

**Пушкарева Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: inna.ru.8o@mail.ru.

**Тычкина Кристина Анатольевна,**

мастер спорта по парашютному спорту, доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет (Екатеринбург); адрес: 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к.257; e-mail: kristinasmil@mail.ru.

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ПАРАШЮТИСТОВ  
В АЭРОКЛУБАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** парашютный вид спорта; парашютная подготовка; программа обучения; начинающий парашютист; аэроклуб ДОСААФ; частные парашютные клубы; программа AFF.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлен анализ подготовки начинающих парашютистов по различным программам в организациях, культивирующих парашютный спорт на Урале. Парашютный спорт на сегодняшний день является одним из самых распространенных видов экстремального спорта в нашей стране и в мире. Прыжки с парашютом являются достаточно опасным видом деятельности, которая может привести к травмам и даже смерти, поэтому подготовка начинающих парашютистов должна проводиться очень тщательно, с соблюдением необходимых мер безопасности. В связи с тем, что в России насчитывается огромное количество аэроклубов, продолжают открываться все новые и новые парашютные кружки и секции. В данной работе проводится анализ подготовки начинающих парашютистов и программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах Свердловской области. Основная цель исследования – выявить достоинства программы ускоренного обучения свободному падению AFF (Accelerated Freefall Training) по сравнению с другими программами, используемыми в организациях, культивирующих парашютный спорт в России. В работе дается характеристика начального уровня подготовленности спортсмена-парашютиста в соответствии с требованиями Международной парашютной комиссии ФАИ.

**Pushkareva Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Culture, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Tychkina Kristina Anatolievna,**

Master of Sport (Skydiving), Associate Professor of the Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**TRAINING OF SKYDIVERS IN SPORT CLUBS OF SVERDLOVSK REGION**

**KEYWORDS:** skydiving; training in skydiving; training program; skydiver-beginner; skydiving club; private skydiving clubs; AFF program.

**ABSTRACT.** The article presents the analysis of different training programs for skydivers-beginners in parachute associations of Sverdlovsk region. Skydiving is one of the most popular extreme sports in Russia and in the world. It is a dangerous sport, which can lead to injuries and cause death, that is why training of beginners should be thorough, observing all safety precautions. There are many skydiving clubs in Russia, but still the new ones are being opened. The article analyzes training programs for beginners, which are used in skydiving clubs in Sverdlovsk region. The goal of this research is to reveal advantages of the AFF program (Accelerated Freefall Training) compared to the other programs used in skydiving clubs in Russia. The requirements of the International Skydiving Committee to beginners are given.

У многих народов мира есть легенды, связанные с появлением парашюта. В Китае и России подобным легендам около тысячи лет. Великий Леонардо да Винчи развил эту идею. В одной из его рукописей находится рисунок парашюта пирамидальной формы с подписью под ним: «Если у человека имеется палатка из накрахмаленного полотна, каждая сторона которой имеет двенадцать локтей в ширину и столько же в высоту, он может броситься с любой высоты, не подвергая себя при этом никакой опасности». В 1617 г. он совершил первый прыжок с парашютом, который по-

строил сам, спустившись с небольшой башни [2].

Сейчас прыжки с парашютом достаточно обычное явление. Только в Свердловской области насчитывается порядка десяти аэроклубов, также продолжают создаваться парашютные кружки и секции.

Екатеринбургский аэроклуб ДОСААФ является одним из старейших и лучших в России. Его история начинается в далекие тридцатые годы: аэроклуб был создан в 1933 г. на базе авиационной школы ОСОАВИАХИМа.

Часть клубов в Свердловской области проводят подготовку парашютистов по про-

граммам, которые составлялись еще в конце 80-х и начале 90-х гг. прошлого века, с учетом имеющейся в организации авиационной и парашютной техники и подготовленного инструкторского состава. Частные парашютные клубы разрабатывают программы подготовки самостоятельно. Поэтому подготовка начинающих парашютистов в настоящее время нуждается в систематизации и создании методически обоснованных общих программ.

В процессе научно-педагогического исследования был проведен анализ литературы, анализ программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах Свердловской области.

Какой же уровень подготовленности парашютиста принято считать начальным? В соответствии с требованиями Международной парашютной комиссии ФАИ, парашютист категории А является парашютистом начального уровня. Для получения категории В (обученный парашютист) нужно выполнить не менее 50 прыжков с парашютом или успешно пройти программу ускоренного обучения свободному падению – AFF. Но для того чтобы стать самостоятельным парашютистом и безопасно выполнять парашютные прыжки, нужно пройти подготовку по классической программе обучения [3; 10; 12] либо, еще раз повторимся, пройти ускоренное обучение свободному падению – программу AFF (Accelerated Freefall Training) [3; 12]. Данная программа создана в США в середине 60-х гг. прошлого века, в России же она действует с 1992 г.

Так или иначе все разновидности парашютного спорта связаны со свободным падением и полетом (пилотированием) под куполом парашюта. Основными задачами каждой из программ начальной подготовки парашютистов является овладение свободным падением, безопасным приземлением в заданный район и овладение последовательностью действий в аварийных ситуациях прыжка. Особое место в практической подготовке занимают именно прыжки с парашютом, что является наиболее ответственным этапом обучения парашютистов.

Специфическим фактором деятельности таких спортсменов является полная самостоятельность при выполнении прыжка: выполнении заданий, принятии решения о раскрытии парашюта, в случае необходимости – о раскрытии запасного парашюта.

С появлением программы AFF появляется возможность обучать начинающего парашютиста, не оставляя его один на один с необычной для него деятельностью. На протяжении всего прыжка рядом с обучающимся находится опытный инструктор, готовый прийти на помощь, указать на ошибки, помочь их исправить [11].

Как уже упоминалось, основным видом подготовки парашютистов в России является классическая программа. Содержание программы находит свое отражение в «Сборнике программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовке авиации ДОСААФ» (1989), который определяет объем, содержание и порядок теоретического и практического обучения прыжкам с парашютом [15].

Обучение парашютистов по классическим программам проводится в группах от 10 до 30 человек на одного инструктора.

Первая программа – программа «Начальная подготовка парашютистов», предусматривающая подготовку парашютистов в ознакомительных прыжках. Она предполагает выполнение трех прыжков со стабилизацией падения или с принудительным раскрытием парашюта. Как правило, эти прыжки выполняются с круглыми парашютами серии Д-1-5У, Т-4, УТ-15, «крыло» ПО-16, запасной парашют 3-5, 3-6П, ПЗ-81 [15]. В последние годы некоторые организации внедряют программу начальной подготовки с выполнением прыжков со специальной учебно-тренировочной студенческой системой типа «Крыло» с принудительным раскрытием.

Вторая программа – это программа дальнейшей подготовки парашютистов, известная как «Подготовка спортсменов-парашютистов». По ней проводится обучение парашютистов, закончивших программу начальной подготовки и выполнивших не менее трех самостоятельных прыжков с парашютом. Данная программа позволяет пройти полный курс теоретической подготовки по различным дисциплинам парашютного спорта: точность приземления, индивидуальная акробатика, групповая акробатика – и выполнить весь комплекс парашютных прыжков за два-три года [2; 14].

В таблице 1 приведен перечень программ, количество часов, количество прыжков, которые должен выполнить парашютист согласно «Сборнику программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовке авиации ДОСААФ – 1989» [15].

Таблица 1

Программы подготовки, по которым проходят обучение начинающие парашютисты в организациях ФПС России

Номер и название программы	Время на прохождение программы	Кол-во часов, предусмотренных программой	
		теоретической подготовки	прыжков
1. Начальная подготовка парашютистов	1 год	52	3
2. Подготовка спортсменов-парашютистов	2–3 года	65	200
<b>Итого</b>	<b>3–4 года</b>	<b>117</b>	<b>203</b>

Таблица 2

Перечень упражнений и количество прыжков, предусмотренных программами начальной подготовки парашютистов в организациях ФПС России

Номер	Краткое содержание упражнений	Кол-во прыжков	Тип парашюта
<b>По программе № 1</b>			
1	Прыжок со стабилизацией свободного падения или прыжок с принудительным закрытием парашюта	3	Круглый со стабилизацией падения или с принудительным закрытием
2		3	
<b>По программе №2</b>			
1	Прыжок со стабилизацией свободного падения	5	Круглый со стабилизацией падения
3	Прыжок с принудительной расчеховкой ранца	2	Круглый
4	Прыжок на точность приземления	60	Круглый, крыло*
5	Прыжок с ручным раскрытием парашюта	5	Круглый
6	Прыжок с задержкой раскрытия парашюта 5-20 сек.	20	Круглый
7	Прыжок с задержкой в раскрытии парашюта 30 сек.	5	Круглый
8	Групповой прыжок на точность приземления	40	Круглый, крыло*
9	Скачок для отработки комплекса фигур в свободном падении	43	Круглый, крыло*
14	Прыжок на планирование в свободном падении	5	Крыло
15	Прыжок с восхождением парашютистов в свободном падении	15	Крыло
<b>Всего прыжков</b>		<b>203</b>	

*Примечание.* Допуск к прыжкам с парашютом типа «крыло» парашютист получает после выполнения 150 прыжков с круглым парашютом (см. под звездочкой).

В таблице 2 приведен перечень упражнений, количество прыжков, которые должен выполнить начинающий парашютист и тип парашюта, с которым выполняются прыжки, согласно «Сборнику программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовки авиации и ДОСААФ» (1989).

В настоящее время подготовка начинающих парашютистов занимает значительно меньший промежуток времени.

В таблице 3 приведен перечень программ, количество часов, количество прыжков, которые должен выполнить начинающий парашютист с целью выполнения нормативов сертификата категории В. Данные приведены согласно рабочей программе ДОСААФ России (СПП-2010).

В таблице 4 приведен перечень упражнений, количество прыжков, которые должен выполнить начинающий парашютист,

и тип парашюта, с которым выполняются прыжки согласно рабочей программе ДОСААФ России (СПП-2010).

**Таблица 3**

Программы подготовки, по которым проходят обучение начинающие парашютисты в частных парашютных клубах России

Номер программы	Название программы	Количество времени для прохождения программы	Количество предусмотренных программой	
			часов теоретической подготовки	прыжков
1	Подготовка парашютистов начального обучения до ознакомительного прыжка с парашютом	1 неделя	7	3
2	Подготовка парашютистов категории А	2 месяца	32	12
4	Подготовка парашютистов категории В	2 месяца	38	40
<b>Итого</b>		<b>4 месяца</b>	<b>77</b>	<b>55</b>

**Таблица 4**

Перечень упражнений и количество прыжков, предусмотренных программами начальной подготовки парашютистов в частных парашютных клубах России

Номер	Краткое содержание упражнений	Кол-во прыжков	Тип парашюта
<b>По программе № 1</b>			
1	Ознакомительный со стабилизацией свободного падения или с принудительным закрытием парашюта	3	Круглый со стабилизацией падения или крыло с принудительным закрытием
2			
<b>По программе № 2</b>			
1	Контрольный скачок: со стабилизацией свободного падения или с принудительным закрытием парашюта	1	Круглый со стабилизацией падения или крыло с принудительным закрытием
2			
1	Тренировочный прыжок: со стабилизацией свободного падения или с принудительным закрытием парашюта	4	Круглый со стабилизацией падения или крыло с принудительным закрытием
2			
3	Тренировочный прыжок с имитацией ручного раскрытия с принудительной расчеховкой ранца парашюта	2	Крыло с принудительным закрытием
4	Тренировочный прыжок с имитацией ручного раскрытия, с принудительной расчеховкой ранца и освоением управления парашютом и приземлением в заданный район	2	Крыло с принудительным закрытием
5	Прыжок с ручным раскрытием, задержкой в раскрытии до 5 с. Зачетный прыжок с приземлением в заданный район	2	Крыло
<b>Итого 15 прыжков</b>			
<b>По программе № 4</b>			
4	Прыжок на точность приземления в заданный район	1	Крыло
5	Прыжок с ручным раскрытием парашюта	2	Крыло
6	Прыжок с задержкой раскрытия парашюта 5–20 с.	7	Крыло
7	Прыжок с задержкой раскрытия парашюта 30 с.	10	Крыло
8	Групповой прыжок на точность приземления	10	Крыло
9	Прыжок для отработки комплекса акробатических фигур в свободном падении	10	Крыло
<b>Итого 40 прыжков</b>			
<b>Всего по программам начального обучения 55 прыжков</b>			

Таблица 5

Перечень упражнений и количество прыжков программы AFF [11]

Номер уровня	Содержание упражнений	Кол-во прыжков
AFF тандем	Прыжок с тандем-инструктором	1
1 уровень	Прыжок с двумя инструкторами для отработки самостоятельного открытия парашюта	1
2 уровень	Прыжок с двумя инструкторами для отработки разворотов на 90 градусов	1
3 уровень	Прыжок с двумя инструкторами для отработки самостоятельного свободного падения	1
4 уровень	Прыжок с одним инструктором для отработки самостоятельных разворотов на 90 градусов и движения вперед	1
5 уровень	Прыжок с одним инструктором для отработки самостоятельных разворотов на 360 градусов и движения вперед	1
6 уровень	Прыжок с одним инструктором для отработки самостоятельных задних сальто	1
7 уровень	Прыжок с одним инструктором для отработки самостоятельных задних и передних сальто, разворотов на 360 градусов	1
8 уровень	Самостоятельные прыжки	4
	Прыжки с элементами групповой акробатики	3
	Прыжок с «мягким вытяжным парашютом»	1
<b>Итого прыжков</b>		<b>16</b>

Таблица 6

Сравнение программ подготовки начинающих программ парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах России

Программа подготовки начинающих парашютистов	Время для прохождения программы	Количество предусмотренных программами	
		часов теоретической подготовки	прыжков
Классические программы подготовки организаций ФПС России	3–4 года	117	203
Классические программы подготовки частных парашютных клубов России	4 месяца	77	55
Программа AFF	1 месяц	11	16

Теперь рассмотрим программу ускоренного обучения парашютистов свободному падению. Основным видом начальной подготовки парашютистов во многих странах мира стала программа ускоренного обучения свободному падению (AFF).

При прыжках по программе AFF студент испытывает психологическое напряжение, такое же, как и при других программах обучения. Но у него есть достаточно времени для того, чтобы преодолеть эту нагрузку и выполнить задания. В свободном падении рядом с ним находятся два опытных инструктора AFF. Эта программа предназначена для обучения базовым навыкам, которые делятся на две группы: навыки выживания и навыки маневрирования [3; 4].

Теоретическая подготовка проводится в группах максимум по 7 парашютистов, практическая подготовка проводится индивидуально, в паре «инструктор – студент».

Допуск к прыжкам парашютисты получают после прохождения теоретической и

практической подготовки и после сдачи зачетов.

В таблице 5 приведен перечень упражнений и количество прыжков программы AFF, которые должен выполнить начинающий парашютист согласно рабочей программе ДОСААФ России (СПП-2010). Указано минимальное количество прыжков по упражнениям: иногда парашютист должен выполнить повторный прыжок, если целевые задачи уровня не были выполнены.

Прыжковые дни – суббота и воскресенье. Для нормального роста мастерства необходимо выполнять не менее двух-трех прыжков в день. В месяц (8 прыжковых дней) начинающий парашютист может выполнять 16–24 прыжка и полностью выполнять прыжковую программу [11].

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы: классические программы более растянуты во времени. Для полного прохождения программ Сборника 1989 г. в организациях ФПС России необходимо 3–4 года.

Для освоения программ, разработанных в частных парашютных клубах, требуется 3–4 месяца. Программу AFF можно пройти за месяц.

Для достижения уровня категории В по программе Сборника 1989 г. в организациях ФПС России необходимо выполнить 203 прыжка [8]. По программам, разработанным в частных парашютных клубах, – минимум 55 прыжков. По программе AFF – минимум 16 прыжков.

Таким образом, подготовка начинающих парашютистов по программе AFF (ускоренное обучение свободному падению) проходит более эффективно, за меньшее количество прыжков по сравнению с другими программами подготовки и с минимальным риском на всех стадиях прыжка – в свободном падении, при раскрытии парашюта, управлении, приземлении.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов П. Спортивные прыжки с парашютом. Теория, задачи и упражнения. М. : ДОСААФ, 1965. 143 с.
2. Барабанщиков А. В., Белоусов Н. А., Сысоев В. В. Готовность к прыжку с парашютом. М. : ДОСААФ, 1982. С. 79–115.
3. Войнов А. А. Человек и парашют. М. : ДОСААФ, 1977. С. 47–67.
4. Гримак Л. П. Психологическая подготовка парашютиста. 2-е изд., испр. и доп. М. : ДОСААФ, 1971. С. 31–69.
5. Гуськов А. С. Подготовка-спортсмена парашютиста. М. : ДОСААФ, 1979. 138 с.
6. Лушников К. В. Парашютный спорт : правила соревнований. М. : ДОСААФ, 1964. 77 с.
7. Методическое пособие студента AFF ЦАК им. В. П. Чкалова. М., 2008. 49 с.
8. Организация и методика проведения занятия по наземной отработке элементов прыжка с парашютом на снарядах воздушно-десантного комплекса : учеб. пособие для курсантов и офицеров. Рязань, 1993. 89 с.
9. Основные парашютные правила по регистрации, аттестации, сертификации и лицензированию организаций и парашютистов в Российской Федерации. 1996.
10. Псурцев П. А. Прыжки с парашютом. АСТ, 2005. 336 с.
11. Рысев О. В. Парашютные системы. М. : Наука : Физматлит, 1996. 288 с.
12. Сборник программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовке авиации ДОСААФ СССР. 1989, 1990, 1995. 143 с.
13. Серебrenников Г. Г. Парашютный спорт. М. : Патриот, 1990. 224 с.
14. Ситников И. В. Воздушно-десантная подготовка. М. : Военное издательство, 2005. 402 с.
15. Спортивный кодекс ФАИ. Разд. 5. Парашютный спорт. 2007. 36 с.
16. Справочник инструктора-парашютиста. М. : ДОСААФ СССР, 1989.
17. Указ. лит. в помощь руководителям, мастерам и инструкторам парашют. спорта / сост. инструктор парашют. спорта А. А. Белоусов ; под ред. Л. Г. Минова. М. : Всесоюз. кн. палата, 1940. 60 с.

#### REFERENCES

1. Antonov P. Sportivnye pryzhki s parashyutom. Teoriya, zadachi i uprazhneniya. M. : DOSAAF, 1965. 143 s.
2. Barabanshchikov A. V., Belousov N. A., Sysoev V. V. Gotovnost' k pryzhku s parashyutom. M. : DOSAAF, 1982. S. 79–115.
3. Voynov A. A. Chelovek i parashyut. M. : DOSAAF, 1977. S. 47–67.
4. Grimak L. P. Psikhologicheskaya podgotovka parashyutista. 2-e izd., is-pr. i dop. M. : DOSAAF, 1971. S. 31–69.
5. Gus'kov A. S. Podgotovka-sportsmena parashyutista. M. : DOSAAF, 1979. 138 s.
6. Lushnikov K. V. Parashyutnyy sport : pravila sorevnovaniy. M. : DO-SAAF, 1964. 77 s.
7. Metodicheskoe posobie studenta AFF TsAK im. V. P. Chkalova. M., 2008. 49 s.
8. Organizatsiya i metodika provedeniya zanyatiya po nazemnoy otrabotke elementov pryzhka s parashyutom na snaryadakh vozduшно-desantnogo kompleksa : ucheb. posobie dlya kursantov i ofitserov. Ryazan', 1993. 89 s.
9. Osnovnye parashyutnye pravila po registratsii, attestatsii, sertifikatsii i litsenzirovaniyu organizatsiy i parashyutistov v Rossiyskoy Federatsii. 1996.
10. Psurtsev P. A. Pryzhki s parashyutom. AST, 2005. 336 s.
11. Rysev O. V. Parashyutnye sistemy. M. : Nauka : Fizmatlit, 1996. 288 s.
12. Sbornik programm po parashyutnoy i parashyutno-spasatel'noy podgotovke aviatsii DOSAAF SSSR. 1989, 1990, 1995. 143 s.
13. Serebrennikov G. G. Parashyutnyy sport. M. : Patriot, 1990. 224 s.
14. Sitnikov I. V. Vozdushno-desantnaya podgotovka. M. : Voennoe izdatel'stvo, 2005. 402 s.
15. Sportivnyy kodeks FAI. Razd. 5. Parashyutnyy sport. 2007. 36 s.
16. Spravochnik instruktora-parashyutista. M. : DOSAAF SSSR, 1989.
17. Ukaz. lit. v pomoshch' rukovoditel'yam, masteram i instruktoram parashyut. sporta / sost. instruktor parashyut. sporta A. A. Belousov ; pod red. L. G. Minova. M. : Vsesoyuz. kn. palata, 1940. 60 s.

Статью рекомендует канд. филол. наук, доц. Ю. Р. Тагильцева.