

ФРИДАЙВИНГ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

В.А. Горовой

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Основным фактором, объединяющим все многообразие форм рекреационно-оздоровительной направленности, является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание физической рекреации (ФР). В этом качестве ФР несет в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении физического, психического и социального здоровья человека.

Значительный теоретический и практический интерес в качестве формы ФР представляет фридайвинг – это – ныряние с задержкой дыхания в длину или в глубину. Фридайвинг весьма интересен с точки зрения переключения внимания с суеты на поверхности современного мира на внутреннее растворение в покое воды. Расслабленное плавание гармонизирует отношения между безумной активностью мозга и засидевшимся телом, вызывая мышечную радость. Комфортная задержка дыхания мягко встряхивает организм, активизируя обменные процессы после ее окончания. Кроме того, фридайвинг предполагает минимизацию усилий и является чудесным методом релаксации и лекарством от стресса, что характерно для ФР.

Однако, несмотря на привлекательность данной формы занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря их грамотной и умелой организации, знанию их влияния на организм человека.

Как у всех видов спорта, физическая подготовка фридайвера занимает существенное место. Важно прогнозировать вероятность успешного погружения в глубину. Человеку необходимо рассчитывать свои силы для своевременного разворота к подъему на поверхность или своевременного всплытия в дисциплинах в бассейне.

Для достижения результатов во фридайвинге будущим фридайверам необходимо развивать следующие физические качества: общую и специальную выносливость, ловкость, гибкость.

Для развития общей выносливости используют бег и плавание.

Для овладения эффективной техникой движений при нырянии фридайверу необходимо развивать гибкость. Особенно важно фридайверу развивать подвижность грудной клетки для того, чтобы все больше и больше воздуха он мог забрать с собой в водные глубины.

Для развития специальной выносливости необходимо специально работать: упражняться в урежении дыхания во время ходьбы на суше или в воде и в задержке дыхания во время ныряния.

Величина нагрузки является основным фактором, определяющим степень воздействия занятия на организм, и адекватный фридайвер нагружает себя с мыслью о сохранении своего здоровья, а неадекватный нагружает себя бездумно.

Так, малая нагрузка активизирует деятельность различных функциональных систем. Основная работа в тренировке выполняется легко. Ощущения дыхательного дискомфорта, связанного с желанием сделать вдох, на дистанции не возникает. Организм радостный, он наслаждается мягким нырянием.

Средняя нагрузка соответствует устойчивой работоспособности. Основная работа в тренировке выполняется легко, но не очень. Организм слегка напрягается, но справляется, он вполне счастлив во время и после ныряния.

Значительная нагрузка характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивого состояния и не сопровождается снижением работоспособности. Основная работа в тренировке выполняется, но не очень легко. Организм сильно напрягается и справляется, его распирает чувство гордости за свои возможности, но в следующий раз он просит фридайвера настолько не усложнять задание.

Большая нагрузка сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме и снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении переутомления. Основная работа в тренировке выполняется совсем нелегко. Организм еле справляется, он в недоумении: за что его так, и в следующий раз просит фридайвера полежать и почитать книжки.

Максимальная нагрузка не адекватна возможностям организма и может привести к срыву адаптации. Основная работа в тренировке выполняется, но чересчур высокой ценой! Организм в шоке, у него не хватает сил восстановиться, он использует все свои слабые места, тихо ноет, чтобы у фридайвера и мысли не возникло еще нырять. Или быстро заболевает (Н.В. Молчанова, 2011).

Выполнение упражнений приводит к расходованию энергетических ресурсов организма, что, в свою очередь, ведет к активизации восстановительных процессов. При достаточном отдыхе они характеризуются фазой сверхвосстановления, сопровождающейся суперкомпенсацией структурно-энергетических ресурсов организма.

Таким образом, результат определяется не только тренировочной нагрузкой, но и реакцией организма на нее. В этом и состоит проблема индивидуализации занятия. В ходе подготовки выбор направленности и величины нагрузок определяется не столько конечной целью, сколько информацией о динамике текущего состояния.

Необходимо научиться использовать аналитический подход, уметь анализировать и управлять нагрузкой с большой осторожностью, внимательно наблюдая и запоминая субъективные ощущения при ее выполнении.

Безопасность тренировки должна основываться на постепенном прогрессе, с разумным и реальным усложнением упражнений, лишь незначительно превышая освоенные пределы, чтобы исключить возможность блэкаута (потеря сознания) и перегрузки, ведущей к срыву адаптации.

Необходимо всегда помнить, что любой результат должен и может быть достигнут с легкостью и удовольствием, при соблюдении границ безопасности. Нельзя ни перепрыгивать через этапы, ни пытаться совершенствоваться скачками, форсируя подготовку. Следует продвигаться вперед осторожно, отдавая себе отчет о своих личных пределах.

Принцип получения удовольствия от ныряния на начальных этапах обязателен. Но на уровне спортивном за прогресс надо платить ценой погружения в дискомфортное состояние. В этом случае необходимо осознавать риск и не допускать чрезмерного напряжения организма, так как редко кто может долго выдержать подобное состояние.

При многократном повторении упражнений становится возможным тонкое чувствование реакции организма на предлагаемую работу и обеспечение точного соответствия нагрузок возможностям организма. Для этого лучше тренироваться часто и непродолжительное время, чем редко, но большой отрезок времени (Н.В. Молчанова, 2011).

В заключении отметим, что правильный подход к фридайвингу предполагает научное изучение всех методик не только физической подготовки, но и психологической.