

9. Ter-Akopov, G.N. (2017), "New technologies for the recovery of athletes at the training base in the middle mountains", *Modern issues of biomedicine*, Vol. 1, No. 1 (1), pp. 1–4.

10. Sbitneva, O.A. (2019), "Endurance sports that stimulate the health-improving and training process", *International Journal of the Humanities and Natural Sciences*, No. 12-1 (39), pp. 138–141.

**Контактная информация:** rus-garifullin@yandex.ru.

*Статья поступила в редакцию 19.10.2022*

УДК 797.22

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ**

*Мария Владимировна Глубокая, преподаватель, Владимир Александрович Филиппович, кандидат педагогических наук, Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск*

### **Аннотация**

Существует проблема отсутствия необходимых кондиций у большинства любителей подводной охоты для поиска и добычи рыбы в различных условиях двигательной деятельности, осуществляемой в условиях гипоксии. Целью исследования являлась разработка методических рекомендаций, направленных на улучшение общей и специальной физической подготовленности, развитие адаптации к гипоксии и гиперкапнии. В статье представлены результаты физкультурно-педагогических исследований по выявлению эффективных средств физической культуры, позволяющих формировать необходимую подготовленность к занятиям подводной охотой.

**Ключевые слова:** подводная охота, гипоксическая тренировка, общая выносливость, необходимые кондиции, негативные последствия.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p98-100

## **USE OF PHYSICAL EDUCATION IN YEAR-ROUND TRAINING OF UNDERWATER HUNTING ENTHUSIASTS**

*Mariya Vladimirovna Glubokaya, the teacher, Vladimir Aleksandrovich Filippovich, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk*

### **Abstract**

There is a problem of the lack of necessary conditions for most lovers of underwater hunting to search and hunt for fish in various conditions of motor activity carried out in conditions of hypoxia. The purpose of the study was to develop methodological recommendations aimed at improving the general and special physical fitness, developing adaptation to hypoxia and hypercapnia. The article presents the results of physical education and pedagogical research to identify effective means of physical culture that make it possible to form the necessary preparedness for underwater hunting.

**Keywords:** underwater hunting, hypoxic training, general endurance, necessary condition, negative consequences.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальным является увеличение количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Повышение среднего числа физкультурников может происходить не только за счет традиционных средств – спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, плавания и ходьбы на лыжах. Одним из средств, позволяющих восстанавливать силы, затраченные в ходе трудовой, учебной или служебной деятельности может являться любительская подводная охота. Подводная охота, как разновидность физкультурно-спортивной деятельности направлена на поиск и добычу биологических ресурсов, одновременно является разновидностью рыбалки и туризма. В нашей стране

находится примерно триста клубов и сообществ, которые объединяют более половины миллиона подводных охотников [1].

Подводная охота делится на спортивное и любительское (рекреационное) направления. Как правило, указанный вид двигательной деятельности осуществляется с погружениями (нырками) под воду на задержке дыхания. Подводная охота с применением дыхательных аппаратов в Российской Федерации запрещена и считается браконьерством. Соревнования по подводной охоте регулируются правилами вида спорта «Подводный спорт» [4]. Неподготовленность (физическая и функциональная), пренебрежение и незнание мер безопасности могут привести к несчастным случаям (травмам, гибели) во время занятий подводной охотой. Считаем, что безопасная и комфортная подводная охота требует специальной подготовки. К ней относятся общая и специальная физическая подготовка, развитие механизмов адаптации к двигательной деятельности в условиях гипоксии (ныряние на задержке дыхания в глубину и длину). На развитие адаптации к гипоксии направлена дыхательная гимнастика и гипоксическая тренировка [3].

Проблема заключается в том, что большинство начинающих любителей подводной охоты не обладают необходимыми знаниями по организации самостоятельных тренировок, направленных на подготовку к плаванию в ластах, нырянию в специальном снаряжении на задержке дыхания, поиску и добыче рыбы в различных условиях. После покупки снаряжения сразу пытаются приступить к подводной охоте, что чревато для них негативными последствиями. Разработка методических рекомендаций, программ подготовки, внедрение их в практику, в какой-то мере, позволит решить указанную выше проблему.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научная работа, целью которой являлась физическая и функциональная подготовка любителей, увлекающихся подводной охотой, началась в 2011 году, закончилась в 2021 году. Научная работа проводилась на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Сокол», зоны отдыха «Татышев-парк» (г. Красноярск). В настоящее время в методическое обеспечение периодически вносятся коррективы, коррективы вносятся и в подготовку любителей подводной охоты. В физкультурно-педагогическом исследовании участвовало 375 любителей подводной охоты, проживающих на территории Сибирского Федерального округа. Анализ литературы и видеоматериалов, посвященных подводной охоте, фридайвингу, плаванию в ластах дал возможность собрать необходимую информацию. Средством метода опроса изучались условия подводной охоты, средства и методы, используемые для подготовки к ней, возраст занимающихся подводной охотой. Педагогическое наблюдение позволило выявить условия, в которых ведется поиск и добыча рыбы, типичные ошибки, допускаемые при плавании в ластах по поверхности воды и под водой, нырках в глубину и длину на задержке дыхания. Целью педагогического эксперимента было изучение влияния средств физической культуры на формирование готовности мужчин зрелого возраста к занятиям любительской подводной охотой. Проверялась эффективность разработанной методики. В педагогическом эксперименте приняло участие 59 подводных охотников мужского пола (средний возраст  $43,4 \pm 3,9$  лет).

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе выполненной научной работы установлено, что средствами физической культуры (ходьбой и бегом на длинные дистанции, гимнастикой, передвижением на лыжах) возможно достоверно улучшить общую физическую подготовленность любителей подводной охоты ( $P_0 < 0,05$ ). Специальная физическая подготовленность подводного охотника достигается посредством плавания в ластах, нырках в глубину и длину на задержке дыхания с использованием ласт, маски для подводного плавания. Кроме того, подводному охотнику необходимы регулярные гипоксические и гиперкапнические дыхательные тренировки на суше (тренировка в волевой и осознанной задержке дыхания).

Подготовка по разработанному нами программному обеспечению осуществляется в течение 126 часов. Установлено, что после окончания организованных групповых занятий происходит утрата ранее приобретенных кондиций. В связи с этим необходимы дальнейшие самостоятельные или групповые занятия физическими и дыхательными упражнениями. В ходе научной и практической работы установлено, что систематические и регулярные тренировки в течение всего года способствует комфортному ведению подводной охоты на глубине до 10 метров, выполнению комфортной задержки дыхания до 2 мин в статике (положение лежа или сидя), до 60 сек в динамике (плавание в длину в ластах под водой). Круглогодичная подготовка способствует и психологической адаптации к охоте при низких температурах воды и воздуха, в ночное время, на течение реки.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Любителям подводной охоты для поддержания необходимых кондиций в течении всего календарного года рекомендуем: 2 раза в неделю выполнять тренировки для развития общей выносливости; 1 раз посещать бассейн для совершенствования техники плавания в ластах, ныряния в глубину и длину. И основное, что должен делать любитель подводной охоты, так это гипоксическую дыхательную тренировку. Гипоксическая тренировка по времени должна занимать не менее 20–25 мин. Её можно выполнять в свободное время или в режиме трудовой деятельности. Рекомендации по тренировке увеличения времени контролируемой задержки дыхания изложены в наших более ранних публикациях [1, 2].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Глубокая М.В. Методика применения средств оздоровительной физической культуры в подготовке к занятиям любительской подводной охотой / М.В. Глубокая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 45–49.
2. Glubokaya M.V. Spearfishing training for 35–45 year-old men / M.V. Glubokaya, V.A. Glubokiy, A.Y. Osipov, L.K. Sidorov // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2021. – № 8. – P. 48.
3. Иорданская Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность : монография / Ф.А. Иорданская. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2019. – 160 с.
4. Об утверждении правил вида спорта «подводный спорт» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2014 г. № 885 // Минспорт России : [сайт]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (дата обращения 11.10.2022).

#### REFERENCES

1. Glubokaya, M.V. (2019), "Methodology of application of health-improving physical culture in preparation for amateur underwater hunting", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 7 (173), pp. 45–49.
2. Glubokaya, M.V. and Glubokiy, V.A., Osipov, A.Y., Sidorov, L.K. (2021) "Spearfishing training for 35–45 year-old men", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 48.
3. Jordanian, F.A. (2019), *Hypoxia in training athletes and factors that increase its effectiveness: monograph*, Sport, Moscow.
4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2014), "On the approval of the rules of the sport "underwater sport"", *Order of the of October 31, 2014 No. 885*, available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (accessed 11 October 2022).

**Контактная информация:** Glubokiy@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 11.10.2022*

УДК 796.015.86

#### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНА И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Михаил Михайлович Горбунов, кандидат биологических наук, Роман Владимирович Федоров, кандидат педагогических наук, Александр Павлович Михайловский, кандидат*