

Особливості організації рекреаційного каякінгу

Анотація. Дана стаття присвячена розкриттю особливостей організації занять з рекреаційного каякінгу для студентської молоді. Встановлено, що каякінг спонукає до здорового способу життя, фізичного розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної фізичної підготовки студентів.

Ключові слова: рекреація; каякінг; туризм; студенти.

Вступ. Спортивний водний туризм належить до складних технічних (складнокоординаційних) видів спорту, підготовка в якому залежить від таких умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації тренерських кадрів тощо. Нині в Україні побудова тренувального процесу у водному туризмі є майже недослідженою. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у водному туризмі розкрито недостатньо, передусім, це пов'язано з дуже малою кількістю наукових праць і видань зі спортивного водного туризму. Питанню підготовки юних спортсменів не приділяється належна увага. Отже, перед сучасними дослідниками гостро постає завдання негайного вирішення актуальних проблем у галузі спортивного водного туризму, підвищення спортивної підготовленості туристів-водників та цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей [1; 2].

Характеристика спорту, як власне змагальної діяльності, підкреслює особливе значення в ньому змагальних відносин, на основі яких саме змагання займає центральне місце у спортивному житті. При цьому сам результат постає в якості інтегрального продукту всієї системи підготовки спортсменів [5].

Мета дослідження – розкрити особливості організації занять з рекреаційного каякінгу для студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання популярності водного туризму змушує до пошуку нових раціональних і більш ефективних тренувальних засобів, які можна використовувати під час підготовки туристів-водників. Характер і спрямованість спортивної підготовки туристів безпосередньо пов'язані зі змагальною діяльністю й участю в походах різної категорії складності. На відміну від традиційного веслування, де необхідно подолати змагальну дистанцію в прямому напрямку, зберігаючи рухові параметри, у туризмі слід постійно змінювати й контролювати траєкторію руху човна (катамарану, байдарки), положення тулуба, рук і ніг, долаючи водні перешкоди, використовуючи воду для ефективного проходження тренувальних і змагальних дистанцій. Це вимагає від спортсмена прояву координаційних, силових, швидко-силових здібностей (динамічної рівноваги, здатності до перемикання та інших), гнучкості та витривалості, особливо при сплаві бурхливою річкою.

Спортсмен одночасно повинен контролювати швидкість, траєкторію руху човна й маневрувати між перешкодами як на змаганнях, так і в поході, намагаючись не торкатися перешкод тулубом, човном або веслом. Крім того, змагання та походи проводяться на різних річках і каналах, що вимагає від спортсмена вміння пристосовуватися до мінливих умов і різноманітності перешкод.

Порушуючи проблему підготовленості та вдосконалення фізичних якостей туристів, слід зазначити, що цей процес здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний і цілеспрямований вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів, за даними Л.П. Матвеева і В.М. Платонова, реалізується на етапі попередньої базової підготовки. Цей етап збігається з початком створення бази загальної підготовленості і передбачає вирішення питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, подальше оволодіння ними раціональної спортивної техніки в обраному виді спорту й багатьох спеціальнопідготовчих вправ.

Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді туризму [3]. Тренувальний процес планується відповідно до етапу підготовки, календаря змагань, сезонності і умов підготовки. Ураховуючи, що водний туризм – це сезонний вид спорту, гостро постає проблема загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді (осінній, зимовий та весняний періоди), оскільки погодні умови позбавляють можливості тренуватися у природних умовах. Це призводить до того, що матеріально забезпечені секції та спортивні клуби тренуються у схожому середовищі, в якому відсутні водні перешкоди, які розвивають специфічні почуття (де широко впроваджено проведення зимових змагань із водного туризму в закритих басейнах).

Але у зв'язку з відсутністю фінансування та підтримки спортивного туризму з боку держави більшість спортивних секцій, клубів та гуртків нашої держави не мають можливості використовувати у холодну пору року закриті басейни та споруди такого типу. Беручи до уваги зазначене вище, багато фахівців ставлять завдання освоєння юними спортсменами широкого діапазону ефективних технічних прийомів і навичок, підвищення рівня підготовленості спортсменів, а також здатність у найкоротші терміни адаптуватися до нових незвичних умов навколишнього середовища при виході на відкриті водойми різними нетрадиційними та неспецифічними для водного туризму засобами [2].

На відміну від каяка, винайденого ескімосами для повсякденного пересування, сьогодні цей плавзасіб виготовляють із синтетичних матеріалів: поліетилену, скловолокна, з вуглецевих (карбон) або арамідних (кевлар) волокон. Нові матеріали призвели до демократизації каякінгу, його поширенню в туризмі, появи напрямків каякінгу, що відповідають рекреаційним, розважальним, спортивним цілям.

Рекреаційний каякінг – це прогулянки і подорожі по «гладкою» воді – озерам, рівнинним річках, морських заток на швидкохідних і стійких на курсі каяках. Суть цього водного розваги - видовище величних пейзажів, фізичне

задоволення від перебування на свіжому повітрі і мускульну - від активної участі в процесі пересування - подорожі.

Різновид каякінгу на бурхливій воді – родео – характеризується віртуозною технікою і елементом гри, його відрізняє виконання різних трюків (фігур) за рахунок особливостей рельєфу ріки. Ще один різновид – сплав – передбачає проходження технічно складних ділянок річок і ділиться на три види. Експедиційний сплав – багатоденне автономне подорож, часто в віддаленому або ненаселеному районі. Все необхідне спорядження перевозиться в каяках.

Проходження надскладних перешкод в експедиційному режимі – серйозний ризик, так як можливість страховки та медичної допомоги при невдачі мінімальні. Раніше сплав здійснювався в дослідницьких цілях або за потребою, вперше багато річок були пройдені саме таким чином. В даний час більш популярний інший підвид – екстремальний сплав, його мета – слава і адреналін.

Сплав орієнтований на проходження надскладних перешкод в межах досяжності транспортної мережі. Він проводиться на порожніх каяках при наявності берегової групи підтримки, що забезпечує страховку і зйомку. Крім позначених, окремо стоять ті види, які належать до олімпійських і звичайних видах спорту: гребний слалом, веслування на байдарках і каное, швидкісний спуск. Теми «ігри», «трюків», «побутової слави» представляють розважальну сторону каякінгу. Його екстремальний компонент (небезпека) характеризує специфіку психофізичного стану сучасної людини: звичку до стресу, потреба в адреналіні. При цьому всі вони демонструють зв'язок з раніше перерахованими смисловими ознаками води, підкреслюючи її утилітарність, доступність [6].

Тілобудова спортсменів одним з ключових суб'єктів фізичного виховання і спорту. Численні дослідження виділили найбільш значущі морфологічні риси, характерні каякерів. Ці риси включають в себе велику масу тіла, сильні м'язи і твердий скелет. Верхня статура в байдарочників зазвичай визнається в якості одного з найбільш важливих параметрів, які впливають на спортивні результати

їх. Вони також повинні бути вище, ніж в середньому. І чоловіки і жінки веслярі на байдарках мають низький відсоток жирової тканини: $13\% \pm 2,5\%$ і $22,2 \pm 4,6$ відповідно [1].

Метою навчальної практики «Водний похід» є: ознайомлення з основами організації та проведення водного походу; оволодіння вміннями та навичками для професійної діяльності.

Завдання навчальної практики:

- ознайомлення з особливостями проведення водного походу;
- формування практичних умінь і навичок з організації та проведення водного походу;
- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- формування міжособистісних відносин студентів;
- виховання у студентів прагнення до самовдосконалення для досягнення успіхів.

У результаті підготовки та участі у водному поході випускник повинен знати:

- основи лоцїї внутрішніх водних шляхів;
- основні положення техніки безпеки у водному поході;
- особливості організації та проведення водного походу;
- специфіку складання маршруту водного походу;
- правила змагань з туристично-прикладного багатоборства (ТПМ) у водному туризмі;

вміти:

- розробляти маршрут водного походу;
- самостійно організовувати і проводити водний похід;
- розробляти комплекси вправ для підвищення фізичної підготовленості студентів;
- готувати туристські судна до водного походу;
- в'язати вузли, використовувані в страхувальній системі туриста-водника;
- технічно і тактично правильно долати природні та штучні перешкоди;

- організовувати і проводити змагання з ТПМ у водному туризмі.

Висновки. Отже, важливим засобом фізичного виховання студентів є водний туризм і, зокрема, рекреаційний каякінг. Каякінг спонукає до здорового способу життя, фізичного розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної фізичної підготовки. Результати аналізу наукових джерел підтверджують актуальність розвитку рухової активності студентів у процесі занять рекреаційним каякінгом.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять з рекреаційного каякінгу на фізичний стан студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Стан та проблеми розвитку водного туризму // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. С. 37-41

2. Горбонос-Андропова О., Микитчик О. Побудова тренувального процесу туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки [Текст] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2014. Вип. 18, т. 1. С. 42 - 47.

3. Мулик К.В., Мулик В.В. Спортивний туризм, як засіб рекреації // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 237-240.

4. Мулик К.В., Мулик В.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С. 33-39.

5. Русанова О. М., Чередниченко О. О. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №. 2 (35). С. 80-83.

6. Скрипова Т.В. Архетип воды в индустрии туризма и отдыха // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2014. № 2 (20). С. 87-97.

7. Okun D., Mulyk K. Investigation of the relationship between the indicators of physical preparedness and the basic technique elements of young water-slalom athletes. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2017. 5 (61). pp. 69-71.

Відомості про авторів:

Нічік Олег Володимирович – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків). olehnychuk@gmail.com

Корнієнко Володимир Володимирович – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).