

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ВОДОЛАЗОВ ТЕХНИКЕ ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ



ЗАЙНУЛИН

Максим Насибович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва.

Соискатель на ученую степень кандидата педагогических наук, научный руководитель – профессор, д.п.н. Блеер А.Н.

ZAYNULIN Maksim

Russian State University of Physical

Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow.

Applicant of Department applied sports and extreme activities.

Ключевые слова: *деконцентрация внимания, водолазная работа, задержка дыхания, аварийная ситуация.*

Аннотация. Во время водолазной работы, возможен выход из строя водолазного снаряжения, тогда возникает ситуация острого дефицита дыхательной смеси. В статье предлагается способ подготовки, который способствует увеличению времени на спасение жизни водолаза в подобной ситуации.

THE NEED FOR TRAINING OF DIVERS TECHNIQUE DECONCENTRATION OF ATTENTION

Keywords: *deconcentration of attention, diver work, breath holding, emergency situation.*

Abstract. It can be wrack of diver equipment, during diving work. There is deficit of breath mixture in this case. There is method of training in this item, which promote increase time for saving live in such situation.

Diving work has a large risk for diver's health and life, who carry out their professional duty. Man's organism is testing by large water pressure, when it situated under the water. Long being of diver under the water, if he made wrong actions, could turn to professional disease or death.

Diver-professional must be ready theoretically and practically on high level. Having high level of training, diver diminish risk of getting professional disease or injury. The main cases of diver's disease are appear in results of accident situations with diver's equipment. There is deficit of breathing mixture, during the damage of breathing device. Diver have extremely limit of time for fulfillment actions for saving his live in such situations.

It is necessity to inject system in training process of diver, which can increase capacity for breath holding, in the cases of damage diver's equipment. This is system of deconcentration of attention.

The aim of research is to study time changing using deconcentration of attention and without deconcentration of attention.

Актуальность исследования. Работа водолаза связана с риском для здоровья и жизни при выполнении своих профессиональных обязанностей. Организм человека, находящегося под водой на больших глубинах, испытывает действие повышенного давления водяного

столба. Перепад с атмосферного давления на водное достаточно ощутим для организма человека. Длительное нахождение водолаза под водой, при неправильных его действиях может привести к профессиональному заболеванию, а в некоторых случаях и к летальному исходу.

Водолаз-профессионал должен быть подготовлен теоретически и практически на высоком уровне. Своим высоким уровнем подготовленности, водолаз уменьшает риск получения водолазного заболевания или же травмы.

Большинство случаев возникновения заболевания происходит в результате аварийной ситуации с водолазным снаряжением. В случаях выхода из строя дыхательного аппарата, наступает дефицит дыхательной смеси. При возникновении такой ситуации у водолаза крайне ограничено время на выполнение действий по спасению своей жизни.

Существует необходимость ввести в процесс подготовки водолазов систему, которая увеличит время на спасение жизни при отсутствии дыхательной смеси.

Цель исследования – изучение изменения времени задержки дыхания водолаза с применением и без применения деконцентрации внимания.

Метод исследования – исследование проводилось в бассейне РГУФКСМиТ, на глубине 6 метров. Участие в исследовании принимали 7 водолазов мужчин, одинакового уровня подготовки, в возрасте от 23 до 33 лет.

В процессе исследования проводилось ныряние на задержке дыхания на глубину 6 метров, далее водолаз продолжал движение вдоль дна бассейна, то есть ныряние в длину. При возникновении желания вдохнуть, водолаз начинал подъем (с глубины 6 метров) на поверхность воды.

Первоначально ныряние по вышеуказанному маршруту проводилось без

деконцентрации внимания, так как испытуемые не владели техникой деконцентрации. В дальнейшем в течение трех недель проводился учебный сбор. Время обучения составило 14 двухчасовых занятий, с целью обучения испытуемых технике деконцентрации внимания и механизму ее использования во время ныряния под водой.

По окончании сборов было организовано повторное ныряние в на 6 метров в глубину и в длину. Оба результата были подвергнуты сравнительному анализу.

Результаты и обсуждения. Анализ данных, полученных в результате проведенного исследования, показывает, что произошло изменение во времени, которое водолаз может провести под водой на задержке дыхания, и изменилось расстояние, которое он способен пронырнуть (табл. 1).

Так среднее время задержки дыхания без деконцентрации внимания во время ныряния в глубину 6 метров и дальнейшее движение под водой составило 34 с, длина ныряния – 19,3 м.

После проведения сборов испытуемые ныряли с применением техники деконцентрации внимания; среднее время составило 65 с, длина – 44,3 метра.

Полученные данные отражают рост возможности нахождения под водой водолазом, а также рост возможности выполнения действий по спасению своей жизни (рис.1).

В среднем рост длины ныряния составил 23 метра.

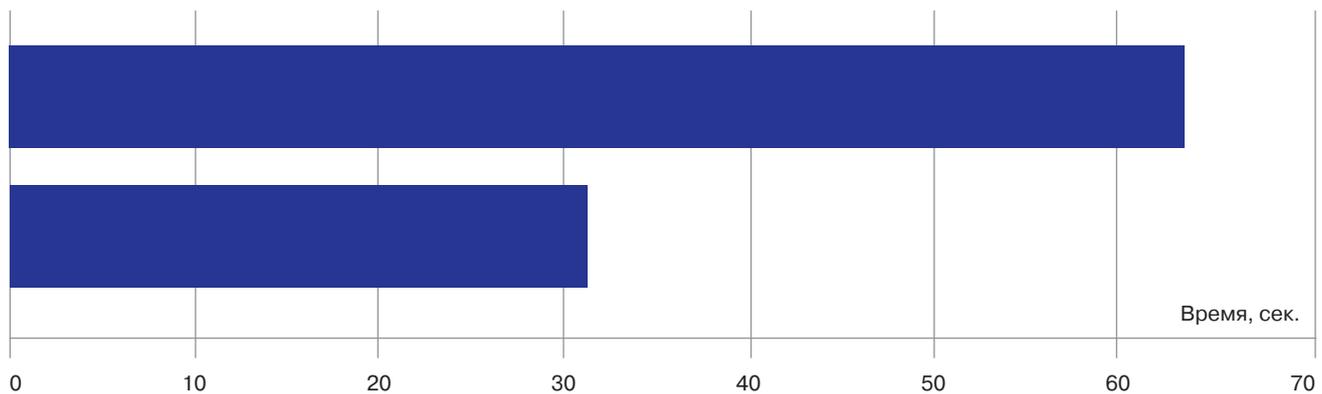
В данном случае длина ныряния не отражает глубину, с которой водолаз способен всплыть в случае аварийной ситуации со снаряжением и оборудованием, когда возникает острый дефицит дыхательной смеси, но отражает существенное совершенствование по задержке дыхания.

Необходимо подчеркнуть, что рассматриваемый метод применения техники деконцентрации внимания, может быть применен водолазами, а также дайверами, которые используют легкое снаряжение, когда есть возможность всплыть с глубины со снаряжением, либо оставить его на дне. Данный метод неприемлем для акванавтов, для водолазов, использующих технически сложное оборудование, тяжелое снаряжение.

Таблица 1

Результаты ныряния под водой без ДКВ и с ДКВ (в метрах)

	Возраст (годы)	Ныряние под водой без ДКВ	Ныряние под водой с ДКВ
1.	26	19	35
2.	27	22	41
3.	29	16	39
4.	30	17	50
5.	31	20	50
5.	32	21	50
7.	33	20	45



Заключение

Согласно данным, полученным опытным путем, возникает вывод, что применение техники деконцентрации внимания повышает возможность спасения жизни водолаза, дайвера, в случаях неисправности профессионального оборудования, снаряжения, так как увеличивается время, при котором, водолаз может проводить мероприятия по спасению своей жизни.

Литература

1. Рябов, Г. А. Гипоксия критических состояний / Г. А. Рябов. – М. : Медицина, 1988.
2. Молчанова, Н. В. Гипоксические состояния при нырянии с задержкой дыхания / Н. В. Молчанова / Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18)2010. – С. 22–25.
3. Молчанова, Н.В. Факторы экстремальной деятельности при нырянии с задержкой дыхания. – 2012. – № 3(25)201. – 3–5.

