



АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПОДГОТОВКЕ ПОДВОДНЫХ ОХОТНИКОВ

Глубокая М.В., Глубокий В.А.

Введение. Подводная охота как вид рекреативной физической культуры в последние годы набирает все большую популярность среди населения. Несмотря на относительную дороговизну снаряжения (минимальная стоимость комплекта, в который входят гидрокостюм, ружье для подводной охоты, маска, трубка для дыхания, ласты, перчатки, носки, грузпояс и свинцовые груза – обойдется подводному охотнику в 20 тысяч рублей), каждый год все больше людей занимаются этим видом физкультурно-спортивной деятельности. Так же этому способствует большое количество водоемов в Российской Федерации. Охотиться за рыбой под водой можно в море, озерах, реках, прудах, карьерах и водохранилищах. Отмечаем, что за рубежом underwater fishing или spearfishing (подводная охота) разрешена только в море. К сожалению, массовое производство снаряжения для подводной охоты также находится за рубежом.

На занятия подводной охотой распространяются правила любительской рыбной ловли. Например, Правила рыболовства для Восточно-Сибирского рыбохозяйственного бассейна, утвержденные приказом Минсельхоза России от 03.09.2014 № 348. Согласно этих правил гражданам запрещается осуществлять подводную охоту: в запретных и закрытых для рыболовства районах, в запретные для добычи (вылова) водных биоресурсов сроки (периоды); в местах массового и организованного отдыха граждан; с использованием аквалангов и других автономных дыхательных аппаратов; применять специальные пистолеты и ружья для подводной охоты с берега, с борта плавучих средств и в забродку.



Цель подводной охоты – при помощи специального оружия (ружья, слинга, остроги) найти и добыть рыбу. Большинство подводных охотников России занимаются подводной охотой в пресноводных водоемах. Например, в Красноярском крае на реках Енисей, Ангара, озерах Красноярского края и республик Хакасия и Тыва, Красноярском водохранилище.

Опрос 30-ти (n=30) подводных охотников, проживающих в Красноярском крае, позволил установить, что респонденты отрицательно относятся к браконьерским способам ловли рыбы, в том числе и с применением аквалангов, 90% опрошенных постоянно поддерживают свою физическую форму, 50% – занимаются подводной охотой круглый год, за исключением времени запрета на рыбную ловлю. Возраст опрошенных колеблется от 22 до 64 лет. Стаж занятий подводной охотой от 3-х до 23 лет.

Большинство респондентов хотели бы улучшить показатели задержки дыхания, что, по их мнению, будет способствовать более комфортной охоте, охоте на большей глубине, и, как следствие, добыче более крупных трофеев. Считаем, что изучение методик тренировок, разработка тренировочных программ, позволяющих улучшить физическую подготовленность, способствующих эффективной и безопасной подводной охоте, является актуальным научно-педагогическим исследованием.

Методы и организация исследования. Для проведения научно-педагогического исследования мы использовали методы: анализ научной и методической литературы, видеоматериалов, посвященных подготовке фридайверов и подводных охотников; опрос (анкетирование); педагогическое наблюдение за тренировкой подводных охотников и способами их охоты; математической статистики – для обработки статистических материалов и количественных показателей, полученных в



ходе выполненной работы. Кроме того, анализировался собственный опыт, полученный в результате десятилетнего стажа занятий подводной охотой.

Исследование проводилось как в Сибирском юридическом институте МВД России, так и на водоемах Красноярского и Краснодарского края, республики Хакасия, бассейнах с/к «Сокол», Дворца водного спорта г. Красноярска. Работа начата в 2010 году и продолжается по настоящее время.

Результаты и их обсуждения. Опрос подводных охотников Красноярского края показал, что в своей подготовке все опрошенные используют физические и дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения необходимы для увеличения задержки дыхания. В условиях Сибири подводная охота ведется на глубине от 2-х до 15 метров, что требует контролируемой задержки дыхания в среднем от 1-й до 2-х минут. Зачастую подводная охота ведется в условиях плохой прозрачности воды.

Опрошенные охотники указали, что при нырковой подводной охоте в среднем они совершают от 50-ти до 100 и более погружений под воду, по времени охота может длиться от 1-го и до 4-5 часов и более. Физические упражнения применяются ими с целью воздействия на мышечный аппарат, дыхательные упражнения применяются с целью тренировки осознанной и контролируемой задержки дыхания (апноэ). Из технических средств, в своей подготовке, подводные охотники используют легководолазный комплект № 1, в который входят маска, трубка и ласты. Тренировки проводятся на суше и в воде, регулярные выезды на подводную охоту также считается средством подготовки. На суше используются бег, езда на велосипеде, упражнения на гимнастическом оборудовании, спортивные игры. Большинство респондентов (70%) считают лишним выполнять упражнения общей физической подготовки,



считают, что достаточно выезжать на подводную охоту и тренироваться в бассейне.

Анализ работ М. Барди [1], М.В. Глубокой [3], А.Ф. Гришина [4] А. Лагутина [5], Н.В. Молчановой [6,7] показал, что общей и специальной физической подготовке подводных охотников необходимо уделять большое внимание. В книге В.И. Виноградова [2], в большей мере, затрагиваются общие вопросы, на которые должен знать ответы занимающийся подводной охотой.

Изучение работ М. Барди [1], А. Лагутина [5] позволило установить важность тренировки контролируемой задержки дыхания. Это способствует большей безопасности охотника, возможности более комфортной охоты на больших глубинах. Задержка дыхания у среднестатистического подводного охотника в статическом положении должна быть около трех минут.

В работах А. Лагутина и Н.В. Молчановой приведены примеры тренировочных комплексов по тренировке задержки дыхания. Отличия заключаются в том, что Н.В. Молчанова описывает методику подготовки начинающих фридайверов. А. Лагутин представил тренировочные программы для подводных охотников, уже имеющих базовый уровень фридайверской подготовки. Оба автора считают, что для повышения специальной подготовленности, обязательно тренировать задержку дыхания в бассейне. Тренировочные программы предусматривают задержку как в динамике (движении), так и в статическом (неподвижном) положении.

Условия подводной охоты предполагает два способа добычи рыбы – это поиск и засада. Поиск может происходить и с поверхности воды, но, чаще всего, приходится нырять и плыть на задержке дыхания у дна. Средством подготовки к данному способу охоты является тренировка задержки дыхания в динамике. Способ «засада» предполагает ныряние до



дна, залежку на дне от 20-ти секунд до 1-й минуты, всплытие. Здесь средством подготовки является тренировка задержки дыхания в статике.

В бассейне, при подготовке к подводной охоте, мы применяем следующий комплекс упражнений: ныряем возле бортика бассейна на глубину 5 м – проплываем у дна 5-6 м – ложимся на дно и делаем залежку на 20 секунд – проплываем у дна до противоположного бортика – всплываем. Так, как бассейн в длину 50 метров, то ширина бассейна составляет 25 метров. Глубина в самой глубокой части – 5 м. Таким образом, на задержке дыхания мы проплываем 35 метров. Времени затрачивается от 40 с до 1 мин. После выполненной работы – отдых 2 мин. Таких серий выполняется десять. Кроме того, в течении тренировочного занятия выполняются проплывания под водой с задержкой дыхания на 30-50 метров. Отдых между нырками от 2-х до 3-х мин. Такие тренировки обязательно проводятся с использованием маски, трубки и ласт. Важно ориентироваться на собственное самочувствие, при усталости или недомогании объем тренировочной работы снижается или проводится поддерживающая (кондиционная) тренировка по плаванию.

На суше, как правило, тренировки контролируемой задержки дыхания проводятся в статике и в динамике. В статике лежа, сидя. В динамике во время бега, пешей ходьбы или езды на велосипеде. Упражнения для тренировки задержки дыхания подробно изложены в работах А. Лагутина [5], Н.В. Молчановой [6, 7].

М. Барди [1] указал, что для занимающихся подводной охотой нет необходимости иметь большую мышечную массу, развитие мускулатуры должно быть умеренным, большая мышечная масса приводит к высоким затратам кислорода во время задержки дыхания. Для успешной тренировки задержки дыхания предпочтительнее виды физкультурно-спортивной деятельности, связанные с развитием видов выносливости. Важно развивать и гибкость. Кроме того, авторы указывали на то, что в



процессе тренировочного занятия и на охоте не должно быть чрезмерной задержки дыхания (до отказа), что может привести к потере сознания. Если это происходит в воде, то может произойти утопление. При первых позывах сделать вдох необходимо прекращать задержку дыхания. В тренировках должна быть использована посильная, но, в то же время, развивающая нагрузка.

В видеоматериалах, размещенных на YouTube, Чемпион России по подводной охоте (задержка дыхания в статике 7 мин) М. Лубягин указывает на необходимость растягивания дыхательной мускулатуры, разъясняет и демонстрирует способы увеличения задержки дыхания.

При тренировке задержки дыхания необходимо соблюдать специфические принципы физического воспитания – непрерывности тренировочного процесса; индивидуализации нагрузок; чередования нагрузок и отдыха между занятиями, это будет способствовать общему укреплению организма и его оздоровлению.

Заключение. На величину контролируемой задержки дыхания у подводных охотников влияют следующие факторы: физическая и психологическая подготовленность; температура воды (при низких температурах задержка уменьшается); прозрачность воды (чем лучше прозрачность, тем больше задержка дыхания); общее состояние спортсмена; снаряжение – например, длинные и жесткие ласты позволяют проходить большие расстояния с меньшими энергетическими затратами.

Анализ литературы и личный опыт позволили установить, что за три, шесть месяцев регулярных и целенаправленных тренировок среднестатистический человек способен увеличить задержку дыхания в статическом положении до 3-4-х минут.

Для увеличения времени задержки дыхания используются повторный и интервальный методы, реже применяются контрольный и



соревновательный методы. Обязательным условием в тренировочном процессе является соблюдение мер безопасности.

Тренировка задержки дыхания должна проводиться на суше и в воде. Во время, когда нет условий для занятий подводной охотой, обязательным является посещение бассейна.

Тренировочное занятие подводного охотника имеет традиционную структуру и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Для повышения длительности задержки дыхания подготовка подводного охотника должна базироваться на принципах непрерывности тренировочного процесса и постепенности увеличения нагрузок.

Считаем, что тренировочный процесс подводного охотника не должен оказывать отрицательного воздействия на здоровье и профессиональную (трудовую) деятельность занимающегося.

Список литературы.

1. Барди М. Учебник подводной охоты на задержке дыхания / М. Барди. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО OLIMPIA, 2009. – 320 с.
2. Виноградов В.И. Настольная книга подводного охотника / В.И. Виноградов. – М.: Рыбацкая Академия, 2004. – 164 с.
3. Глубокая М.В. Подготовка подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 6 (20). – С. 24-30.
4. Гришин А.Ф. Физическая подготовка в подводной охоте в годичном цикле на этапе углубленной тренировки: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ф. Гришин – Майкоп, 2009. – 26 с.
5. Лагутин А. Азбука подводной охоты / А. Лагутин. – К.: Издательство «Геопринт», 2008. – 376 с.



6. Молчанова Н.В. Физическая подготовка спортсмена во фридайвинге в подготовительном периоде: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Молчанова – М., 2010. – 24 с.

7. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания: учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н.В. Молчанова. – М.: Саттва, Профиль, 2011. – 144 с.

Сведения об авторах:

Глубокая Мария Владимировна, преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,

доцент, доцент кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru