



**ПОДГОТОВКА ПОДВОДНЫХ ОХОТНИКОВ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦИОННОМ СПОРТЕ
ЗРЕЛЫХ КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ**

Глубокий В.А, Глубокая М.В.

Введение. Подводная охота относится к экстремальным видам спорта. Так, по данным М. Барди [1], только в Италии ежегодно в среднем гибнет 3 000 подводных охотников. Несмотря на экстремальность, в Российской Федерации все большей популярностью пользуется данный вид спорта и досуга.

По подводной охоте проводятся соревнования краевых (областных) масштабов, Кубок России, Чемпионат России, Чемпионат Европы, Кубок мира, Чемпионат мира. Международные соревнования проводятся только в море, на глубинах 15-50 м, что требует специализированной, систематической тренировки. На данный момент в этом виде спорта российские спортсмены не могут составить конкуренцию представителям команд Италии, Греции, Португалии, Бразилии, Украины.

Изучив работы, посвященные подводной охоте (М. Барди [1]; А.Ф. Гришин [3]; А. Лагутин, [4]), мы пришли к выводу, что в данной литературе рассматривается подготовка спортсменов высокого уровня. В других источниках (В.И. Виноградов [2]), не раскрываются содержание средств и методов подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте.

А.Ф. Гришин [3] полагает, что система подготовки в подводной охоте в настоящее время находится лишь в начальной стадии формирования. Он отметил, что журнал «Мир подводной охоты», публикующий объявления и отчёты о соревнованиях, сведения о клубах и их деятельности, материалы по вопросам организации соревнований, является, по существу, популярным. По утверждению А.Ф. Гришина, появление в журнале



методических статей по тренировке является, несомненно, значительным шагом вперед в создании системы подготовки подводных охотников. Однако пока опубликованные в нём материалы носят во многом субъективный характер, построены в виде обмена опытом, в большинстве случаев ориентированы на высококвалифицированных спортсменов.

Л.П. Матвеев [5] считает, что успех команд по различным видам спорта на международных соревнованиях зависит от массовости и налаженности переходных каналов между ординарным и профессионализированным спортом высших достижений, – прежде всего системы подготовки резервов сборных спортивных команд страны с ее переходными формами спортивной профессионализации. Одной из разновидностей общедоступного (ординарного) спорта является физкультурно-кондиционный спорт зрелых контингентов населения.

Мировых лидеров в подводной охоте следует отнести к зрелому контингенту населения. Так, средний возраст участников Чемпионатов Европы и мира находится в диапазоне 32-45 лет.

Таким образом, проблема исследования заключается в отсутствии научно-обоснованной методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения.

Методологическую базу исследования составили теория физической подготовки в спорте Л.П. Матвеева, теоретические положения об особенностях подготовки в подводной охоте и фридайвинге, изложенные в работах М. Барди, А. Лагутина, Н.Ф. Молчановой.

Объектом исследования является процесс подготовки к подводной охоте.

Предметом исследования явилась методика подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения.



Научная новизна исследования заключается в разработке научно-обоснованной методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте, учитывающей возрастные особенности зрелых контингентов населения и способствующей формированию должной готовности занимающихся к участию в соревнованиях по подводной охоте.

Теоретическая значимость исследования заключается в результатах научной работы, которые продолжают развитие идей о специфичности физической подготовки в спорте, её зависимости от особенностей соревновательной деятельности, единстве общей и специальной физической подготовки, полученные результаты дополняют теорию подготовки в подводной охоте конкретными знаниями о возможностях целенаправленной физической подготовки зрелых контингентов населения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что, разработанная и научно обоснованная методика подготовки позволит формировать у зрелых контингентов населения должную готовность к участию в соревнованиях по подводной охоте.

Методы и организация исследования. При проведении научно-исследовательской работы мы анализировали научную и методическую литературу по интересующей нас проблеме. Кроме того, изучали различные методики тренировок фридайверов и подводных охотников, размещенные в свободном доступе в сети Интернет на You Tube, провели устный опрос 30 (n=30) занимающихся подводной охотой в Красноярском крае, анализировали собственный десятилетний опыт занятий подводной охотой и подготовки к ней. Научная работа выполнялась в течение 2017-2018 года.

Результаты и их обсуждение. Подводная охота – это охота на рыбу, посредством ее поиска и добычи с помощью специального снаряжения.



Снаряжение подводного охотника состоит из гидрокостюма, маски, трубки, подводного ружья, ласт, пояса со свинцовыми грузами, кукана и ножа. Подводная охота с использованием акваланга запрещена и считается браконьерством.

Подводная охота считается экстремальным видом спорта. Так, Чемпионаты мира проводятся в море на глубинах от 20 до 45-50 м. Чтобы нырнуть на такую глубину требуются навыки фридайвинга, способности долго находиться под водой с задержкой дыхания. При этом, охотник на такой глубине должен найти рыбу и произвести по ней прицельный выстрел.

В условиях Сибири подводная охота ведется на озерах и реках. Вода в этих водоемах не всегда обладает хорошей прозрачностью. Это чревато тем, что охотник может запутаться в браконьерскую сеть, леску. Здесь главное не паниковать и иметь при себе нож. Большую опасность для подводного охотника представляют любители покататься на гидроциклах, моторных лодках. Автор статьи наблюдал, как такой «гонщик» на одном из озер Красноярского края чуть не убил охотника. Тот вовремя сориентировался и успел погрузиться под воду.

В пресных водоемах видимость (прозрачность воды) редко достигает двух метров. Охота часто ведется на глубинах от одного до десяти метров, но даже в этих условиях требуется хорошая физическая подготовка. Например, если есть рыба и относительно хорошая прозрачность, то в воде охотник может находиться от 2 до 7 часов.

Опрос подводных охотников позволил установить, что большинство из них занимаются (25 человек) подводной охотой круглый год, т.е. охотятся зимой и летом. Известны случаи, когда в незамерзающих водоемах (водосбросы гидро – и теплоэлектростанций) охота велась при температуре воздуха в -29°C . Автор статьи в реке Енисей охотился при температуре воздуха -23°C . Температура воды при этом достигала $3-5^{\circ}\text{C}$.



Без гидрокостюма здесь не обойтись. Гидрокостюмы изготавливаются из материала неопрен, толщиной от 3-х до 9-ти мм. Толщина костюма зависит от температуры воды, в которой ведется охота. Вообще, без гидрокостюма в водоемах России охотиться практически невозможно.

Из 30-ти опрошенных охотников большинство выполняют физические упражнения круглый год, физическая подготовка сводится в основном к поддержанию необходимых для подводной охоты кондиций.

Для формирования навыков подводной охоты, считаем, что необходимо отрабатывать: произвольную задержку дыхания (апноэ); ныряние в глубину; плавание в маске с трубкой и ластами под водой; стрельбу из подводного ружья. Если зимой нет условий для регулярных выездов на подводную охоту, то хорошим средством подготовки к ней является тренировка в бассейне. Плавание обязательно должно быть с элементами экипировки охотника – маской, ластами и трубкой. Для поддержания оптимальных физических кондиций используются разные упражнения. Например, ныряние на задержке дыхания до 5 метров, плавание под водой от 25 до 50 метров, залежка (лежание на дне бассейна) – время 20 с-1 мин, доставание предметов со дна бассейна и т.д.

Анализ тренировочного процесса любителей и профессиональных спортсменов показал, что упражнений много и методик большое количество, но при этом необходимо исходить из имеющихся условий. Считаем, что перед тренировкой в бассейне обязательно следует проконсультироваться у врача.

Для поддержания мышечного тонуса подводному охотнику следует выполнять упражнения с отягощением весом своего тела, обязательно должна присутствовать кроссовая подготовка.

Анализ доступной литературы показал, что занятие подводной охотой: улучшает самочувствие; развивает выносливость; укрепляет дыхательные органы (диафрагму и легкие), мышцы ног; улучшает



подвижность грудной клетки и т.д. Кроме того, это один из видов активного отдыха.

Занятия подводной охотой несовместимы со злоупотреблением спиртными напитками и табакокурением, человек длительное время может просто не выдержать большие физические нагрузки. Перепады давления, длительное плавание в ластах, перегрев организма или его переохлаждение, в сочетании с вредными привычками, могут привести к негативным последствиям.

Заключение. В зрелом возрасте кондиционная тренировка подводного охотника должна включать в себя упражнения для поддержания и развития двигательных качеств. Из силовых упражнений предпочтительнее гимнастические упражнения с весом своего тела. Желательно выполнение упражнений для развития аэробной выносливости – плавание, бег, езда на велосипеде. Периодически должны проводиться занятия в бассейне с целью тренировки произвольной задержки дыхания. Тренировки в бассейне проходят от одного часа до двух часов.

Методика тренировки произвольной задержки дыхания (фридайверская подготовка) подробно и в доступной форме изложена в книге Н.Ф. Молчановой [6].

Дальнейшие результаты и выводы по научному исследованию будут изложены в последующих научных публикациях.

Список литературы.

1. Барди М. Учебник подводной охоты на задержке дыхания / М. Барди. – Киев: Издательство «Olimpia», 2009. – 320 с.
2. Виноградов В.И. Современная подводная охота Новые правила подводной охоты / В. И. Виноградов. – М.: Издательство «Рыбацкая академия», 2010. – 400 с.



3. Гришин А.Ф. Физическая подготовка в подводной охоте в годичном цикле на этапе углубленной тренировки: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ф. Гришин. – Майкоп: 2009. – 158 с.

4. Лагутин А. Азбука подводной охоты / А. Лагутин. – Киев: Геопринт, 2008. – 376 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Спб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.

6. Молчанова Н.Ф. Основы фридайвинга / Н.Ф. Молчанова. – М.: Федерация фридайвинга России, 2008. – 60 с.

Сведения об авторах:

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,
доцент, доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
glubokiy@mail.ru***

***Глубокая Мария Владимировна, преподаватель кафедры физической
подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
glubokiy@mail.ru***