

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

SUP-БОРДИНГ:
доступно, полезно и захватывающе
Катание на SUP-борде
в ближайшем водоеме
(пособие для начинающих)



МИНСК
ГУ «РУМЦ ФВН»
2019

Составитель:

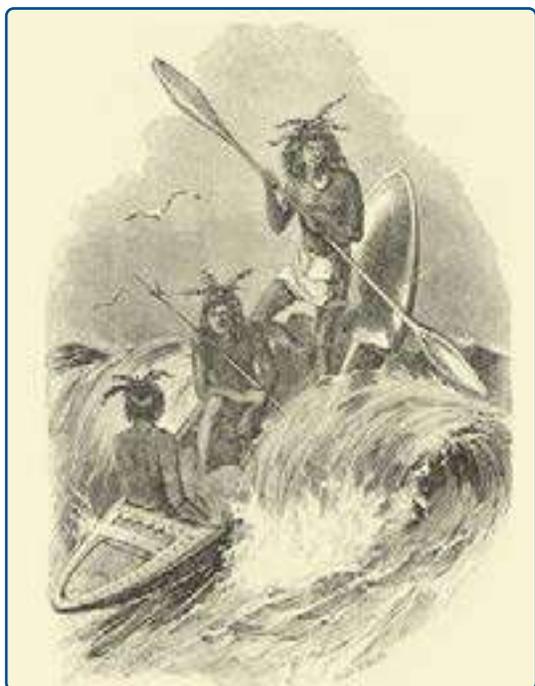
Белявская Елена Александровна – методист высшей квалификационной категории отдела аналитической и учебно-методической работы государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Павлючков Владислав Владимирович – руководитель проекта по продвижению SUP-бординга в Республике Беларусь

SUP-БОРДИНГ: доступно, полезно и захватывающе. Катание на SUP-борде в ближайшем водоеме (пособие для начинающих)/Е.А. Белявская, В.В. Павлючков – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2019. – 20 с.: ил.

В пособии предоставлена информация о SUP-бординге: история, как начать заниматься, выбор снаряжения, инструктаж с наглядными изображениями и другие полезные знания. Представляет интерес для любителей водных видов спорта, а также желающих приобщиться к здоровому образу жизни.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ



Историки, занимающиеся изучением серфинга, уверяют, что SUP-бординг как дисциплина зародилась на Гавайских островах, и ему присваивается статус спорта коренных гавайцев. Происхождение дисциплины уходит корнями в древнюю историю местных народов. Вероятный прообраз SUP-борда – каноэ, на котором издревле передвигались представители многих южноамериканских народов, управляя легкой лодкой стоя с помощью одного

весла, направляя ее по течению и не привлекая лишнего шума, можно было тихо проникнуть на вражескую территорию. К тому же весло можно было одновременно использовать в качестве копья. Историки считают греблю на каноэ не только прообразом SUP-бординга, а серфинга в принципе.

В силу своей специфики SUP-борд для этой разновидности серфинга длиннее и шире, чем доска обычного серфера, а поэтому выйти в открытое море и поймать волну на ней, просто загребая руками, сложно. Именно для этого используется весло. Гавайцы сооружали первые SUP-борды из дерева, некоторые достигали в длину до шести метров. Как правило, самые большие и внушительные принадлежали членам королевской семьи, которые не упускали возможности покрасоваться в технике управления таким гигантом на волнах.

Борд Каханамоку является классическим для досок этого времени – он изготовлен из дерева и отличается от обычной серферной доски лишь размерами. Дьюк Каханамоку

вдохновил многих любителей ловить волны заниматься SUP-бордингом. В основном местные спортсмены передвигались на доске сидя, заходя на волну с помощью весла, но многие, по примеру Дьюка, пилотируют стоя.

SUP-бординг выходит на новый виток популярности в начале XXI века, а популяризатором современного SUP-бординга в США считается Рик Томас. Гавайские серферы Брайан Кеаулана, Арчи Калепа, Рик Томас, а также легенда мирового серфинга Лэрд Гамильтон с помощью SUP-бординга решали проблему тренировок на воде в полный штиль. Альтернативный способ борьбы с безветрием был подхвачен местными серферами, многие даже решили вообще не расставаться с веслом. Любительница серфинга Дебора Томас считается первой женщиной, вставшей на доску с веслом и серьезно занявшейся SUP-бордингом.

В 2005 году появилась первая компания, занимающаяся выпуском SUP-бордов. В 2007 году дисциплина была представлена собственным изданием. Летом 2007-го энтузиасты придумали название – Standup Journal и решили заниматься этим серьезно, а в марте следующего года вышел первый номер.

Первое крупное соревнование прошло 8 августа 2007 г. на берегу озера Тахо в Калифорнии. Это была семимильная гонка (11 км) 34 участников, положившая начало фестивалю Та-Хо-Nalu Paddle. Так SUP-бординг обрел свою современную популярность.

SUP-БОРДИНГ КАК ВИД СПОРТА

Аббревиатура «SUP» расшифровывается как Stand Up Paddle с английского «гребля стоя» – относительно молодая спортивная дисциплина и является разновидностью серфинга. Современный SUP-бординг ввиду своей доступности развивается быстрыми темпами. С задачей освоить SUP-бординг обычно справляется даже ребенок. Благодаря универсальности SUP-борда для постоянных тренировок не обязательно иметь бунгало на Гавайях или летать каждую неделю на калифорнийское побережье. Нужен только любой водоем, SUP-борд и желание. Это хобби, позволяющее совместить несколько видов развлечений на воде, начиная от водных прогулок и заканчивая рыбалкой, йогой.

С точки зрения воздействия на организм SUP-бординг – отличная альтернатива многим видам физических нагрузок. Во время катания работают различные группы мышц и повышается общая выносливость спортсмена. А если умножить этот эффект на условия, в которых проходят тренировки, то их ценность многократно возрастает.

Специализированные ресурсы, посвященные SUP-бордингу, утверждают, что по энергозатратам он не уступает многим другим видам. Чем активнее катание, тем больше килокалорий в час вы сжигаете: от 300 при неспешной «прогулке» до 1100 при активной гонке.

SUP-бординг – это активный отдых с пользой для здоровья, который вы можете проводить всей семьей в любой точке земного шара и вблизи городских водоемов.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для начала необходимо разобраться в типах и видах SUP-бордов. Существуют 2 типа бордов:

- надувные борды. Такие доски очень удобны при транспортировке и хранении, так как сворачиваются в компактный рулон и не занимают много места. А современные технологии позволяют борду оставаться таким же прочным, как и жесткий борд;

- жесткие борды. Данные доски характеризуются максимальной жесткостью и повышенными ходовыми характеристиками, однако они существенно уступают в мобильности.

Надувные борды являются наиболее популярными, так как не у всех людей есть возможность хранить и транспортировать доски таких размеров.

А теперь стоит разобраться в основных видах SUP-бордов:

- универсальные – наиболее распространенный вид бордов. Это широкие доски с закругленными носами. Имеют оптимальное соотношение устойчивости к маневренности. Отлично подойдут начинающим, а также людям, предпочитающим спокойной отдых и умеренный темп гребли;

- туринговые – это, как правило, доски более длинные с заостренной формой носа. Характеризуются большей грузоподъемностью (до 150 кг) и повышенной курсоустойчивостью. Идеальное решение для сплавов по рекам на средние и длинные дистанции с багажом, а также для любителей большей скорости;

- гоночные – имеют специальную обтекаемую форму, которая создает наименьшее сопротивление при движении и позволяет развивать большую скорость, сохраняя при этом силы гребца. Данный вид бордов предназначен для соревнований и марафонов. Гоночные доски – очень узкие, но быстрые. Предназначены для опытных спортсменов;

- борды для серфинга – наиболее приближенные по характеристикам к оригинальным серфинговым доскам. Имеют меньшую длину и толщину. Отлично подходят для волнового серфинга;

- борды для бурной воды – предназначены для наиболее безопасного прохождения порогов на бурных реках. Это широкие и короткие борды, имеющие повышенную устойчивость и маневренность;

- борды для йоги и фитнеса – специальная доска для йоги спроектирована так, чтобы быть максимально устойчивой на воде. Более плоская палуба, полностью покрытая мягким ковриком, сделает занятия максимально комфортными, при этом оставляя возможность совершать водные прогулки, как на обычном SUP-борде;

- борды для рыбалки – стабильные устойчивые доски с воздушными подушками по бортам, которые имеют в своем комплекте ряд необходимого оборудования: вместительный холодильник для рыбы, отсеки для рыболовных принадлежностей, крепления для удочек и сиденья;

- многоместные – большие и огромные доски, способные выдержать от 2 до 12 человек. Используются для активного отдыха большой компании.

В идеале лучше всего осваивать новый вид спорта с инструктором или другом, который уже имеет опыт в SUP-бординге. Если таковых нет, то на помощь придет верный друг Интернет. Зайдите на специализированные форумы, тематические сайты и посмотрите видео. Как правило, этого бывает достаточно для того, чтобы освоить принципы управления SUP-бордом. Большинство новичков научились более уверенно стоять на SUP-борде в первый день тренировок. Именно поэтому этот вид спорта так популярен среди любителей водных видов спорта.

Мастера SUP-бординга и опытные серферы рекомендуют не спешить расставаться со своими деньгами, а для начала взять SUP-борд в аренду и сделать несколько заплывов.

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Понадобится всего несколько ключевых элементов спортивного оборудования для того, чтобы насладиться SUP-бордингом:

- SUP-весло. Внешним видом весло для занятий напоминает вытянутое весло для каноэ, только выполненное в форме капли для максимальной и эффективной гребли. Правильная длина весла должна достигать вашего запястья, когда вы поднимете руку над головой и поставите весло перед собой;

- спасательный жилет. SUP-борд – это плавсредство, – поэтому жилет необходим. Особенно это касается детей, ведь SUP-бординг увлекательный вид спорта для всей семьи, и ребенку будет интересно стать на SUP-борд, следуя примеру родителей;



- надлежащая одежда. В жаркие летние месяцы большинство людей предпочитают носить купальники, шорты и футболки с короткими или длинными рукавами. Чтобы защититься от солнца, не забудьте о солнцезащитном креме, солнцезащитных очках и специальной защитной одежде.

Для катания в холодное время года понадобится специальная гидроодежда, чтобы уберечь свое тело от переохлаждения;



- лиш. Страховочный шнур, который крепится одним концом к ноге SUP-бордера, а другим – к SUP-борду. Если упадете в воду, лиш не позволит SUP-борду отплыть далеко. Обычно он продается отдельно и выбирать его необходимо в зависимости от условий катания: река, спокойная водная гладь или бурные воды.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ SUP-БОРДИНГОМ



Прежде чем возьмете свой SUP-борд и пойдете заниматься SUP-бордингом первый раз, необходимо:

- выбирать небольшой, спокойный городской водоем или озеро, пруд, где не будет много препятствий, к примеру буи, много людей, лодок и т.д.;
- подыщите песчаный пляж или другое место, на которое можете добраться, чтобы удобно было заходить в воду и легко спустить свой SUP-борд на воду;
- лучше всего начать обучение в солнечный день с минимальным ветром;
- если вы решили кататься в ветреный день, то рассчитайте свой маршрут таким образом, чтобы ветер был попутным на обратном пути, когда вы уже устанете и будет тяжелее грести против ветра;
- идите кататься первый раз с другом (или инструктором), чтобы он мог присматривать за вами;
- для первого занятия планируйте приблизительно часовой заплыв.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ SUP-БОРДИНГА



После ознакомления с базовыми упражнениями большинство новичков могут самостоятельно стать на SUP-борд и начать грести. А научиться надо всего нескольким базовым упражнениям: правильно становиться, удерживать баланс, правильно взбираться после падения в воду.

Придерживайтесь следующих технических советов для того, чтобы правильно стать на SUP-борд:

- зайдите в воду с SUP-бордом так, чтобы уровень воды приблизительно доходил до колен. Обязательно следите, чтобы плавники доски не касались дна в воде;

- держитесь за края и аккуратно, не спеша, взбирайтесь до центра, стоя на коленях. Центр находится там, где расположена ручка для переноса SUP-борда;

- держите руки по бокам SUP-борда, чтобы стабилизировать его на воде и переместить ступни на то место, где изначально находились колени;

- не вставайте резко, одним рывком. Сначала поднимайте грудную клетку до ее вертикального положения, удерживая колени согнутыми, а после медленно выпрямляйте ноги и поднимайтесь во весь рост.

УДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА НА SUP-БОРДЕ



Когда вы уже стали на SUP-борд, необходимо удерживать равновесие.

Советы для удержания баланса:

- поставьте ноги параллельно, на рав-

ном расстоянии от центра SUP-борда;

- пальцы ног должны быть расположены по направлению к носу SUP-борда, колени слегка согнуты, а спина прямая;
- голову держите ровно, плечи расправленными;
- смотрите прямо перед собой, в сторону горизонта. Старайтесь не смотреть на свои ноги.

ТЕХНИКА ДЕРЖАНИЯ SUP-ВЕСЛА



Довольно часто начинающие SUP-бордисты неправильно держат свое весло. Во избежание возможных ошибок следуйте нижеприведенным советам:

- удостоверьтесь, что лицевая часть лопасти весла развернута к носу доски;
- когда гребете веслом с правой стороны SUP-борда, левая рука должна находиться на верхушке Т-образной рукоятки, а правая – располагаться примерно по центру весла. Если весло перенесете на левую сторону от SUP-борда, поменяйте хват левой руки на правую.

ПАДЕНИЕ С SUP-БОРДА И ВОЗВРАЩЕНИЕ НА НЕГО



Несмотря на все усилия, направленные на удержание равновесия на SUP-борде, вы можете в какой-то момент упасть в воду. Даже опытные SUP-бордисты время от времени падают в воду. SUP-бординг – водный вид спорта, поэтому не стоит бояться лишний раз намокнуть.

В случае неизбежного падения:

- направьте себя таким образом, чтобы вы падали прямо в воду, а не на SUP-борд, так как при падении можете травмировать себя. Лучше вообще постараться не задевать SUP-борд;

- постарайтесь не опускать весло, а как бы «зависнуть» на нем. Если все-таки выпустите весло во время падения, сначала сами заберитесь на SUP-борд, а потом доплывите до весла, чтобы его поднять с воды, при этом грести придется руками.

Возвращение на SUP-борд после падения:

- доплывите до SUP-борда и расположитесь рядом с центром своей SUP-доски;

- одной рукой возьмитесь за ручку, расположенную в центре SUP-борда;

- ноги расположите на водную поверхность позади вас и ударяйте ими по воде, одновременно начиная тянуть за ручку в центре SUP-борда до тех пор, пока не взберетесь.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГРЕБЛИ В SUP-БОРДЕ

Начинающему SUP-бордисту необходимо знать три основных вида гребков, которые помогут правильно перемещаться на SUP-борде.

Прямой ход весла



Прямой ход весла – основной гребок, который двигает SUP-борд на воде. Выполнение гребка:

- разместите SUP-весло в воде, приблизительно около 60 см перед собой, окуните лопасть полностью в воду, а после переместите весло под водой к своей лодыжке с последующим плавным извлечением из воды;
- держите руки прямо и во время гребли работайте торсом. Надавите на рукоятку рукой, расположенной выше на весле, вместо того

чтобы вытягивать весло из воды с помощью руки, расположенной на нижней части весла;

- чтобы ровно двигаться по воде, нужно чередовать гребки по обе стороны. Нет определенного количества гребков, которые необходимо совершать на каждой стороне, – это производится на ваше личное усмотрение. Для удобства можете совершать по 3–4 гребка на одной стороне, потом столько же на другой;

- чем больше придерживаться вертикального расположения весла, тем более прямой будет ход.

Обратный ход весла

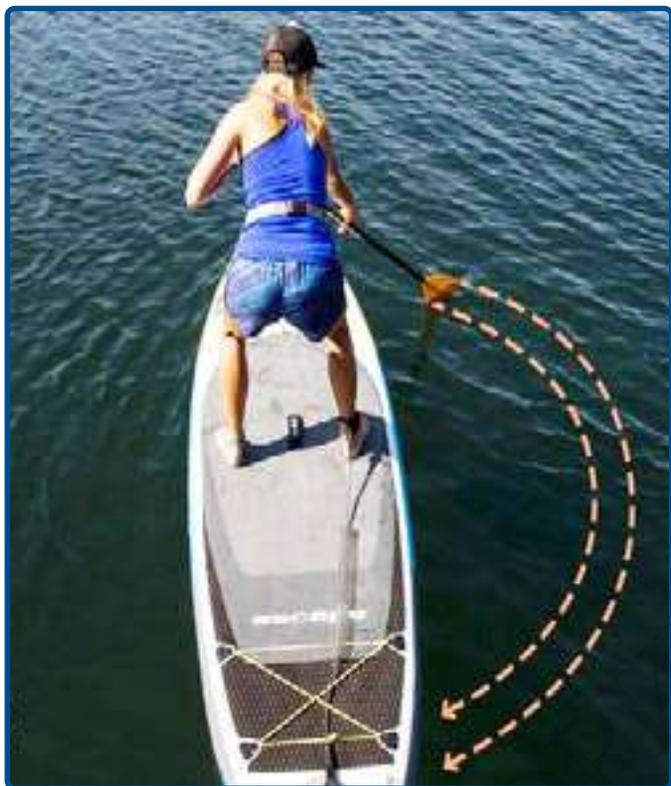


Обратный ход весла прост в исполнении и может использоваться для замедления хода, остановки или совершения поворота. Это, по сути, противоположность прямому ходу весла.

Выполнение гребка:

- если вы совершаете гребки веслом с правой стороны от SUP-борда, потяните весло назад и опустите в воду возле хвоста. Убедитесь, что лопасть полностью расположена в воде;
- как и при совершении прямого хода, держите руки прямо и работайте туловищем вместо того, чтобы тянуть весло вперед с помощью рук;
- выполнение обратного хода с правой стороны SUP-борда приведет к тому, что нос доски повернется направо и наоборот.

Ход развертки (обводной ход)



Этот ход полезен для совершения поворота SUP-борда при его неподвижном положении или движении. Выполнение гребка:

- если совершаете гребки веслом с правой стороны от SUP-борда, разверните плечи таким образом, чтобы правое плечо находилось впереди;
- потянитесь вперед и полностью расположите лопасть весла в воду;
- переместите весло

от носа до хвоста SUP-борда большим круговым движением, развернув свой торс и используя силу ног и бедер;

- выполнение обводного хода с правой стороны SUP-борда приведет к тому, что он повернется налево и наоборот.

SUP-бординг – это просто, полезно и увлекательно. Поэтому заниматься им могут абсолютно все, в том числе дети. Он подойдет как для любителей экстрима, так и для тех, кто хочет попробовать какой-то водный вид спорта, но при этом ищет что-то более спокойное и безопасное. Нужно просто выбрать разновидность SUP-бординга по душе. Если вы жаждете получить заряд адреналина, то выбирайте гоночные или доски для бурной воды. Если же вы хотите отдохнуть и насладиться природой, то отправляйтесь на прогулку или сплав на универсальном или туринговом SUP-Борде. А для тех, кто обожает йогу и фитнес и хочет всегда быть в тонусе, предлагаем доски для SUP Йоги и Фитнеса.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:

<https://sportzone.com.ua/blog/leto/sup-bording/sap-bording-vvedenie-v-distsiplinu-dlya-novichka>

<http://www.furfur.me/furfur/culture/culture/175129-gid-po-sup-bordingu>

<http://blog.sportmaster.ru/>

<https://mixsport.pro/blog/sup-bording-elementarno-polezno-i-zahvatyvaese>

<https://news.tut.by/go/594976.html>

https://news.tut.by/culture/545935.html?utm_source=editorial_block&utm_campaign=recirculation_tut&utm_medium=read_more

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФР

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	3
SUR-БОРДИНГ КАК ВИД СПОРТА.....	5
С ЧЕГО НАЧАТЬ?.....	6
СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.....	8
СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ SUR-БОРДИНГОМ	9
ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ SUR-БОРДИНГА.....	10
УДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА НА SUR-БОРДЕ	11
ТЕХНИКА ДЕРЖАНИЯ SUR-ВЕСЛА	11
ПАДЕНИЕ С SUR-БОРДА И ВОЗВРАЩЕНИЕ НА НЕГО	12
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГРЕБЛИ В SUR-БОРДЕ.....	13
Прямой ход весла	13
Обратный ход весла	14
Ход развертки (обводной ход)	15
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:	16

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

📍 220073, Г. МИНСК, УЛ. ГУСОВСКОГО, 4-1
☎ +375 17 204 71 29
📠 +375 17 204 70 54
🌐 WWW.RUMC.BY
✉ RUMCZAKAZ@TUT.BY

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РАСПОЛАГАЕТ ДОСТАТОЧНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ. ВЫ МОЖЕТЕ РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГРАМОТНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ, ПОМОЩЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, С УЧЕТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ.

МЫ ОКАЗЫВАЕМ ДОПЕЧАТНЫЕ И ПОСЛЕПЕЧАТНЫЕ УСЛУГИ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМУЮ ПРОДУКЦИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ УКАЗАННЫХ ЗАКАЗЧИКОМ СРОКОВ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СТРОГОГО КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ЗАКАЗА.

МЫ СТРЕМИМСЯ СТРОИТЬ ДЕЛОВЫЕ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЗАИМНОМ УВАЖЕНИИ И ДОВЕРИИ. КАЖДЫЙ ЗАКАЗЧИК ДЛЯ НАС – НЕ ПРОСТО КЛИЕНТ, А ДРУГ И ПАРТНЕР.

- Брошюры
- Журналы
- Блокноты
- Календари
- Дипломы
- Буклеты

- Визитки
- Каталоги
- Открытки
- Вымпелы
- Афиши
- Книги

- Ламинирование
- Ксерокопия
- Ризография
- Баннеры (до 30 м)
- Разработка дизайна
- Флаеры и другие услуги.

СПЕШИТЕ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ, А МЫ ПРИЛОЖИМ МАКСИМУМ УСИЛИЙ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ!

Производственно-практическое издание

Белявская Елена Александровна
Павлючков Владислав Владимирович

SUP-БОРДИНГ:
доступно, полезно и захватывающе
Катание на SUP-борде в ближайшем водоеме
(пособие для начинающих)

Корректор А. М. Зиновик
Компьютерная верстка В. А. Роговская
Оформление обложки В. А. Роговская

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Подписано в печать 19.12.2019
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная №1. Гарнитура OriumNew
Усл.-печ. л. 2,30. Уч.-изд. л. 0,40. Тираж 50 экз. Заказ 156

Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения
«Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013
Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.