

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: kristinasmit@mail.ru.

Ярый Дмитрий Александрович,

заслуженный мастер спорта по парашютному спорту, Президент Федерации парашютного спорта Свердловской области; адрес: 620075, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 52/4; e-mail: yaryi@mail.ru.

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ
К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО ПЛАВАНИЮ ВФСК ГТО**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: плавание; парашютный спорт; общая физическая подготовка; методика обучения; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; нормативы; спортсмен-парашютист; приводнение.

АННОТАЦИЯ. Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. Реализация этого направления нашла свое отражение в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (ГТО). Массовое обучение плаванию имеет государственное значение и входит в указанный комплекс. В связи с этим в статье раскрывается специфика плавания как структурного компонента Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: представлены основные цели и задачи, учебно-спортивная работа по обучению в различных звеньях физкультурного движения (спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях), а также организационная работа по Комплексу среди взрослого населения. Особое внимание в работе уделяется процессу подготовки спортсменов-парашютистов к сдаче норм ВФСК ГТО, предусматривающего прежде всего обучение плаванию и систематические занятия спортсменов в группах с инструктором, условиями и факторам, влияющим на обучение плаванию. Также в работе раскрыта основная последовательность действий спортсмена-парашютиста в случае приземления на воду (приводнения).

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.

Yary Dmitry Alexandrovich,

Merited Master of Sport (Skydiving), President of the Federation of Skydiving of Sverdlovsk Region, Ekaterinburg, Russia.

**TRAINING OF SKYDIVERS TO PASS THE TEST IN SWIMMING ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE
TRAINING PROGRAM READY FOR LABOUR AND DEFENCE (GTO)**

KEYWORDS: swimming; skydiving; physical training; methods of teaching; all-Russia physical culture training program “Ready for Labour and Defence”; norm; skydiver; splashdown.

ABSTRACT. The development of physical education and sport is an important part of the state’s policy. It is resulted in the system of all-Russia physical culture training program “Ready for Labour and Defence” (GTO). Teaching to swim is included in the program. Specific features of swimming as a structural component of all-Russia physical culture training program “Ready for Labour and Defence” are analyzed: its main goals are mentioned, the work in different branches of sport institutions (sport societies, higher educational establishments, vocational colleges, secondary schools, pre-school institutions) is discussed as well as the work with the adult population of the country. Special attention is paid the process of training skydivers to pass the norms of GTO in swimming, which includes training with an instructor. The article gives recommendations to a skydiver in case of splashdown.

Регулярные занятия плаванием оказывают на организм человека благотворное влияние. Пребывание человека в воде способствует усилению дыхания, улучшению деятельности сердца и других органов, закаливанию организма, повыше-

нию иммунитета и работоспособности, развитию мышц груди и спины, рук, живота и ног, а также укреплению нервной системы. Поэтому плавание является одним из основных средств общей физической подготовки спортсменов-парашютистов [2; 12].

Спортсменам-парашютистам необходимо развитие силы мышц всех мышечных групп для удержания отдельных звеньев и частей тела в воздухе, для эффективного совершения маневров в воздухе. Надо отметить, что движение спортсмена в воздухе зависит от работы его «рулей», функции которых выполняют свободные верхние и нижние конечности. Те спортсмены-парашютисты, у которых мышцы ног недостаточно сильны, испытывают большие трудности при удержании нужного положения бедер во время совершения прыжка, когда отсутствуют точки опоры на них. Поэтому именно плавание будет способствовать гармоничному развитию мускулатуры и прежде всего мышечной системы нижних конечностей [1].

После раскрытия парашюта спортсмен испытывает огромную нехватку воздуха и делает глубокие вдохи и выдохи в течение 2–3 мин, чтобы восстановить дыхание. Это случается потому, что во время свободного падения парашютист не имеет веса – дыхание затруднено и осуществляется по типу брюшного дыхания. В то же время пловцы-спортсмены обладают большой емкостью легких, что дает им преимущество по сравнению с другими спортсменами. Плавание развивает дыхательную систему, в том числе и брюшное дыхание, что положительно сказывается на работе в воздухе всего организма [1; 6].

Массовое обучение плаванию имеет государственное значение и входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), возрастные границы которого охватывают население от 6 до 60 лет, и поэтому является обязательным нормативом всех его ступеней. Показательным является тот момент, что Положение о ВФСК запрещает отмену или замену норматива по плаванию. В комплексе предусмотрены нормы по плаванию двух видов: без учета времени и на скорость. Испытание предусматривает дистанцию в 10, 15, 25 и 50 м в соответствии с возрастными группами. Способ плавания – произвольный [4].

Плавание для парашютного спорта является жизненно необходимым навыком, который имеет огромное значение в аварийных ситуациях, особенно в тех случаях, когда происходит приземление на воду.

Тем, кто не намеревается в дальнейшем систематически заниматься спортивным плаванием, проще всего сдавать нормы по плаванию без учета времени. Спортсменам-парашютистам нужно уделить обучению и тренировке больше времени, чтобы сдать нормы по плаванию с учетом времени на скорость.

Цели и задачи ВФСК по плаванию.

Основные цели:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к

систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Профессиональное самоопределение.
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и возрастными периодами занимающихся.

Основные задачи комплекса:

- укрепления здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Учебно-спортивная работа по плаванию организуется и проводится в различных звеньях физкультурного движения: спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях. Во всех рабочих программах по дисциплинам «Физическая культура» предусмотрен раздел «Плавание» [8; 11; 12].

Организация работы по Комплексу среди взрослого населения осуществляется Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а обязанность по подготовке к сдаче нормативов возлагается на руководителей образовательных организаций, трудовых коллективов и спортивных клубов.

Основными формами подготовки населения по выполнению программы Комплекса являются:

- в образовательных организациях – групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), участие в соревнованиях, самостоятельное выполнение физических упражнений;

– в трудовых коллективах – занятия в спортивных клубах, в фитнес-центрах; участие в соревнованиях; самостоятельные занятия трудящихся с выполнением физических упражнений;

– по месту жительства – занятия в спортивных клубах, в аэроклубах ДОСААФ, центрах и иных спортивных объектах по месту жительства; соревнования по плаванию; самостоятельные занятия плаванием, в том числе в местах массового отдыха.

В процессе подготовки к сдаче норм ВФСК предусматриваются прежде всего обучение не умеющих плавать и включение занятий по плаванию в общефизическую подготовку спортсменов-парашютистов, поскольку физические упражнения играют важную роль в общей физической подготовке спортсменов всех видов спорта.

Парашютный спорт как раз тот спорт, в котором занятия физкультурой обязательны, и не только с общеоздоровительной точки зрения, но и как средство для приобретения и совершенствования необходимых физических качеств. Спортсмену-парашютисту необходима самая разносторонняя физическая подготовка. Упражнения в рамках физической подготовки подготавливают парашютистов к сдаче необходимых нормативов, в том числе и норм комплекса ВФСК ГТО. Сдача или несдача нормативов комплекса является свидетельством того, насколько спортсмен готов или не готов к предстоящим нагрузкам в воздухе [7].

Физическая подготовка парашютистов состоит из общей физической подготовки и специальной подготовки. Общая физическая подготовка включает в себя специально разработанные комплексы упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, плавания. Комплекс общей физической подготовки строится с учетом особенностей физического развития парашютистов и способствует выработке тех физических качеств, которые необходимы в предстоящем полете [6].

Занятия проводятся два-три раза в неделю на стадионе, в спортивном зале, плавательном бассейне и т. д.

Специальная физическая подготовка включает в себя собственно прыжки, упражнения атлетической гимнастики, плавание, дыхательные упражнения, специальные упражнения. Например, в полете придется выполнять ряд сложных координированных движений в условиях невесомости. Следовательно, при подготовке к полету надо формировать у парашютистов навыки владения своим телом в пространстве, координацию движений. И здесь на помощь приходят специальные упражнения: координационные упражнения, прыж-

ки в воду, гимнастика, акробатика, пневматическая стрельба [7].

Пройдя курс физической подготовки и успешно сдав внутренние нормативы по общей физической подготовке, спортсмен-парашютист считается подготовленным к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.

Вот почему физическая подготовка является необходимой частью подготовки парашютистов.

Как уже отмечалось, плавание является эффективным средством специальной подготовки.

Самостоятельно изучать плавание совершенно не умеющим плавать опасно. Поэтому занятия плаванием, как правило, проводятся в специализированном бассейне, к ним следует приступать, получив разрешение врача.

При подготовке спортсменов-парашютистов занятия проводятся как в специальном бассейне, так и на прибрежных участках водоемов для отработки навыка приземления на воду. Для этого выбирается прибрежный участок, имеющий глубину не менее 1,5 м и размеры, позволяющие приводниться (с учетом применяемого типа парашюта и опыта парашютиста). Прыжки с парашютом на воду выполняются только днем при температуре не ниже 18 °С. Вблизи от площадки приземления не должно быть омутов, водоворотов (особенно внизу по течению). Вода в месте занятий должна быть чистой, безвредной.

Участок следует оградить буйками, флажками или какими-нибудь другими опознавательными знаками. На месте приземления обязательно должны дежурить спасатели.

Целью учебно-тренировочных прыжков с парашютом на воду могут быть отработка практических действий на случай вынужденного приводнения при выполнении прыжка с парашютом, а также практический показ обучаемым грамотных действий при приводнении с парашютом как на совместных авиационно- и водно-спортивных праздниках, проводимых в честь знаменательных дат, так и при подготовке к соревнованиям при сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

К прыжкам с парашютом на воду допускаются лица постоянного и переменного состава, имеющие опыт выполнения прыжков с парашютом на сушу, умеющие плавать, изучившие правила применения плавательных средств (надувных лодок и жилетов) и отработавшие на наземных тренажерах до автоматизма порядок подготовки к приводнению, действия парашютиста при приводнении и после приводнения.

Прыжкам с парашютом на воду должна предшествовать тренировка по плаванию в том обмундировании, в котором будет со-

вершаться прыжок, по буксировке своего парашюта в воде для передачи его на спасательный катер, по подъему на катер с помощью веревочных лестниц или путем залезания через борт. Сами же прыжки с парашютом на воду выполняются в облегченном обмундировании, в кроссовках; вместо каски – спортивная шапочка или подшлемник. На соревнованиях, в программу которых включено плавание после приводнения, и при подготовке к таким соревнованиям спортсмены совершают прыжки в плавках [1].

При прыжках с парашютом на воду применяется только принудительное раскрытие парашюта без установки страхующего прибора.

Количество парашютистов, отделяющихся в одном заходе, зависит от количества средств обеспечения при приводнении.

Действия парашютиста при прыжках с парашютом на воду во время отделения, раскрытия парашюта и парашютирования такие же, как и при прыжках с парашютом на сушу. Перед приводнением при достижении высоты 200 м парашютист обязан:

- заправить глубже под бедра круговую лямку подвесной системы и удобнее сесть на нее;
- отстегнуть и, в зависимости от вида крепления, перевести на бок (или за спину) запасной парашют;
- отстегнуть карабины ножных обхватов, а затем карабин грудной перемычки подвесной системы основного парашюта. При прыжке со спасательным парашютом и с принудительной спасательной лодкой ввести ее в действие, а затем раскрыть замок и вынести ножные обхваты из скоб круговой лямки подвесной системы;
- наполнить жилет воздухом (сделать по два-три вдувания в надувные камеры жилета) и взяться руками за свободные концы подвесной системы;
- вывести из плечевого обхвата правую руку и взяться ею за правые свободные концы подвесной системы;
- при касании воды ногами отпустить свободные концы подвесной системы и выскользнуть из нее;

- перед погружением в воду сделать глубокий вдох;
- выплывать из воды в противоположном сносу направлении.

Данные навыки вполне могут быть отработаны при подготовке спортсменов-парашютистов к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

Во время прыжка парашютист находится в условиях, жестко ограниченных по времени и высоте, и от своевременно принятого решения и правильно выполненных действий зависит его жизнь и здоровье. Прогнозирование ситуаций и устранение предпосылок к возникновению опасностей – это путь к повышению безопасности прыжков, поэтому каждый парашютист должен быть готов к любым вариантам развития ситуации, знать и уметь действовать в любом из них [7].

Иногда у парашютистов возникают аварийные ситуации или особые случаи.

Особый случай – это ситуация, возникшая на любом из этапов парашютного прыжка, отличающаяся от обычной, запланированной последовательности, и влияющая на безопасность прыжка.

Основными факторами возникновения особых случаев являются:

- природные факторы – погодные условия (сильный ветер, облачность, ухудшение погоды);
- техногенные факторы – связанные с качеством используемого снаряжения, инвентаря;
- социальный (человеческий) фактор – неправильные, неграмотные действия парашютиста или лиц, принимающих участие в обеспечении прыжка.

Подводя итог, можно сделать вывод, что при возникновении особых случаев основное правило для парашютиста – строго следовать инструкции, в которой заложена определенная последовательность действий. При приземлении парашютиста на воду спортсмен должен до касания с водой подготовиться в воздухе к воде, а до занятий парашютным спортом должен овладеть жизненно необходимым навыком – плаванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанщиков А. В., Белоусов Н. А., Сысоев В. В. Готовность к прыжку с парашютом. М. : ДОСААФ, 1982. С. 79–115.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2001.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : Астрель, 2002. 160 с.
4. Ваньков А. А. Плавание в комплексе ГТО. М. : Физкультура и спорт, 1960. 61 с.
5. Водные виды спорта / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003. 315 с.
6. Войнов А. А. Человек и парашют. М. : ДОСААФ, 1977. С. 47–67.
7. Гримак Л. П. Психологическая подготовка парашютиста. 2-е изд., испр. и доп. М. : ДОСААФ, 1971. С. 31–69, 112–165.
8. Кашкин Д. А. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004. 216 с.

9. 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. С. 21–30.
10. Парфенов В. А. Плавание : учеб. для факультетов физического воспитания пед. институтов. Киев : Вища школа, 1978.
11. Парфенов В. А. Плавание : учеб. для техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1981.
12. Плавание : учеб. / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000.
13. Плавание : учеб. для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
14. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1987.
15. Фирсов З. П. Плавание для всех. М. : Физкультура и спорт, 1983.

REFERENCES

1. Barabanshchikov A. V., Belousov N. A., Sysoev V. V. Gotovnost' k pryzhku s parashyutom. M. : DOSAAF, 1982. S. 79–115.
2. Bulgakova N. Zh. Plavanie. M. : Fizkul'tura i sport, 2001.
3. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' – plavanie. M. : Astrel', 2002. 160 s.
4. Van'kov A. A. Plavanie v komplekse GTO. M. : Fizkul'tura i sport, 1960. 61 s.
5. Vodnye vidy sporta / pod red. N. Zh. Bulgakovoy. M. : Akademiya, 2003. 315 s.
6. Voynov A. A. Chelovek i parashyut. M. : DOSAAF, 1977. S. 47–67.
7. Grimak L. P. Psikhologicheskaya podgotovka parashyutista. 2-e izd., ispr. i dop. M. : DOSAAF, 1971. S. 31–69, 112–165.
8. Kashkin D. A. Plavanie: primernye programmy sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva. M. : Sovetskiy sport, 2004. 216 s.
9. Organizatsiya i metodika provedeniya zanyatiya po nazemnoy otrabot-ke elementov pryzhka s parashyutom na snaryadakh vozduшно-desantnogo kompleksa : ucheb. posobie dlya kursantov i ofitserov. Ryazan', 1993. S. 21–30.
10. Parfenov V. A. Plavanie : ucheb. dlya fakul'tetov fizicheskogo vospitaniya ped. institutov. Kiev : Vishcha shkola, 1978.
11. Parfenov V. A. Plavanie : ucheb. dlya tekhnikumov fizicheskoy kul'-tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1981.
12. Plavanie : ucheb. / pod red. V. N. Platonova. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2000.
13. Plavanie : ucheb. dlya vuzov / pod red. N. Zh. Bulgakovoy. M. : Fiz-kul'tura i sport, 2001. 400 s.
14. Filin V. P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. M. : Fizkul'tura i sport, 1987.
15. Firsov Z. P. Plavanie dlya vsekh. M. : Fizkul'tura i sport, 1983.

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