

*Портных Е.А.,  
студент отделения педиатрии,  
Малозёмов О.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,  
Лапиньш И.Ю.,  
старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Ларченко Я.Н.,  
студент химико-технологического института,  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Россия, Екатеринбург*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАШЮТНОМ СПОРТЕ**

*Аннотация. В статье рассмотрены аспекты психологической подготовки в парашютном спорте. Внимание акцентировано на развиваемых психологических качествах в процессе тренировок.*

*Ключевые слова: парашютизм, психологическая подготовка.*

*Portnykh E.A.,  
student of the Department of pediatrics,  
Malozemov O.Yu ., cand. of pedag. sciences,  
associate professor of the Department of physical culture,  
Lapins I.Yu.,  
senior lecturer of the Department of physical culture,  
Ural state medical university,  
Larchenko Ya.N.,  
student of the Institute of chemical technology,  
Ural state forestry engineering university,*

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING IN PARACHUTING**

*Annotation. The article considers aspects of psychological preparation in parachuting. Attention is focused on the psychological qualities developed during training.*

*Keywords: parachutism, psychological training.*

Парашютизм – один из технически ориентированных, экстремальных видов авиационного спорта, связанный с применением парашютов. В данном случае обратимся к психологической составляющей при подготовке спортсмена, в которой отбор ведётся по основным трём факторам: мотивация, способность к данному виду спорта, имеющиеся навыки. Психологический аспект заключается в подготовке человека и к прыжку с парашюта, и к нестандартным ситуациям в это время. Начинающий спортсмен изначально должен преодолеть страх, в котором заключены: инстинкт самосохранения, страх перед высотой и непредсказуемостью. Осознанное же преодоление страха предотвращает многие неожиданные ситуации.

Разумеется, что в данном отношении многое изучалось и изучено в различных областях психологии. В области космической, авиационной психологии и медицины, психологии спорта исследователи М.В. Игнатович, П.В. Картамышев, И.Г. Кришкевич, В.И. Лебедев, Р.Н. Макаров, А.И. Оркин, К.К. Платонов, В.А. Пономаренко, В.Г. Романюк, Н.М. Рудный, В.Г. Траман изучали личность и деятельность человека в экстремальных условиях. К.К. Платонов проводил психологический анализ деятельности лётчика, изучал психологию лётного дела, исследовал проблемы способностей, психологии труда, психологии личности, описал психологические модели профессионала: нормативную, экспективную, эмпирическую, методы и методики изучения личности, обосновал идею структурного про-

гноза. Б.К. Архаров, Н.В. Коваленко, А.Г. Комендант, А.Н. Размазнин описали особенности лётной практики, этапы овладения саногенным мышлением, работу над образами-стимулами, применение обстановки релаксации для устранения негативных переживаний, методику избегания стресса, медитацию и др. Н.М.Рудный описывает «доминантные состояния» и «гипноз цели». Особое внимание психологи уделяли изменению восприятия пространственной структуры, особенностям восприятия информации из окружающего мира, такому фактору как угроза для жизни, этапности психической адаптации к экстремальным условиям. Тщательно изучались предстартовые состояния, эмоционально-волевая сфера личности космонавтов и лётчиков, факты нарушения самосознания в экстремальных ситуациях, пространственные иллюзии, иллюзии восприятия времени, особенности аффективных реакций и многое другое [1].

Эмоции (как психический процесс, отражающий субъективное восприятие окружающего мира) требуют особого подхода при развитии волевых качеств. Чувственная окраска эмоций делает их важнейшим регулятором деятельности, отношений к явлениям и событиям. Одно и то же событие в разных обстоятельствах может быть источником как положительных, так отрицательных эмоций. От эмоций существенно зависят состояния психофизического напряжения и расслабления. В ожидании ответственных событий напряжение возникает и далее развивается, изменяя реактивность нервной системы, течение физиологических процессов, проявляясь рядом внешних признаков. После окончания ожидаемых событий наступает расслабление в виде своеобразной психической разрядки и освобождения от предшествующего напряжения.

В целом же эмоциональные переживания протекают на определённом фоне нервного возбуждения, успокоения, угнетения. Некоторые эмоции (например, гнев, радость, восторг) возбуждают нервную деятельность, другие же внутренние переживания (например, удовлетворения, наслажде-

ния и т.п.) протекают при успокоении нервной системы. Многие эмоции угнетают человеческую психику (тоска, печаль, некоторые формы страха).

В норме невозможно длительно находиться под влиянием возбуждающей эмоции – психическое состояние постоянно меняется, причём, при сильном возбуждении быстрее наступает успокоение (угнетение). Данная психофизиологическая закономерность – причина полярной смены эмоций (возбуждение сменяется успокоением, напряжение – разрешением). В психологии также имеется понятие «чувственная амбивалентность», характеризующаяся одновременным переживанием двух противоположных чувств. Например, страх и любопытство нередко переживают начинающие парашютисты, когда значимость парашютного спорта для них велика.

Индивидуальные реакции у парашютистов характеризуются тем, что физиологические сдвиги в организме появляются в основном за счёт сильного нервно-психического напряжения перед прыжком и в момент отделения от летательного аппарата. Поэтому подготовительные воздействия перед прыжком должны обеспечивать уменьшение эмоционального напряжения, снятие дистресса, поскольку данные чрезмерные эмоциональные переживания затрудняют процесс обучения, являются основной причиной невысоких спортивных достижений, иногда – причиной спортивных травм.

Подготовка парашютиста является длительно протекающей системой мероприятий. Психологические качества, в большей степени обеспечивающие безопасность прыжка (в основном – морально-волевые), напрямую зависят от уровня тренированности и специальной психологической подготовки. По структуре подготовку можно разделить на четыре основных части, составляющих в сознании целостный образ. Таковыми являются: 1) знание задач прыжка, его процесса, приёмов используемых во время манёвров, 2) убеждённость в безопасности, 3) нацеленность на активные действия, 4) навыки управления психическим состоянием [2].

Самоконтроль, уверенность и решительность формируются совместно с наработкой практических навыков. Недоверие к оборудованию и инвентарю, сомнение в его исправности – главная причина страха перед прыжком. Поэтому, задача инструкторов заключается в обучении грамотной эксплуатации парашютных средств. Эффективность обучения зависит от рациональных методов изложения материала, особенно важно изучение материала по процессу раскрытия парашютов. При обучении особое внимание обращается на надёжность и прочность конструкции. Для этого составляются и предлагаются к самостоятельному решению задачи по расчёту прочности инвентаря. Например: прочность стропы 200 кгс, обучаемый должен вычислить прочность всех 28 строп. Аналогично изучается материал по подвесной системе и системе прикрепления.

Готовность парашютиста выясняется по следующим признакам: 1) особенностям поведения на учебных испытаниях, 2) проявляемом интересе в изучении материала, 3) нервно-психической лабильности, 4) физиологическим проявлениям стрессовых состояний. Наиболее существенными критериями готовности, позволяющими моделировать предполагаемые поведенческие реакции до или после прыжка, являются: 1) своевременность, координированность действий при выполнении заданий в процессе наземной тренировки, 2) самоконтроль и устойчивость нервной системы, 3) психофизиологические проявления (частота сердечных сокращений, артериальное давление, ясность сознания, аффективные состояния), 4) уверенность в безопасности прыжка, готовность к аварийным ситуациям [2].

На наземных тренировках будущие спортсмены учатся чётко выполнять команды, особенно подающиеся в воздухе, поскольку они осуществляются в эмоциогенной ситуации, когда процессы восприятия могут оказаться сниженными. Команда повышает психическую активность и регулирует произвольные действия, т.е. является своеобразным пусковым механизмом волевых действий, облегчающим их выполнение. Поэтому, зача-

стую парашютист повторяет вслух поданную команду, и только после этого выполняет её.

Установлено, что при повышении процессов жизнедеятельности человек проявляет склонность к недооценке выработанных ранее временных интервалов. Наоборот, с замедлением процессов жизнедеятельности организма наступает переоценка интервалов времени. Поэтому, для закрепления навыков мысленного отсчёта времени для раскрытия парашюта (обычно три секунды) даются вводные, изменяя время подачи сигнала раскрытия парашюта. Курсанты при этом должны научиться правильно определять отклонение во времени.

Важно также выработать динамический стереотип на базе уже имеющихся условных связей, тогда он образуется быстрее, а эмоциональное напряжение менее выражено. Достигается это приходом людей в парашютный спорт из других видов спорта, например, таких как прыжки в воду, на лыжах с трамплина. Используется уже имеющийся «высотный» стереотип поведения.

В целом же в парашютном спорте важны доминирующие реакции (инстинкты), влияющие на индивидуально-типологические особенности и проявляющиеся в жизненной программе и активности человека, в активности и направленности личности, в эмоциональной устойчивости и склонности к риску, в самоактуализации и смысло-жизненной реализации.

#### *Использованные источники*

1. Вербицкая И.Н. Самоактуализация и совершенствование личности в парашютном спорте: автореф. дисс. ... канд. психол. н. – М., 2003, 18 с.
2. Кузовщикова Е.С. Индивидуально-психологические особенности личностей, занимающихся экстремальным видом спорта. / Мир науки. Социология, филология, культурология, 2016 №2. <https://sfk-mn.ru/PDF/13SFK216.pdf>