresponding to the requirements of the professional activity of an athlete in favored sport). At the same time, it is desirable to deliver special theoretical knowledge in accordance with the professional functions of the athlete considering the annual cycle period.

**Keywords:** theoretical training, athlete, sport training standard, ski jumping, professional standard, knowledge assimilation principles.

### ВВЕДЕНИЕ

Теоретическая подготовка занимающихся в физкультурно-спортивных организациях является неотъемлемой частью спортивной подготовки, направленной на формирование знаний спортсменов об основах физической

культуры и спорта. Достаточный уровень теоретических знаний прыгунов на лыжах с трамплина является основой для лучшего, осмысленного освоения содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней

подготовки. Вместе с тем анализ действующих программ спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» регионов России показал отсутствие в них обоснованного содержания теоретической подготовки спортсменов, которое учитывало бы современные нормативные требования. В связи с этим целью настоящего исследования стал теоретический анализ, обобщение и систематизация современных требований к теоретической подготовке прыгунов на лыжах с трамплина.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Методы исследования включали анализ и обобщение научно-методической литературы по проблемам подготовки спортсменов; анализ документальных источников (изучение нормативных документов, программ подготовки прыгунов на лыжах с трамплина, протоколов контрольных испытаний спортсменов); аналогию и сравнение результатов исследования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

На основе анализа документальных источников было выявлено, что основными документами, регламентирующими требования к содержанию теоретической подготовки в области физической культуры и спорта, являются: Профессиональный стандарт «Спортсмен» [1], федеральные государственные образовательные стандарты [2] и Федеральный стандарт спортивной подготовки [3].

Реализация данного вида подготовки непосредственно связана с воспитательной работой тренера, психологической, технической и тактической подготовкой, инструкторской и судейской практикой. В связи с этим тренеру необходимо уделять внимание теоретическим аспектам спортивной деятельности в течение всего тренировочного процесса годичного цикла на всех этапах подготовки.

При подготовке теоретического материала стоит учитывать:

1) требования федеральных государственных образовательных стандартов, так как период

реализации программ спортивной подготовки в основной своей части соответствует периоду обучения занимающихся в общеобразовательной школе (освоению программ общего образования);

2) требования Профессионального стандарта «Спортсмен» как необходимого минимума знаний в области спорта при подготовке и участии в соревнованиях под руководством тренера и/или самостоятельно, а также оказании посильной помощи в проведении тренировочного процесса спортсменами высокой квалификации [1];

3) текущий уровень теоретических знаний, этап подготовки и возраст занимающихся, планируя объем, сложность и глубину материала, необходимого для дальнейшего освоения различных сторон практической подготовки;

4) формы, методы и принципы обучения, более подходящие для формирования тех или иных основ физкультурно-спортивной деятельности.

Рассмотрим подробнее выделенные характеристики планирования теоретической подготовки занимающихся.

Во-первых, рассматривая соответствие этапов спортивной подготовки и периодов освоения программ общего образования, необходимо учитывать преемственность изучаемого материала. Так, знания отдельных разделов содержания естественных наук, физической культуры, экологии и основ безопасности жизнедеятельности необходимы для понимания занимающимися отдельных сторон физкультурно-спортивной деятельности.

Отметим, что теоретический материал данных учебных предметов является обязательным для освоения в общеобразовательной школе, а в федеральных государственных стандартах начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования утверждены требования к результатам их освоения в рамках основной образовательной программы с учетом специфики содержания предметных областей [2].

Таким образом, подбирая учебный материал, тренер должен учитывать содержание базового уровня общеобразовательной программы

и отслеживать сформированность у занимающихся знаний в области основных понятий в области физической культуры и спорта.

Во-вторых, рассматривая содержание теоретического раздела программ спортивной подготовки, необходимо учитывать соответствие деятельности спортсмена и требований Профессионального стандарта «Спортсмен» как необходимого минимума знаний в области спорта, в частности, избранного вида спорта. Соотнеся деятельность спортсмена по прыжкам на лыжах с трамплина с этапом спортивной подготовки (с учетом требований Профессионального стандарта [1], Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» [3], Трудового кодекса РФ) [4], можно говорить о том, что с четырнадцати лет занимающиеся могут быть устроены на должность спортсмена, что соответствует этапу спортивной специализации. С этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмен может заниматься как под руководством тренера, так и самостоятельно, а с момента получения среднего общего образования (как правило, с этапа высшего спортивного мастерства) может помогать тренеру проводить тренировочный процесс.

Таким образом, с 14-летнего возраста тренер обязан формировать у своего подопечного профессиональные знания в соответствии с должностными функциональными требованиями к спортсмену [1].

Учитывая вышесказанное, весь теоретический материал, необходимый для освоения в рамках физкультурно-спортивной деятельности занимающихся, можно представить в виде двух взаимосвязанных блоков: базового (основанного на содержании общеобразовательных программ) и углубленного (соответствующего требованиям профессиональной деятельности спортсмена).

Базовый блок теоретического материала построен на общих понятиях о физической культуре и спорте, включая информацию об истории развития физической культуры и олимпийского движения, понятия здоровья и здорового образа жизни; гигиенические требования к телу, одежде, обуви и питанию;

сведения о строении и функциях организма человека; основы правильного выполнения упражнений и контроля своего физического развития и физической подготовленности [5, 6, 7, 8, 9].

Несмотря на то что данный блок должен осваиваться в процессе обучения в общеобразовательной школе, практика показывает, что это не всегда приводит к нужному результату. Можно выделить две основные причины сложившейся ситуации:

- 1) требование по формированию необходимого объема теоретических знаний не всегда выполняется учителями физической культуры;
- 2) имеются случаи освобождения учащихся-спортсменов от физической культуры в школе в связи с частыми их выездами на тренировочные мероприятия и соревнования.

В связи с этим тренеру следует применять меры по контролю формирования знаний базового блока или частичной компенсации данного материала в процессе спортивной подготовки, так как полная реализация обоих блоков невозможна в ограниченных временных рамках, отводимых на теоретическую подготовку.

Углубленный блок касается непосредственно спортивной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина (тренировочного процесса, нормативного, материально-технического, антидопингового обеспечения и контроля).

Формирование знаний об общетеоретических основах физкультурно-спортивной деятельности, санитарно-гигиенических правилах, порядке проведения допинг-контроля и антидопинговых правилах осуществляется в течение всего периода подготовки.

Обучение специально-теоретическим знаниям желательно осуществлять в соответствии с профессиональными функциями спортсмена, учитывая период подготовки годичного цикла.

Так, в период проведения контроля уровня спортивной подготовленности занимающихся стоит делать акцент на знание контрольных нормативов (упражнений) для оценки физической, технико-тактической и психологической подготовленности и порядок (ме-

тодику) их выполнения, а с этапа совершенствования спортивного мастерства включать методику совершенствования спортивной подготовленности.

Подготовка к соревнованиям предусматривает знание нормативных требований к спортивной подготовке и их показателей в зависимости от этапа спортивной подготовки; порядка проведения медицинских обследований, наблюдений и врачебного контроля; антидопингового обеспечения; правил охраны труда и пожарной безопасности. С этапа совершенствования спортивного мастерства в содержание теоретического материала можно включать основы методики проведения тренировочного процесса.

В период выступления на спортивных соревнованиях необходимо обращать внимание занимающихся на нормативы максимального объема соревновательной нагрузки.

Правилам спортивных соревнований, Международным стандартам Всемирного антидопингового агентства и этическим нормам в области спорта стоит уделять внимание как при подготовке к спортивным соревнованиям, так и в период выступления на них.

Во время тренировочных и восстановительных сборов следует обратить внимание на нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Соревновательный период и восстановительные мероприятия после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм должны сопровождаться информацией о приемах и методах восстановления после физических нагрузок.

Материал, касающийся оказания доврачебной медицинской помощи, желательно рассматривать, начиная с тренировочного этапа, в течение всего годичного цикла подготовки, кроме периода контроля спортивной подготовленности.

При этом в процессе планирования материала важно учитывать не только требования нормативного законодательства, но и принципы эффективного усвоения знаний занимающимися.

При подборе учебного материала важную роль играет его опора на систему научных

знаний, проверенных практикой и четко обосновывающих объективную реальность. Принцип научности обучения реализуется через его содержание, применяемые методы обучения и соблюдение принципов формирования знаний.

Так, процесс обучения должен осуществляться в соответствии с накопленным опытом, уровнем развития и индивидуальными особенностями спортсменов с оптимальным и постепенным увеличением трудности материала.

Спортсменов необходимо обучать логическому мышлению, опираясь на имеющийся у них знаниевый и двигательный опыт, давать новые знания последовательно, формируя систему взаимосвязанных понятий, соответствующих познавательным возможностям занимающихся.

На этапе начальной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина большое значение имеет наглядное представление материала, так как получение зрительной информации и формирование образов ее узнавания спортсменами является первой ступенью познания. Как правило, зрительные образы запечатлеваются в памяти человека легко, быстро и прочно, что связано с высокой пропускной способностью каналов связи от рецепторов органов зрения к центральной нервной системе.

Принцип сознательности и активности предполагает создание условий, мотивирующих спортсменов на самостоятельную познавательную деятельность, получение осмысленных знаний в процессе собственной умственной активности.

Эффективность формирования интереса спортсменов к теоретическому материалу напрямую зависит от его связи с практикой. Поэтому его содержание, применяемые формы и методы обучения должны способствовать пониманию занимающимися возможностей применения полученных знаний на практике и в повседневной жизни.

В свою очередь, степень прочности усвоения теоретических знаний зависит как от его содержания, так и от познавательных возможностей спортсменов, их интереса к той или иной части учебного материала, тренировочному процессу и тренеру.

Стоит учитывать систематичный подход к подаче материала. В процесс обучения необходимо включать краткие блоки информации по изучаемым разделам спортивной подготовки, состоящие из отдельных шагов в строгой последовательности с наименьшими перерывами между упражнениями.

Успешность формирования теоретических знаний у занимающихся зависит от степени их осознания, понимания значения осваиваемой информации в повышении результативности спортивной деятельности и рефлексивной деятельности самого спортсмена. Эта деятельность должна не только относиться к самостоятельному изучению учебного материала, но и включать в себя опыт проведения отдельных комплексов упражнений, осуществ-

ления судейства соревнований, в которых приходится принимать участие. Содержание теоретического материала может быть реализовано через индивидуальные и групповые беседы, лекции, семинары, практические занятия, просмотр видеоматериалов, игры и др.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в условиях дефицита времени, отводимого на теоретическую подготовку спортсменов, эффективным подходом, по мнению автора, является учет принципов обучения и преемственности содержания теоретического материала, а также сочетание средств, методов и видов контроля теоретической подготовки с непосредственно тренировочными мероприятиями.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 №186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» : зарегистрировано в Минюсте России 22.05.2014 № 32397 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164397/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164397/) (дата обращения 09.06.2015)
2. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования // Официальный ресурс Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543> (дата обращения 24.09.2016)
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина» от 18.06.2013 № 394 : зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 № 29122 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_150441/?frame=1](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150441/?frame=1) (дата обращения 28.03.2015)
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и

доп., вступ. в силу с 03.10.2016) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/) (дата обращения 21.08.2016)

5. Физическая культура : 1-2 классы : учебник для общеобразовательных учреждений : в 2 ч. [Текст] / А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов. – М. : Академкнига / Учебник, 2013. – 144 с.
6. Физическая культура : 3-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений : в 2 ч. [Текст] / А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, В. В. Бисеров. – М. : Академкнига / Учебник, 2013. – 144 с.
7. Физическая культура : 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 239 с.
8. Лях, В. И. Физическая культура : 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 207 с.
9. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

## LIST OF REFERENCES

1. Order of the Ministry of Labor of Russia, 07.04.2014 No. 186n «On the adoption of the «Athlete» professional standard»: registered in the Ministry of Justice of Russia, May 22, 2014 No. 32397 [Electronic resource]. - Access mode: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164397/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164397/) (access date 09.06.2017)
2. Federal state educational standards of general education // Official resource of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation [Electronic resource]. – Access mode: [минобрнауки.рф/ documents / 543](http://минобрнауки.рф/документы/543) (access date 24.09.2017)
3. Order of the Ministry of Sport of Russia «On the adoption of the Federal Standard of Sport Training in ski

jumping», June 18, 2013 № 394: registered in the Ministry of Justice of Russia on July 22, 2013 № 29122 [Electronic resource] – Access mode: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_150441/?frame=1](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150441/?frame=1) (circulation date 28.03.2017)

4. Labor Code of the Russian Federation No. 197-FZ, December 30, 2001 (amended on 03.07.2016) (as amended and supplemented, entering into force on 03.10.2016) [Electronic resource] – Access mode: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/) (access date 21.08.2017)
5. Physical culture: 1-2 grades: textbook for general education institutions: in 2 parts [Text] / A. V. Shishkina, O. P. Alimpieva, L. V. Brekhov. – M.: Akademkniga / Textbook, 2013. – 144 p.

6. Physical culture: 3-4 grades: textbook for general education institutions: in 2 parts [Text] / A. V Shishkina, O. P. Alimpieva, V. V. Biserov. – M.: Akademkniga / Textbook, 2013. – 144 p.
7. Physical Culture: 5-7 grades: textbook for general education institutions [Text] / M. Y. Vilensky [and others]; edited by M. Y. Vilensky. – 2nd ed. – M.: Prosveshenie, 2013. – 239 p.
8. Lyakh, V. I. Physical culture: 8-9 grades: textbook for general education institutions [Text] / V. I. Lyakh, A. A. Zdanevich; edited by V. I. Lyakh. – 8th ed. – M.: Prosveshenie, 2012. – 207 p.
9. Lyakh, V. I. Physical Culture: 10-11 grades: textbook for general education institutions [Text] / V. I. Lyakh, A. A. Zdanevich; edited by V. I. Lyakh. – 7th ed. – M.: Prosveshenie, 2012. – 237 p.