



ФРИДАЙВИНГ: ПОЗНАТЬ СЕБЯ

НА БАЗЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

11 АПРЕЛЯ СОСТОИТСЯ ТУРНИР MINSK FREEDIVING WEEKEND ПО ФРИДАЙВИНГУ — НЫРЯНИЮ НА ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ. НАРЯДУ СО ВЗРОСЛЫМИ АТЛЕТАМИ БУДУТ СОРЕВНОВАТЬСЯ И ЮНЫЕ ФРИДАЙВЕРЫ.

КАК ОСВОИТЬ ИСКУССТВО ПЛАВАТЬ ПОД ВОДОЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ, КАКИМ ОБРАЗОМ ОНО ПОМОГАЕТ ПОЗНАТЬ СЕБЯ, КАК 5–ЛЕТНИХ ДЕТЕЙ ОБУЧАЮТ ЕМУ, В КАКИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ОЗЕРАХ ПОГРУЖАЮТСЯ ФРИДАЙВЕРЫ И О МНОГОМ ДРУГОМ РАССКАЖЕТ НИКОЛАЙ СПИРИН — ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БЕЛОРУССКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФРИДАЙВИНГА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА БЕЛАРУСИ 2015 ГОДА, НЕОДНОКРАТНЫЙ УЧАСТНИК МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ СУДЬЯ AIDA.

Что такое фридайвинг и чем он отличается от других видов погружений, например, сноркелинга?

Если плавать практически по поверхности и погружаться на небольшую глубину, то это будет называться сноркелингом. Если наденем на спину баллоны и возьмем регуляторы — это скуба-дайвинг. А если будем использовать лишь резервные возможности организма и способности на время задерживать дыхание, погружаясь под воду без специального дыхательного оборудования — это и есть фридайвинг. Есть условно глубинный фридайвинг, когда наша цель — достигнуть каких-то значимых глубин, и бассейновый, когда люди учатся надолго неподвижно задерживать дыхание либо плыть под водой в длину на небольшой глубине. В Беларуси больше

мы ездим на озеро Долгое, глубина которого чуть более 53 м. Ныряем и на Нарочанских озерах, и на наших прекрасных Голубых озерах, например, Болдуке, где видна и рыба, и напарник. Вообще в Беларуси на хорошей глубине вода достаточно холодная даже летом и темная, поэтому гораздо комфортнее нырять на том же Красном море.

Когда фридайвинг пришел в Беларусь, и как он у нас развивается?

Наша федерация возникла в 2017 году, и мы сейчас в основном координируем развитие спортивного фридайвинга в нашей стране, проводим чемпионаты и другие соревнования. Фридайвинг — молодой вид для Беларуси, надеюсь, что в этом году завершится процедура его признания как вида спорта.

Первый чемпионат Беларуси, насколько я помню, прошел еще в 2005 году, но после этого

фридайвинг исчез из нашей страны. И следующие соревнования мы начали проводить лет 6 назад, создали нашу федерацию, и соревнования стали регулярными. Сейчас каждый год мы организуем открытый чемпионат Беларуси не только для всех отечественных фридайверов — коллег из соседних стран тоже приглашаем. Так, в 2019 году к нам приезжали

спортсмены из 7 стран. Кроме того, три раза в год мы проводим крупные международных соревнования, и их результаты идут в рейтинг AIDA International — международной ассоциации развития фридайвинга, которая объединяет спортсменов-фридайверов всего мира. Несколькими нашими спортсменами регулярно попадают в рейтинги топ-20.

ФРИДАЙВИНГ МНЕ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСЕН КАК СПОСОБ ПОЗНАНИЯ САМОГО СЕБЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ТЕЛА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ

развит бассейновый фридайвинг, потому что у нас много хороших бассейнов. А вот мест, где можно комфортно понырять в глубину, очень мало.

А в каких белорусских водоемах все-таки ныряют фридайверы?

В радиусе 100 км от Минска нет ни одного достаточно глубокого водоема. Поэтому

Кстати, наша Белорусская ассоциация фридайвинга имеет статус национального представительства AIDA. Мы так же координируем участие отечественных спортсменов в международных соревнованиях, и в прошлом году уже даже готовили команду для поездки на чемпионат мира, но коронавирус внес свои коррективы. Надеюсь, что в 2022 году чемпионат мира состоится и белорусы примут в нем участие.

Планируете ли проведение соревнований в Беларуси в этом году?

Да, но мы решили, что у нас не будет зрителей, лишь спортсмены, и мы примем всевозможные меры безопасности. 11 апреля наши спортсмены будут нырять в дисциплине «динамика в ластах», их задача — проплыть максимальную дистанцию на одном вдохе, используя силу мышц и ласты. Проводить соревнования будем в 50-метровом бассейне Белорусского государственного университета физической культуры. Мы ожидаем около 30 спортсменов в возрасте от 16 до 72 лет.

Ничего себе — 72 года!..

Вообще фридайвинг очень толерантен к возрасту, и здесь все спортсмены в одной категории. Единственное, мы в отдельную номинацию выделяем новичков, которые занимаются лишь полгода, чтобы поддержать их и замотивировать.

Ведете ли вы учет фридайверов?

Только тех, кто состоит в нашей федерации. Но для того, чтобы стать участником соревнований, нужно быть членом федерации. И на начало года у нас было чуть более ста активных спортсменов.

Занятия любителей и профессионалов-фридайверов отличаются?

Спортсмены всегда нацелены на достижение максимального результата именно на соревнованиях. Перед соревнованиями занимаются по 3–4 раза в неделю в бассейне и на суше общефизической подготовкой. А для любителей главное — хорошее самочувствие и получение удовольствия. Поэтому у них занятия обычно проходят дважды в неделю.

Николай, а вы выступаете на соревнованиях?

У меня был период, когда я стремился к достижению результатов, даже завоевывал медали. Но сейчас фридайвинг мне больше интересен как способ познания самого себя и поддержания тела в хорошей форме.

КАК СПОРТ ФРИДАЙВИНГ — ЯВЛЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО НОВОЕ, НО ДОСТАТОЧНО ПОПУЛЯРНОЕ ВО ВСЕМ МИРЕ. И ПОКА ПРОФЕССИОНАЛЫ ОЖИДАЮТ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭТОГО ВИДА СПОРТА В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЛЮБИТЕЛИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОСВАИВАЮТ ЕГО. КСТАТИ, БЕЛОРУССКИЕ СПОРТСМЕНЫ С КАЖДЫМ ГОДОМ ДЕМОНИСТРИРУЮТ ВСЕ БОЛЕЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВХОДЯТ В 20–КУ ЛУЧШИХ.

**ДЕТИ
НЕ ПРИЕМЛЮТ
НИКАКИХ
СКУЧНЫХ
ЗАДАНИЙ,
ПОЭТОМУ
ДЛЯ НИХ
ФРИДАЙВИНГ —
ЭТО БОЛЬШЕ
ИГРА И
РАЗВЛЕЧЕНИЕ**





И каким же образом фридайвинг помогает познать самого себя?

Когда мы задерживаем дыхание и погружаемся под воду, то остаемся наедине с самим собой, нужно очень хорошо знать и понимать себя, ведь мы как будто идем в разведку с собой. А в разведку ходят лишь с надежным человеком (*улыбается*). Так вот если фридайвер хорошо знает себя, то и погружение получится удачным.

Фридайвинг — это способ понимания себя, своих человеческих особенностей, знакомства со своими страхами, чувствами, неуверенностью. Если плохо знаешь себя, свое тело и не знаком с его реакциями, то глубоко нырнуть не получится и далеко проплыть тоже, потому что не сможешь определить момент, когда действительно пора завершать погружение, и потеряешь сознание либо не достигнешь своего максимума, перестраховавшись и выйдя из воды раньше.

За 6 лет работы я убедился, что человек, занимающийся фридайвингом, становится внимательнее не только к себе и своему организму, но и к окружающим людям, их чувствам и состояниям.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗАНИМАТЬСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОДДАЕТСЯ ГЛУБИНА



Фридайвинг, как и любой другой вид спорта, может принести не только пользу, но и вред. Расскажите о его преимуществах и противопоказаниях.

Фридайвинг — это все-таки спорт, который способствует гармоничному развитию человека, но при этом в нем очень мягкие нагрузки. Регулярные занятия благотворно сказываются на сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате, общем тонусе, самочувствии, помогают ощущать себя здоровым, сильным и энергичным.

Фридайвинг помогает справляться с социальными стрессами. Существует принцип вытеснения более приоритетным стрессом менее сильного. И когда мы погружаемся под воду, страх того, что мы не дышим, вытесняет наши социальные стрессы. После чего мы выходим из воды спокойными, уверенными в себе, хотя в жизни при этом ничего не изменилось.

Говоря о противопоказаниях, стоит отметить, что фридайвингом нельзя заниматься тем, кто имеет серьезные заболевания дыхательной системы, психические и лор-заболевания, некоторые хронические инфекции, заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д. А так люди любого возраста и комплекции могут заниматься этим спортом.

С чего начинаете обучение новичков?

С погружения в 6-метровом бассейне. Этой глубины достаточно, чтобы отработать базовые навыки: правильное дыхание, расслабление, эффективное движение под водой, методы компенсации давления. И лишь после прохождения базовой подготовки мы выбираемся на озеро, где в первый раз ныряльщики погружаются метров на 15. Чем больше занимаются, тем больше поддается глубина.

А насколько опасен фридайвинг?

Фридайвинг относится к экстремальным видам человеческих активностей. Но во время обучения ныряльщиков учат правилам безопасного погружения под воду под бдительным контролем профессионального инструктора. Первое, чему мы учим, — не уходить на глубину, не компенсировав давление. Второе — внимательно слушать организм, не превышать свои возможности. Третье — постепенности: человек должен расширять свои границы, не форсируя этот процесс. Мы сознательно придерживаем энтузиазм наших учеников в освоении глубин, просим их быть внимательными и терпеливыми к своему организму. Но основное правило — не нырять в одиночку, рядом всегда должен быть надежный страхующий партнер. Потому что главный риск для фридайвера — потеря сознания. Ведь во время погружения уровень кислорода падает, и если человек, игнорируя сигналы организма, продолжает плыть дальше, то он может потерять сознание под водой.

Кстати, мы даже под лед ныряем несколько раз за год, конечно, со страховочным тросом между вырезанными во льду майнами и под контролем инструкторов. К слову, после базового обучения мужчины начинают задерживать дыхание в среднем на 3 минуты, а девушки — на 2,5 минуты.

Мои же спортивные результаты достигали почти 6 минут, за которые я мог проплыть до 150 метров. Но это не максимальный результат, вот в прошлом году наш белорусский коллега обновил национальный рекорд и провел без дыхания под водой более 8 минут.



В феврале вы стали участником школьного мероприятия, приуроченного ко Всемирному дню защиты китов. Ежесилия Завидова — международный судья AIDA International по фридайвингу, член Белорусской федерации фридайвинга и Белорусской федерации подводного спорта — провела в столичной школе № 173 конкурс рисунков на морскую тематику, а победители получили в награду ваше занятие по фридайвингу. Почему вы решили поддержать такой проект и как прошло это занятие?

Ежесилия — мой давний друг, когда-то она проходила у меня курсы фридайвинга. И когда мы узнали об ее идее проведения такого мероприятия, то с радостью подключились и обеспечили приз для наиболее активных деток этого проекта. Мы помогли 8 счастливым семиклассникам окунуться в мир фридайвинга. Конечно, это было не классическое занятие, а просто знакомство с водой. Ребята научились правильно разминаться, «спать» на бортике, готовить маску. За первый час ребята узнали, что такое фридайвинг, что нужно для того, чтобы нырять под воду. А во время второго часа немножечко поныряли и подставляли колечки со дна на мелкой части бассейна, каждый сделал именно то, что ему было по силам. Мальчишки и девчонки улучшили свое время в статике, наш рекорд был 58 секунд. А еще оказалось, что двое мальчишек не умеют плавать, но они так боялись, что их не возьмут, что промолчали. В итоге ребята смогли перешагнуть через свой страх и даже прыгнули с трамплина в воду. Все детки получили заряд позитивных эмоций во время нашего водного праздника.

А вообще с какого возраста ребята могут учиться фридайвингу?

Сейчас мы уже учим деток с 5 лет — это детский фридайвинг, в 11—15 лет — подростковый, с 16 лет ребята могут заниматься во взрослой группе. Ма-

ленькие детки тренируются обычно 1 раз в неделю, а постарше — 2 раза.

Каковы особенности работы с совсем маленькими и юными фридайверами?

Дети не приемлют никаких скучных заданий, поэтому для них фридайвинг — это больше игра и развлечение. Порой прибегаем к хитростям, чтобы еще больше заинтересовать деток: развешиваем по тросу конфетки в герметичных упаковках, и для них большое удовольствие нырнуть и достать заработанную конфетку, которая потом вдвойне вкуснее.

Подростки уже могут концентрироваться, выполняя какие-то задания и получая удовольствие от того, что они все делают правильно. Со взрослыми людьми все совершенно по-другому, здесь нужно больше работать с внутренней мотивацией.

Соприкасается ли фридайвинг с другими видами спорта?

Он очень много общего имеет с различными активностями. Мы как-то проводили совместный проект с инструкторами по йоге: они приходили к нам понырять, а мы к ним — на занятия по йоге. И сошлись на том, что фридайвинг — это вариант йоги под водой. В этом году в январе был курс фридайвинга для яхтсменов, у которых часто возникают прикладные задачи под водой.

А приходят ли к вам люди, посмотрев какой-нибудь фильм о фридайвинге?

Да, многие приходят во фридайвинг, посмотрев фильм «Голубая бездна» Люка Бессона. Сейчас вышел российский фильм «Один

вдох» об обладательнице 43 мировых рекордов Наталье Молчановой. Кстати, ее методическую базу и мы используем при подготовке наших фридайверов.

Николай, а как вы пришли во фридайвинг?

Когда-то я работал в банковской сфере и даже не помышлял работать инструктором по фридайвингу. Но я много ездил по миру и нырял сначала с аквалангом, скуба-дайвингом занимался. А потом как-то в Египте в Blue Hole я увидел людей, ныряющих без акваланга. Мне показалось это чем-то невероятным. И когда в Беларуси появился первый инструктор по фридайвингу Александр Бобрышев, я стал одним из первых в его первом наборе. Через год поехал в Москву на курсы инструкторов для себя, чтобы лучше понимать свое дальнейшее развитие во фридайвинге. Но жизнь так сложилась, что энергии и интереса в этом виде спорта становилось все больше, а в банковской системе — все меньше, и назрело естественное решение перейти полностью работать инструктором. И хотя фридайвинг не дает такой заработной платы, как в банке, зато дарит ощущение свободы и удовольствия от того, что ты делаешь, приносит радость, когда что-то получается у твоих учеников, и это компенсирует изменение в уровне доходов. К тому же я стал спокойнее, уравновешеннее, энергичнее, чувствую себя более здоровым. Когда делаешь то, что любишь, то и в жизни все гораздо интереснее и веселее!

Каким вы видите будущее белорусского фридайвинга?

Спортивный фридайвинг в Беларуси сейчас развивается очень интенсивно. Мы растем и приближаемся к мировым рекордам, у нас есть хорошие спортсмены и результаты. И это становится возможным в том числе благодаря популяризации фридайвинга. Чем больше будет любителей, тем больше появится и тех, кто захочет попробовать себя и в спортивной части, больше станет конкуренции и мотивации, и выше будут достижения.

