

Севастопольский государственный университет



**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**IV Всероссийская научно-практическая
конференция
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь 2020

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы IV Всероссийской научно-практической
конференции
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь

2020

УДК: 797.215.2

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВО ФРИДАЙВИНГЕ

*Севастьянова Анна Анатольевна, магистрант, Строшков Валерий
Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
anna080880@yandex.ru*

Аннотация. Представлены промежуточные результаты исследования влияния объединения техники спортивной подготовки фридайверов (гипоксических, гиперкапнических тренировок) с элементами йоги, включающей в себя техники дыхания, а также технику деконцентрации внимания, на уровень спортивных результатов. Для оценки состояния фридайве-

ров контрольной и экспериментальной групп использовались различные тесты оценки физического, психического состояния и уровня спортивной подготовки. В результате эксперимента установлено достоверное улучшение показателей спортивных результатов фридайверов экспериментальной группы по сравнению с показателями у фридайверов контрольной группы.

Ключевые слова: фридайвинг, техника деконцентрации внимания, гипоксия, апное, программа спортивной подготовки фридайверов, спортивные результаты фридайверов, физическая активность.

INFLUENCE OF DECONCENTRATION TECHNIQUES ON THE LEVEL OF SPORTS RESULTS IN FREEDIVING

Sevastyanova Anna Anatolievna, Master student, Stroshkov Valery Pantileymonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The paper presents intermediate results of research on the influence of deconcentration techniques included in the complex of sports training on the level of sports results in freediving. Various tests for rapid assessment of well-being, activity, mood, and anxiety levels were used to assess the state of freedivers in the control and experimental groups. Because of the experiment, a significant improvement in the indicators of sports results of freedivers of the experimental group was found in comparison with the indicators of freedivers of the control group.

Keywords: freediving, deconcentration technique, hypoxia, apnea, freediver sports training program, freediver sports results, physical activity.

Введение

Физическая подготовленность спортсмена фридайвера связана с его спортивными результатами. Однако, несмотря на существование большого количества информации по технике погружения, к сожалению, имеют ме-

сто спортсмены-фридайверы, у которых погружения на глубину протекают с разного рода сложностями и определенной степенью дискомфорта. Согласно исследованиям, к числу ключевых факторов, непосредственно влияющих на возникновение разного рода проблем при погружениях на глубину относятся недостаточная физическая подготовленность и общая психологическая неподготовленность к погружению, излишняя эмоциональность, а так же отсутствие достаточного опыта специальных тренировок, которые включают режим адаптации организма к накоплению углекислого газа, снижению уровня кислорода в тканях, к понижению температуры тела за счёт охлаждения водной средой, а также к значительному увеличению гидростатического давления.

На сегодняшний день известно, что спортсмены, которые находились перед стартом в состоянии более расслабленном, производили минимальное количество физических движений, не использовали речь, показывали более высокие спортивные результаты нежели спортсмены, находящиеся в более активном состоянии. Необходимо отметить, что мозг потребляет большое количество кислорода. В случае если спортсмен-фридайвер начинает активно двигаться, нервничать, отвлекаться на холодную воду и другие раздражители, то это поспособствует большему потреблению кислорода, и время пребывания под водой значительно сокращается. Существует факт того что подготовительное дыхание за счет снижения симпатического тонуса, активизации нервно-мышечной системы и стимуляции лимбической системы даёт значительный прирост спортивных показателей [3]. Однако для достижения более высокого уровня спортивных результатов данный метод не является единственным.

Собранные статистические данные указывают на то, что занятия, физическими практиками, направленными на укрепление и растяжение мышц, сухожилий, диафрагмы, дыхательные упражнения, очень полезны для здоровья и вообще необходимы для спортсменов [1-4 и др.]. Физиче-

ская культура и деконцентрация внимания позитивно воздействует на физическое и психическое состояние спортсмена-фридайвера, снижая риск появления потери мышечного контроля и кратковременной потери сознания вследствие недостатка кислорода при совершении длительных погружений под воду на задержке дыхания. В итоге, у спортсменов-фридайверов, которые занимались физической культурой, применяли подготовительное дыхание и техники деконцентрации внимания во время спортивной подготовки, погружения протекают более стабильно, средняя продолжительность погружения под воду увеличивается, осложнения выявляются реже [4].

Поэтому использование нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры, и техник деконцентрации внимания, развития физических качеств и повышения психоэмоционального состояния фридайверов является актуальной задачей. К сожалению, в отечественной научной практике мало внимания уделяется исследованиям, посвященным непосредственно изучению влияния средств и методов деконцентрации внимания на уровень психофизического состояния фридайверов во время погружения.

Основная часть

Предмет исследования: влияние занятий по смешанной технике спортивной подготовки фридайверов с элементами занятий йогой, включающие в себя техники дыхания и деконцентрации внимания, на уровень спортивных результатов фридайверов во время погружения.

Цель работы: разработка эффективной методики спортивной подготовки по фридайвингу с использованием средств и методов деконцентрации внимания, дыхательных техник с элементами йоги для повышения уровня спортивных результатов фридайверов.

Были сформулированы следующие задачи:

1) Изучить особенности физиологии спортсменов-фридайверов, современные средства и методы дыхательных техник, техник деконцентрации внимания, как процесса равномерного распределения внимания по всему полю восприятия, влекущему за собой снижение эмоциональной, мозговой активности и как следствие снижение потребления кислорода.

2) Разработать методику спортивных тренировок с включением в комплекс дыхательных упражнений, йоги и деконцентрации внимания для фридайверов.

3) Апробировать разработанную методику и исследовать ее влияние на уровень спортивных результатов фридайверов.

Педагогический эксперимент проводился в период с января 2016 по декабрь 2019 года, на базе организации АПДКС в городе Севастополе. В эксперименте приняли участие 16 фридайверов, разделенных на 2 группы, экспериментальную и контрольную. Для участников контрольной группы занятия проводились три раза в неделю с использованием комплекса общеразвивающих упражнений для фридайверов. Участники экспериментальной группы также занимались три раза в неделю, но занятия проводились по разработанной методике, причем в комплекс спортивных упражнений были включены средства и методы йоги и техники деконцентрации внимания.

При формировании комплекса упражнений в разработанной методике в подготовительную часть занятия были включены дыхательные практики и расслабляющие упражнения из хатха-йоги [1, 3]. В основной части занятия также использовались средства йоги: упражнения для развития брюшного и грудного типов дыхания, для мышц брюшного пресса. Применялись общеукрепляющие, упражнения с напряжением и расслаблением мышц брюшного пресса в исходном положении стоя, лежа на спине, на животе и на боку. В заключительной части занятия – общеразвивающие упражнения, выполняемые без нагрузки на большие мышечные группы,

чередовались с дыхательными упражнениями из хатха-йоги, также использовались упражнения на расслабление.

Цель занятий: стимуляция дыхания, кровообращения, борьба с застойными явлениями, увеличение эластичности диафрагмы, сохранение тонуса мышц брюшной стенки, увеличение подвижности плечевого пояса, позвоночника, доведение до автоматизма выполнения физических упражнений при сохранении тех или иных темпов и глубины дыхания, закрепление навыка распределения усилий [6].

В процессе эксперимента проводился входной и итоговый контроль уровней физической подготовленности, психоэмоционального состояния и контрольных замеров спортивных результатов исследуемых фридайверов из контрольной и экспериментальной групп с использованием различных методов и методик:

- анализ литературных источников;
- статическая задержка дыхания;
- адаптационный потенциал по Боевскому;
- проба Штанге;
- проба Генчи;
- жизненная емкость легких;
- пульсоксиметрия;
- опрос по методике САН;

Входной контроль не показал значительных отличий в показателях фридайверов контрольной и экспериментальной групп.

В конце эксперимента был проведен итоговый контроль, зафиксированы изменения в физическом, психоэмоциональном состоянии спортсменов – фридайверов, а также спортивных результатов. Было отмечено достоверное отличие уровня психоэмоционального состояния фридайверов экспериментальной группы по сравнению с участницами контрольной группы.

Через четыре года занятий в обеих исследуемых группах не была выявлена категория фридайверов, имеющих высокий уровень личностной тревожности. По сравнению с фоновым уровнем в контрольной и, особенно, в экспериментальной группе фридайверов, имеющих средний и низкий уровни личностной тревожности, средние показатели достоверно уменьшились, что является следствием положительного влияния занятий с применением техник позаимствованных в йоге, подготовительного дыхания и техник направленных на погружение в состояние внутренней деконцентрации на физическое, психоэмоциональное состояние организма и его спортивные результаты фридайверов.

Можно констатировать, что одним из важных преимуществ занятий по смешанной технике спортивной подготовки фридайверов с элементами занятий йогой, включающей в себя техники дыхания и деконцентрации внимания во время спортивных тренировок, является то, что они учат правильно дышать и расслабляться, экономно расходовать энергию и кислород организмом.

При выполнении элементов деконцентрации внимания возникает специфическое переживание, похожее на медитативные состояния сознания, но без выключения из действительности. Именно такое состояние перед нырянием позволяет минимизировать расход энергетических ресурсов и сохранять контроль за происходящими событиями, которые воспринимаются без каких-либо эмоциональных реакций или оценок, что особенно важно, так как эмоциональные реакции проходят с поглощением большого количества кислорода. Следует учитывать, что эмоциональная оценка критической ситуации на глубине может затормозить принятие решений, привести к паническим действиям и плачевному результату. Данные обстоятельства являются важными аргументами для включения в систему тренировок освоения техники деконцентрации внимания.

Комплекс физических упражнений и техник дыхания, которые вхо-

дят в систему йоги направлены на обеспечение достаточной физической подготовленности, успокоения ума и тела, обеспечивая физическое и эмоциональное снятие стресса, который накапливается на протяжении всего периода спортивных тренировок.

Выводы

Исходя из проведенного эксперимента, можно сделать вывод о том, что включение в комплекс тренировок фридайверов средств и методов внутренней деконцентрации, а также техник йоги и подготовительного дыхания положительно влияет на спортивные результаты фридайверов.

Литература

1. Васильев Т.Э. Начала Хатха Йоги. — М.: Прометей, 2016. — 232 с.
2. Воронин В.И. Хатха-Йога. — М.: Эксмо, 2015. — 54 с.
3. Иванова О.В. Современная цивилизация и физическая культура / О.В. Иванова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. — СПб.: «Олимп-СПб», 2013. — С 136-138.
4. Кулешова К.В. Психологическая помощь фридайверам: поддержание общего здоровья / К.В. Кулешова // Ежегодник Российского Психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28.06.2013 г. — СПб.: СПб ГУ, 2013. — Т. 4. — С. 548-550.