

контрольной группы, которые не тренировались по экспериментальной программе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нагорная Т.В. Специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки / Т.В. Нагорная, Е. И. Потемкина, С. Ю. Каргина // Вестник науки и образования. – 2019. – Часть 2. – С. 1–3.
2. Поддубная Т.В. Организация функционального тренинга в оздоровительной тренировке в дистанционном формате для студенток / Т. В. Поддубная, В. В. Рябчук, И. О. Киреев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта и пути их решения : материалы Межвузовской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 25 апреля 2023 г.). – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, 2023. – С. 93.

REFERENCES

1. Nagornaya, T.V., Potemkina, E.I. and Kargina, S.Yu. (2019), “Special cross-coaduntry exercises in the use of general physical training”, *Bulletin of Science and Education*, Part 2, pp. 1–3.
2. Poddubnaya, T.V., Ryabchuk V.V. and Kireev, I.O. (2023), “Organization of functional training in health-improving training in a remote format for female students”, *Actual problems of health-improving and adaptive physical culture and sports and ways their decisions*, proceedings of the Interuniversity Scientific and Practical Conference, Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, pp. 93.

Контактная информация: ryabchuk-vv@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.08.2023

УДК 796.034.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ

Михаил Дмитриевич Кудрявцев, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск; Евгений Валентинович Панов, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России, Красноярск

Аннотация

Существует проблема отсутствия системного подхода в физической и функциональной подготовке любителей подводной охоты. Большинство подводных охотников не занимаются специализированной подготовкой, что может привести к негативным последствиям. Цель научной статьи состоит в выявлении взаимосвязанных компонентов подготовки, содержании тренировочных занятий для формирования необходимой подготовленности к ведению подводной охоты. Представленный материал подготовлен по результатам выполненной научно-педагогической работы, полученным на основе изучения научной и методической литературы, других источников и наблюдения за процессом подготовки к занятиям подводной охотой.

Ключевые слова: системный подход, подводная охота, гипоксия, плавание в ластах, бег, физическая подготовленность, механизмы адаптации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p246-249

USE OF SYSTEM APPROACH IN PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF UNDERWATER HUNTING ENTHUSIASTS

Mikhail Dmitrievich Kudryavtsev, doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Siberian Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk; Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk; Evgeny

Valentinovich Panov, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

Abstract

There is a problem of the lack of a systematic approach in the physical and functional training of underwater hunting enthusiasts. Most underwater hunters do not engage in specialized training, which can lead to negative consequences. The purpose of the scientific article is to identify interrelated components of training, the content of training sessions to form the necessary preparedness for underwater hunting. The presented material was prepared based on the results of the scientific and pedagogical work, obtained on the basis of the study of scientific and methodological literature, other sources and observation of the process of preparing for underwater hunting.

Keywords: systemic approach, underwater hunting, hypoxia, flippers swimming, running, physical fitness, adaptation mechanisms.

ВВЕДЕНИЕ

Подводная охота в Российской Федерации, в большей мере, является средством активного досуга населения, который сочетает в себе разные виды двигательной деятельности. Популярность подводной охоты заключается в том, что она сопровождается выездами на природу, плаванием, нырянием, поиском и добычей водных биоресурсов. Кроме того, доступность снаряжения и его разнообразие позволяют заниматься любительской подводной охотой практически в любых условиях. В тоже время, неподготовленность занимающегося подводной охотой (недостаточная физическая, функциональная, техническая, психологическая подготовленность, незнание техники безопасности) может привести к негативным последствиям – травмам, хроническим заболеваниям и даже его гибели.

Двигательная деятельность подводного охотника во многом схожа с двигательными актами, совершаемыми спортсменами, занимающимися подводным спортом, например, фридайвингом, подводным плаванием. Считаем, что полностью копировать систему подготовки спортсменов в подготовке любителей подводной охоты нет смысла. Цель подготовки в спорте – выступление на соревнованиях. Цель подготовки любителя подводной охоты – обеспечение его безопасности во время проведения досуга и формирование необходимой физической готовности к двигательной деятельности в условиях гипоксии.

Проблема заключается в том, что в любительском направлении подводной охоты отсутствует целенаправленный и систематизированный процесс подготовки, который должен формировать базовый уровень готовности. Таким образом, актуальным является приведение подготовки подводных охотников к определенной системе, которая должна реализовываться регулярно и должна включать в себя: физическую, функциональную, техническую, тактическую, психологическую подготовки. Системный подход в подготовке любителей подводной охоты поможет выстроить комплексную, целостную структуру, состоящую из тренировочных занятий, учитывающую взаимодействие всех указанных выше составляющих. Предполагаем, что подготовка любителей подводной охоты должна быть систематизирована и должна включать обязательные и взаимосвязанные компоненты, позволяющие формировать необходимую подготовленность у подводного охотника.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научно-педагогическое исследование по использованию системного подхода в подготовке любителей подводной охоты осуществлялось в 2023 году на базе бассейна, входящего в спортивно-оздоровительный комплекс «Сокол» (г. Красноярск). В проведении исследования консультационная помощь осуществлялась со стороны инструктора по подводной охоте, закончившего специализированные курсы на кафедре теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности Российского университета спорта «ГЦОЛИФК». Кроме того, помощь в проведении исследования была оказана подводным охотником, (стаж занятий подводной охотой – 17 лет).

При проведении исследовательской работы использовались следующие методы исследования: опрос (интервьюирование); анализ научных статей, методической и популярной литературы, видеоматериалов, раскрывающих особенности подготовки подводных охотников; педагогическое наблюдение. Указанные методы позволили определить, каким образом может осуществляться системный подход в физической и функциональной подготовке любителей подводной охоты. Опрос позволил установить частоту занятий физическими упражнениями, посещения бассейна, содержание тренировок по увеличению контролируемой задержки дыхания, их продолжительность. Кроме того, были выявлены условия, в которых ведется любительская подводная охота, частота выездов на охоту, продолжительность подводной охоты и др.

Анализ научных статей [1, 2], доступной литературы [3], видеоматериалов позволил определить средства формирования физической и функциональной готовности к занятиям подводной охотой, а также выявить средства повышения адаптации к гипоксии.

Посредством педагогического наблюдения установлены структура учебно-тренировочного занятия подводного охотника, его содержание и продолжительность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В качестве испытуемых, в подготовке которых использовался системный подход, выступило 13 ($n=13$) любителей подводной охоты мужского пола, изъявивших желание улучшить свои физические, технические, функциональные кондиции под руководством инструктора по подводной охоте. В содержание подготовки входили занятия на суше, так называемая «сухая» тренировка (дыхательная гимнастика), в бассейне – совершенствовались техника плавания с использованием ласт, маски и дыхательной трубки. Кроме того, на занятиях в воде совершенствовалась техника вертикального нырка, плавания под водой в длину. Таким образом, параллельно развивались общая выносливость, адаптация к гипоксии и техническая подготовленность. В бассейне проводилось две тренировки в неделю, одна из них была направлена на формирование навыков плавания под водой с производством выстрела по мишени из ружья, предназначенного для подводной охоты. Одна тренировка выполнялась добровольцами самостоятельно, в содержание которой входил длительный бег умеренной интенсивности и упражнения общеразвивающей направленности. Бег, по желанию, заменялся ездой на велосипеде. Испытуемые в обязательном порядке в течение 25 минут ежедневно выполняли тренировку, направленную на увеличение задержки дыхания. Тренировки выполнялись с использованием таблиц O_2 или CO_2 . Тренировочный процесс имел определенную систему и был направлен на формирование всех компонентов, необходимых для комфортного и безопасного ведения подводной охоты. Тренировочные занятия планировались и организовывались в вечернее время, свободное от выполнения трудовых обязанностей. Всего было проведено 12 занятий, из них: 8 – в бассейне, 4 – общеукрепляющих на суше. Отмечаем тот факт, что все занятия содержали посыл от инструкторов о необходимости систематических занятий, направленных на поддержание физической и функциональной подготовленности на необходимом уровне.

В ходе научно-исследовательской работы, было установлено, что развитие адаптации к гипоксии (состоянии недостатка кислорода) является важным аспектом для занимающихся подводной охотой. Подводная охота подразумевает длительное пребывание под водой. Поэтому способность организма адаптироваться к этому состоянию имеет решающее значение для безопасности и эффективности подводной охоты. Следовательно, системная подготовка любителя подводной охоты повышает способность к адаптации к низкому содержанию кислорода в крови и позволяет увеличить продолжительность и интенсивность погружений, что необходимо для успешного ведения подводной охоты. Кроме того, развитие адаптации к гипоксии способствует улучшению психологической устойчивости, снижает влияние стрессовых факторов и помогает сохранять ясность мышления и принимать правильные решения в сложных ситуациях. Развитие адаптации к

гипоксии также имеет прямое отношение к безопасности при погружении. Можно предположить, что чем лучше организм адаптирован к длительным задержкам дыхания, тем меньше вероятность возникновения проблем со здоровьем или несчастных случаев во время подводной охоты. В целом, развитие адаптации к гипоксии является ключевым фактором для улучшения безопасности, выносливости и эффективности занимающихся подводной охотой. Считаем, что повышение адаптационных механизмов у любителей подводной охоты будет способствовать более продуктивным и безопасным погружениям, поможет контролировать им своё состояние и достигать лучших результатов в подводной охоте. Использование в течение одного месяца системного подхода в физической и функциональной подготовке любителей подводной охоты, позволило:

- улучшить задержку дыхания в статическом положении в среднем на 23–32%;
- увеличить в среднем на 18–22% расстояние плавания под водой на задержке дыхания;
- сформировать навыки безопасного обращения с элементами снаряжения, навыки производства точного выстрела из ружья для подводной охоты.

Предполагаем, что с повышением уровня физической и функциональной подготовленности прирост показателей физической и функциональной подготовленности постепенно замедлится, но, в этом случае, любителю подводной охоты достаточно поддерживать необходимый уровень двигательных кондиций, обеспечивающий безопасное и комфортное ведение подводной охоты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение системного подхода в подготовке подводных охотников должно основываться на научно-педагогических исследованиях и полученных данных, которые позволят подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

Основные аспекты системного подхода в подготовке любителей подводной охоты должны в себя включать физическую, функциональную, техническую, психологическую подготовки. Кроме того, процесс, основанный на научно-педагогических исследованиях, позволяет изучить и использовать новейшие научные достижения для подготовки любителей подводной охоты, разнообразить и повысить его эффективность.

Системность подготовки способствует получению подводному охотнику необходимых знаний о построении тренировочного процесса, средствах и методах развития физических качеств, способах увеличения адаптационных резервов к гипоксии и гиперкапнии.

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. 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. – No. 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.

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. Glubokiy, V.A., Osipov, A.Y. and 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.

Контактная информация: pan_69@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2023