

ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ ПАРАШЮТИСТОВ В АЭРОТРУБЕ



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, аэротруба.

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

TRAINING OF BEGINNING PARACHUTISTS IN AEROTUBE

Keywords: parachute training, freefall skills, aerotube.

Abstract. The proposed set of basic tasks in aerotrub is aimed at improving the acquired work skills in free fall. The complex is intended for beginner paratroopers, trained according to the method of progressive training free fall AFF (AFF - Accelerated Freefall Training).

Актуальность исследования. Высокие требования к обеспечению безопасности и к качеству обучения начинающих парашютистов требует от спортивной науки поиска эффективных средств и методов, которые бы позволили более интенсивно и полно раскрыть потенциальные двигательные возможности спортсмена. Работами ряда ученых (Алабин В.Г., Гавердовский Ю.К., Иванников Г.Ю) установлена высокая эффективность применения тренажеров в тренировке спортсменов, занимающихся различными видами спорта, на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Тренажером, наиболее точно, имитирующем условия свободного падения, является вертикальная аэродинамическая труба – спортивное сооружение для тренировок парашютистов. В статье кратко описана методика обучения парашютистов на этапе начальной подготовки с использованием аэродинамической трубы. Внедрение в учебно-тренировочный процесс парашютистов

методики подготовки в вертикальной аэродинамической трубе позволяет повысить эффективность обучения парашютистов навыкам сбалансированного стабильного свободного падения, а это в свою очередь повышает безопасность выполнения парашютных прыжков начинающими парашютистами

Цель исследования – совершенствование системы подготовки начинающих парашютистов.

Объект – учебно-тренировочный процесс начинающих парашютистов, обучающихся по прогрессивной программе (AFF).

Предмет – содержание и организация процесса обучения начинающих парашютистов в вертикальной аэродинамической трубе.

Организация исследования. Исследования проводились на базе аэродинамической трубы «FreeZone», и на базе Центра парашютной подготовки и спорта Дз Пушино в Московской области.

Обсуждение результатов. Проанализировав основные ошибки начинающих парашютистов при прохождении обучения и организационные особенности деятельности парашютистов и зная основные компетенции, важные для безопасного выполнения прыжков мы разработали методику обучения в аэротрубе [2, 3].

Обучаясь по разработанной нами методике, парашютист осваивает правильную позу свободного падения, осваивает и совершенствует навыки маневрирования в свободном падении.

Задачи, решаемые в процессе обучения:

Освоить правильную позу свободного падения.

Совершенствовать выполнение маневров (вверх-вниз, вперед-назад, боковые перемещения, развороты руками).

При освоении позы мы рекомендуем акцентировать внимание на четырех контрольных точках:

1. Прогиб (таз вниз).
2. Поднять голову (затылок назад, подбородок вверх). Добавляем контроль взгляда.
3. Ноги – носки вытянуть, бедра отведены назад (но должно быть комфортно), голени параллельны друг другу.

4. Руки – не уводить за линию плеч, предплечья расслаблены, фиксированы, ладонь на потоке.

Стабильно лежать в своей зоне, следить за местом и горизонтом. Осознать, почувствовать баланс в потоке. Расслабление – напряжение.

Маневры. В работе – следить за позой. Корпус не гнуть. В каждом движении отслеживать фазы – старт, нейтраль, стоп, нейтраль. Давление в ногах должно всегда быть, иначе будет съезд назад. Рекомендуем сделать меньше, но чисто и технично. При выполнении захватов – предплечье расслабленное, захват мягкий, но фиксированный. Захват выполнять только после полной остановки маневра.

В таблице представлен примерный план занятий для начинающих парашютистов (без опыта полетов в аэротрубе).

Выводы. Использование предложенной методики обучения начинающих парашютистов в аэродинамической трубе поможет конкретизировать и детализировать подготовку, что будет способствовать повышению ее эффективности.

Таблица 1 – План занятий для начинающих парашютистов (без опыта полетов в аэротрубе)

№ захода	Содержание упражнения	Колич. минут
Занятие 1. Ознакомление с основными позами и маневрами в свободном падении, в полете (30 минут)		
1	Ознакомление с потоком, с позой	2–3
2	Ознакомление с работой рук и ног в воздушном потоке Упражнения для рук, упражнения для ног	2–3
3	Ознакомление с элементами техники выполнения вспухания (набор высоты) – проваливания (потери высоты)	2–3
4	Освоение движения вперед и назад в воздушном потоке	2–3
5	Освоение техники выполнения разворотов на 90°, 180°, 360° руками	2–3
6	Совершенствование навыков выполнения маневров воздушном потоке. Комплексное упражнение – перемещение вперед, назад, вверх и вниз. Комплекс 1. Движение вперед – вверх – назад – вниз	2–3
Занятие 2. Совершенствование навыков маневрирования в свободном падении, в полете. (30 минут)		
1	Совершенствование навыков техники перемещения в воздушном потоке. Комплекс 1. – перемещение вперед, назад, вверх и вниз	2–3
2	Комплекс 2. Захваты – развороты – уровень	2–3
3	Комплекс 3. Удержание ориентира «Держи место»	2–3
4	Комплекс 4. «Покатай меня» или «тяни-толкай»	2–3
5	Комплекс 5. Упражнения на совершенствование сбалансированности позы и устойчивости в воздушном потоке. «Зеркало», «Ладушки»	2–3
6	Свободный полет на осознание освоенных упражнений	2–3

Литература

1. Волобуева, И.В. Использование тренажера «аэродинамическая труба» при обучении начинающих парашютистов технике свободного падения / И.В. Волобуева. – Харьков: Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – С. 32-34.
2. 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. Плотников, И.Н. Тивелькова, В.А. Горбунов. – М. – Пушино, 2014. – 65 с.
3. 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. – Пушино, 2015. – 20 с.
4. Волобуева, И.В. Рационализация системы подготовки начинающих парашютистов экстремальная деятельность человека проблемы и перспективы подготовки специалистов / И.В. Волобуева // Тезисы докладов V Международной научно-практической конференции, 2010. – С. 159-163.
5. Волобуева, И. В. Совершенствование специальной подготовки парашютистов на этапе начального обучения / И.В. Волобуева // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №1(34). – С. 72-74.
6. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с., ил.
7. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю. В. Байковский // Экстремальная деятельность человека – 2016. – №2(39). – С. 55-59.

Literature

1. Volobueva, I.V. The use of the «wind tunnel» simulator in the training of beginner parachutists in the technique of free fall / I.V. Volobuyeva. – Kharkov: Slobozhansky science and sports journal. – 2010. – P. 32-34.
2. Volobueva, I.V. Preparation of beginner paratroopers using the method of progressive training for free fall AFF (Accelerated Freefall Training), part 1, Basic course. Textbook of the Parachute Training and Sports Center / I.V. Volobueva, A.A. Kastornov, A.M. Plotnikov, I.N. Tivelkova, V.A. Gorbunov. – M. : Pushchino, 2014. – 65 p.
3. Volobueva, I.V. Preparation of beginner paratroopers using the method of progressive training for free fall AFF (Accelerated Freefall Training), part 2, Improvement of acquired skills. Work program of the Center for Parachute Training and Sports / I.V. Volobueva, V.V. Dubinsky, A.A. Kastornov, A.M. Plotnikov, S.M. Razomazov. – M. : Pushchino, 2015. – 20 p.
4. Volobueva, I.V. Rationalization of the training system for novice paratroopers. Extreme human activity problems and prospects for training specialists / I.V. Volobueva // Abstracts of the V International Scientific and Practical Conference, 2010. – P. 159-163.
5. Volobueva, I. V. Perfection of special training of parachutists at the stage of initial training / I.V. Volobuyeva // Extreme activity of a person. – 2015. – № 1 (34). – P. 72-74.
5. Gaverdovsky, Y.K. Training of sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics / Y.K. Gaverdovsky. – M. : Physical culture and sports, 2007. – 912 p.
7. Baikovsky, Y. V. Factors determining the extremality of spore activity / Y. V. Baikovsky // Extreme human activity. – 2016. – №2 (39). – P. 55-59.

