

УДК 796:797.215

*Гусева А.В.,
студент медико-профилактического отделения,
Малозёмов О.Ю.,
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Белькова А.В.,
преподаватель кафедры психофизической культуры,
СУНЦ, Уральский федеральный университет,
Галицин А.Г.,
тренер-преподаватель МБУ ДО «Центр внешкольной работы
«Социум»,
Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДАЙВИНГЕ

Аннотация. Рассмотрена важность и особенности психологической подготовки в дайвинге. Обращается внимание на контроль дыхания и стресса под водой, управление страхом и тревожностью, а также на развитие навыков работы в команде и с инструктором.

Ключевые слова: дайвинг, психологическая подготовка.

*Guseva A.V.,
student of the medical and preventive department,
Malozemov O.Yu., cand. ped. sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Ural State Medical University,
Belkova A.V.,*

*lecturer at the Department of Psychophysical Culture,
SUNTs, Ural Federal University,
Galitsin A.G., trainer-teacher,
MBU DO "Center for extracurricular work "Society",
Yekaterinburg, Russia*

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN DIVING

Annotation. The importance and features of psychological training in diving are considered. Attention is paid to the control of breathing and stress under water, the management of fear and anxiety, as well as the development of teamwork and instructor skills.

Keywords: diving, psychological training.

Дайвинг (подводное плавание), являясь спортом, кроме того представляет собой и вид отдыха, и уникальное средство познания подводного мира, и образ жизни, и средство личностного развития [3]. Поскольку человек сухопутное существо, то многие виды подготовки к деятельности под водой для него не только актуальны, но и жизненно необходимы [1]. В данном случае рассмотрим особенности психологической подготовки (ПП) в дайвинге.

В дайвинге ПП играет важную роль, поскольку помогает дайверам справиться с проблемами, связанными с погружением на глубину, контролем стресса, страхом, обеспечивает безопасность и уверенность при погружениях, помогает адекватно реагировать на возникающие сложные ситуации под водой. Фактически дайвер должен владеть многими психотехниками саморегуляции.

Выделим некоторые необходимые для освоения основные аспекты ПП в дайвинге: 1) контроль дыхания, 2) контроль стресса, 3)

скоординированное взаимодействие в группе дайверов, 4) позитивное мышление, 5) психологическая устойчивость, 6) первая помощь в экстренных ситуациях [2, 4]. Понятно, что перечисленные аспекты связаны, прежде всего, с психофизиологической основой жизнедеятельности человека. Дыхание, являясь основой жизни и функционирования организма, влияет на все процессы и в нём, и в поведении личности. Поэтому дыхательный процесс и его контроль в моменты погружения становятся доминантой для сохранения спокойствия, безопасности и выживания.

Дайверы должны научиться *правильно дышать и контролировать своё дыхание* в различных ситуациях, как при спокойном безопасном погружении, так и при стрессовых ситуациях под водой. Эффективный контроль дыхания и стресса под водой включает в себя различные техники релаксации и концентрации (например, медитация, глубокое дыхание, визуализация). Эти методы снижают уровень тревожности и психофизического напряжения, улучшают контроль эмоционального состояния, действий, повышают уверенность в себе. Дайверам также важно научиться распознавать и реагировать на признаки стресса и у себя, и у партнёра (партнёров).

Управление страхом и тревожностью, т.е. в целом – негативным эмоциональным фоном, также важно при ПП в дайвинге, поскольку подводное пространство часто вызывает данные состояния, ассоциируясь с неизвестностью и потенциальными опасностями. Подобная эмоциогенность обстановки может привести к панике и, как следствие, к неверным действиям, повышая риск аварийных ситуаций. Поэтому техники дыхания и релаксации важная часть ПП. Глубокое и ритмичное дыхание способствует снижению уровня стресса, тревожности, помогает улучшить контроль дыхания и «войти» в состояние спокойствия и уверенности перед погружением. Кроме того, эти упражнения

способствуют также и улучшению качества дыхания, что важно для поддержания оптимального уровня кислорода и уменьшения утомляемости во время погружений.

Психорегулирующие тренировки важны для формирования позитивного мышления и адекватно-конструктивного решения проблем, как в обыденных ситуациях, так и в стрессовых ситуациях под водой [2].

Поскольку в дайвинге важна не только индивидуальная активность, но и коллективные усилия, то умения слаженно действовать в группе значительно повышают безопасность и успешность подводных погружений. Кроме того, коммуникабельность, обучаемость, взаимодействие с инструктором имеет ключевое значение для успешного освоения дайвинга. Важно понимать, что инструктор находится в роли не только наставника и педагога, но и лидера группы, которому необходимо подчиняться. Подчиняться же чужому влиянию могут изначально далеко не все начинающие дайверы.

Визуализация позволяет дайверам создавать ментальные образы успешного погружения, воображая себя спокойными, уверенными и управляемыми в различных ситуациях под водой. *Позитивное мышление* также играет важную роль в ПП дайверов. Проявляется оно в виде способности находить позитивные аспекты и решения даже в сложных ситуациях, помогает поддерживать высокий уровень мотивации и уверенности в своих силах.

Тренировки по *преодолению стрессовых и неожиданных ситуаций* также являются неотъемлемой частью ПП в дайвинге [4, 5]. Заключаются они в развитии навыков быстрой реакции и эффективного решения проблем в случае возникновения чрезвычайных ситуаций под водой. В процессе тренировок изучаются различные сценарии аварийных ситуаций (например, потеря партнёра, проблемы с оборудованием или потеря ориентации), а также дайверы обучаются принимать обдуманное,

быстрые, уверенные и эффективные действия для их решения. Важно развить умения оценивать ситуацию объективно и адекватно реагировать на основе доступной информации и своего опыта. ПП помогает развить быструю адаптацию к переменным условиям и эффективное взаимодействие в команде, что существенно повышает шансы на успешное решение проблем и предотвращение чрезвычайных ситуаций во время погружений.

Психологические аспекты *оказания первой помощи* в дайвинге также важны, поскольку приобретаются необходимые навыки и знания для оказания помощи в случае несчастного случая, а также формируется уверенность и самоэффективность действий в критических ситуациях.

Все вышеописанные особенности психологической подготовки в дайвинге формируют психологическую устойчивость и профессионализм у дайверов, обеспечивая им успешный и безопасный опыт подводного плавания. В психологии дайвинга важно углублённое изучение психологических механизмов различных реакций на стресс и разработка индивидуальных методик подготовки дайверов.

Использованные источники

1. Адамчук И.О. Применение элементов и техник подводного плавания для ускорения обучения классическому плаванию // Молодой учёный. 2021. № 46 (388). С. 370–372.

2. Кабанова Т.Н., Плешакова Е.А., Дубинский А.А., Васильченко А.С. Особенности саморегуляции у специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности. М.: Психология и право. 2020. Т.7. № 1. С. 89–105.

3. Лафи С.Г., Пилецкайте-Марковене М.Э. Поиск новых ощущений, его место и значение в психологической самореализации // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. М., 2020. № 9. С. 379–390.

4. Михалькова Е.И., Радченко С.А. Особенности волевой регуляции людей в экстремальной спортивной деятельности // Молодой учёный. 2023. № 33 (480). С. 121–127.

5. Тимофеев А.И., Кузнецова В.В. Экстремальная деятельность и проблема целостности субъекта // Среднерусский вестник общественных наук. М., 2021. №3(20). С. 36–39.