

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАШЮТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ



ВОЛОБУЕВА

Инна Валерьевна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

VOLOBUEVA Inna

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Lecturer, Department Of Theory And Methodology Of Applied Sports And Extreme Activities

Ключевые слова: парашютная подготовка, навыки свободного падения.

Аннотация. Предложенный нами комплекс базовых заданий для начинающих парашютистов, обучающихся по методу прогрессивного обучения свободному падению AFF (Accelerated Freefall Training) направлен на совершенствование полученных навыков работы в свободном падении.

IMPROVING SPECIAL TRAINING OF PARACHUTISTS IN PRIMARY STAGE OF EDUCATION

Keywords: parachute training, freefall skills.

Abstract. Presented in the article the results of research, it is a generalized experience of domestic and foreign practice of training novice parachutists by the method of progressive education free fall (AFF - Accelerated Freefall Training).

Managing the learning process allows to control the further development of the novice parachutist. To solve this problem, we developed and tested a «Course improvement of acquired skills» as a supplement to the main course of the program AFF. We proposed a set of core tasks for novice parachutists, trained by the method of progressive freefall education AFF (Accelerated Freefall Training) aimed at improving the skills obtained in free fall and the formation of specialized knowledge in novice skydivers.

Identified competencies that are important for safe jumping in the part concerning the free fall.

The course includes the implementation of a minimum of 8 - a maximum of 17 hops, including:

- At least 4 with an instructor;
- At least 4 - alone, one of them - a jump from a height of 1500m.

We offer flexible system of construction jobs in freefall on every jump. Plan a jump can be made self-student and approved by the instructor.

Independent but controlled approach to the formation instructor jump plan gives novice parachutists possibility of practical application of acquired knowledge in a jump, to improve individual technique maneuvers in free fall, which increases personal and general safety in parachuting.

Актуальность исследования. Анализ парашютной деятельности позволяет нам утверждать, что только комплексный подход к формированию системы специальных знаний и освоению направленных умений парашютистами всех категорий повышает безопасность при занятиях

парашютным спортом [3]. Единственный способ наработать нужные умения и получить опыт – систематические занятия и постоянная практика (от простого к сложному)[1]. Чтобы избежать ошибок, иногда фатальных, нужно как можно быстрее наработать правильные умения и привычки.

После окончания основного курса прогрессивной программы обучения AFF (Accelerated Freefall Training) начинающие парашютисты получают допуск к самостоятельным прыжкам и остаются наедине со своим малым опытом, страхом, неуверенностью в собственных силах и отсутствием устойчивых умений [2, 5]. Управление процессом обучения позволяет держать под контролем дальнейшее развитие начинающего парашютиста. Для решения этой задачи мы разработали и апробировали «Курс совершенствования полученных навыков», как дополнение к основному курсу программы AFF.

Цель – формирование системы специальных знаний и наработка умений начинающими парашютистами для обеспечения безопасности при выполнении прыжков с парашютом.

Объект исследования – система подготовки начинающих парашютистов.

Предмет исследования – методика обучения начинающих парашютистов выполнению основных маневров в свободном падении.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Центра парашютной подготовки и спорта (аэродром «Большое Грызлово»,

Московская область). В период 2009–2014 гг. осуществлялись педагогические наблюдения за системой организации прыжков с парашютом. С 2013 года проводится формирующий эксперимент.

Результаты исследования. Проанализировав причины несчастных случаев и организационные особенности деятельности парашютистов, мы определили компетенции важные для безопасного выполнения прыжков и разработали методику обучения начинающих парашютистов до категории А (25 прыжков) работе в свободном падении [4].

Компетенции парашютиста категории А, в части касающейся свободного падения:

1. Знать правила безопасности и уметь самостоятельно составить план прыжка, включая работу в свободном падении и работу под куполом (расчет контрольных точек).
2. Обеспечивать контроль высоты на всех этапах прыжка: перед отделением, в свободном падении, при окончании работы, при раскрытии парашюта.
3. Владеть навыками безопасного отделения от летательного аппарата (см. таблицу).

Таблица

Блоки-задания для формирования плана прыжка (этап свободного падения)

Задания для самостоятельных прыжков			
отделение	высота отделения	свободное падение	окончание работы
На мотор	4000-3000	изменение вертикальной скорости (вспухание, проваливание)	сигнал на окончание работы, направление разбежки, поза, раскрытие
Под хвост			
Произвольно (с вращением)			
Изнутри ЛА			
Снаружи ЛА (флотером)			
Контроль высоты			
Те же варианты	1200-1500	поза, направление	поза, раскрытие
Контроль высоты			
Задания для прыжков с инструктором			
отделение	высота отделения	свободное падение	окончание работы
Изнутри ЛА	4000-3000	изменение вертикальной скорости (вспухание, проваливание)	сигнал на окончание работы, направление разбежки, поза, раскрытие
Снаружи ЛА (флотером)			
В захвате			
Под хвост (вдогон)			
Контроль высоты			

4. В свободном падении выполнять основные маневры: вспухание-проваливание, движение вперед-назад, развороты (см. таблицу).

5. Знать и выполнять требования к окончанию работы – давать или отслеживать сигнал на окончание работы и своевременно реагировать на него, правильно выбирать, удерживать направленные разбежки.

Курс включает в себя выполнение минимум 8, максимум 17 прыжков, из них:

- не менее 4 с инструктором;
- не менее 4 самостоятельных, один из них – прыжок с высоты до 1500 м.

Последовательность выполнения прыжков – по решению инструктора. Рекомендуется чередовать прыжки с инструктором с самостоятельными прыжками. В самостоятельных прыжках рекомендуется выполнять поставленное задание два прыжка подряд, это позволяет разобрать и исправить ошибки, допущенные в первом прыжке.

Обучаясь по разработанной нами программе, парашютист закрепляет и расширяет навыки обеспечения безопасности, совершенствует навыки маневрирования в свободном падении. Совершая прыжки в одиночку и с инструктором, он осваивает новые варианты отделения от самолета, знакомится с элементами групповой акробатики, улучшает навыки управления куполом и приземления.

Мы предложили гибкую систему построения заданий в свободном падении на каждый прыжок. Приведенные ниже в таблице задания комбинируются в прыжке. План прыжка может быть составлен студентом самостоятельно и согласован с инструктором.

Выводы

Самостоятельный, но контролируемый инструктором подход к формированию плана прыжка дает начинающим парашютистам возможность практического применения в прыжке полученных знаний, совершенствовать индивидуальную технику выполнения маневров в свободном падении, что повышает персональную и общую безопасность при занятиях парашютным спортом.

Литература

1. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М. М. Боген. – изд. 2-е, доп. – М. : URSS: Либроком, 2010, 193 с.

2. Волобуева И. В. Анализ программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах России и Украины / И. В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 1(16). – С. 14-17.

3. Волобуева И. В. Аспекты безопасности при выполнении прыжков с парашютом / И. В. Волобуева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – № 2(16). – С. 51-52.

4. Волобуева И. В. Подготовка начинающих парашютистов по методу прогрессивного обучения свободному падению AFF (Accelerated Freefall Training), часть 2, Совершенствование полученных навыков. Рабочая программа Центра парашютной подготовки и спорта / И. В. Волобуева, В. В. Дубинский, А. А. Касторнов, А. М. Плотников, С. М. Разомазов. – М. : Пущино, 2015. – 20 с.

5. Волобуева И. В. Подготовка начинающих парашютистов по методу прогрессивного обучения свободному падению AFF (Accelerated Freefall Training), часть 1, Базовый курс. Учебное пособие Центра парашютной подготовки и спорта / И. В. Волобуева, А. А. Касторнов, А. М. Тивелькова, В. А. Горбунов. – М. Пущино. – 2014. – 65 с.

