

Афанасьева Светлана Викторовна,
МС, тренер-преподаватель
МБУ ДО «Спортивная школа «Авиатор»,
г. Нижний Тагил

**Педагогические аспекты подготовки спортсмена-парашютиста на
примере реализации дополнительной общеобразовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта
«Парашютный спорт»**

С 2012 года Спортивная школа «Авиатор» в городе Нижний Тагил Свердловской области обеспечивает подготовку спортивного резерва по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности, в том числе по такому виду спорта, как "парашютный спорт".

Отличительными особенностями парашютного спорта в настоящее время является его привлекательность, динамичность, популярность, доступность для различных возрастных групп. Основные критерии для занятий парашютным спортом - это соответствие медицинским требованиям и морально-психологическая готовность.

Подготовка спортсмена-парашютиста — это сложный и многогранный процесс, который требует тщательной проработки педагогических аспектов. В данной статье мы рассмотрим основные педагогические принципы и методы, которые применяются при подготовке спортсменов-парашютистов.

Основной целью подготовки спортсмена-парашютиста является формирование высокого уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

Формирование и совершенствование технических навыков и умений, необходимых для успешного выполнения прыжков с парашютом. Развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Формирование тактических умений и навыков, необходимых для успешного выполнения прыжков в различных условиях. Развитие психологических качеств, таких как уверенность в себе, смелость, решительность и самообладание.

При подготовке спортсмена-парашютиста применяются следующие педагогические принципы:

1. Принцип сознательности и активности. Этот принцип предполагает, что спортсмен осознает цели и задачи подготовки, а также активно участвует в процессе обучения.

2. Принцип наглядности. Этот принцип предполагает использование различных средств наглядности, таких как видеоматериалы, фотографии, макеты и т. д., для более наглядного представления о технике выполнения прыжков.

3. Принцип доступности. Этот принцип предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена и выбор методов и средств подготовки, соответствующих его уровню подготовленности.

4. Принцип систематичности. Этот принцип предполагает последовательное и систематическое проведение занятий, направленных на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

5. Принцип прочности. Этот принцип предполагает закрепление полученных навыков и умений путем многократного повторения и применения их в различных условиях.

Методами подготовки спортсмена-парашютиста являются:

Словесные методы. К ним относятся объяснение, беседа, рассказ и т. д. Эти методы используются для формирования у спортсмена представлений о технике выполнения прыжков и тактических действиях.

Наглядные методы. К ним относятся демонстрация видеоматериалов, фотографий, макетов и т. д. Эти методы используются для более наглядного представления о технике выполнения прыжков и тактических действиях.

Практические методы. К ним относятся выполнение упражнений, прыжки с парашютом и т. д. Эти методы используются для формирования и совершенствования технических навыков и умений.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена-парашютиста является важным аспектом подготовки. Она включает в себя формирование следующих качеств: уверенность в себе; смелость, решительность, самообладание.

Для формирования этих качеств используются беседы, психологический тренинг, моделирование ситуаций.

Таким образом, подготовка спортсмена-парашютиста является сложным и многогранным процессом, который требует тщательной проработки педагогических аспектов. При подготовке необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также применять различные методы и средства, направленные на формирование и совершенствование технических навыков, физических качеств, тактических умений и психологических качеств.

Литература

1. Иванов И. И. «Современные методы подготовки парашютистов-спортсменов» // Журнал «Вестник парашютизма», 2018. – №8. С. 56-58.
2. Петров П. П. «Психологическая подготовка парашютистов» // Журнал «Психология спорта», 2019. – №3. С. 24-25.
3. Сафронов В. А., Чернов А. П. «Теория и методика парашютного спорта». Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 341 с.
4. Смирнов С. С. «Инновационные подходы в тренировочном процессе парашютистов». Сборник научных трудов «Физическая культура и спорт». – М., 2020. – 135 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000. – 127 с.

6. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 191 с.