

УДК 797.178:796.015 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-1-4>**Долинський Борис Тимофійович**

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3745-2460

Філіпов Владислав Юрійович

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-8958-1136

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ SUP-СПОРТУ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ЧАСУ

У статті описано особливості тренувального процесу в зимовий період часу. У науковому дослідженні визначені аспекти реалізації тренувального процесу із SUP-спорту в зимовий період часу, вибір спортивного оснащення й екіпіровки відповідно до погодних умов. У науковому дослідженні обґрунтовано правила безпеки на воді. Розглянуто відмінні характеристики щодо реалізації тренувального процесу із SUP-спорту. Дослідники вважають, вибір гідрокостюма й екіпірування відповідно до погодних умов забезпечує високу ефективність тренувального процесу в холодний період року без високого ризику для стану здоров'я веслувальника, оскільки одним із найважливіших напрямів, що визначають розвиток сучасного SUP-спорту, є вибір якісного екіпірування для тренувань. Найважливішим елементом екіпірування в SUP-спорті є одяг веслувальника. Вибір правильного екіпірування та дотримання відповідних заходів безпеки дозволяють спортсменам займатися веслуванням, незважаючи на температуру води та погодні умови.

Ключові слова: веслування, екіпірування, безпека на воді, тренувальний процес.

Вступ. Одним із важливих напрямів, що визначають прогрес сучасного спорту, є якість і правильний підбір екіпірування для тренувань [9, с. 98]. Найважливішим елементом екіпірування для реалізації тренувань з водних видів спорту в зимовий період часу є спортивний одяг, що дозволяє тривалий час комфортно перебувати на воді та підтримувати терморегуляцію тіла [1, с. 41].

Для реалізації безпечного тренувального процесу в зимовий період із SUP-спорту особливу увагу науковці приділяють вибору відповідного екіпірування [3, с. 5]. Основним екіпіруванням у даному виді спорту є гідрокостюм, тобто спеціальний гідрокомбінезон, призначений для дайвінгу, підводного полювання, водолазних робіт, серфінгу, віндсерфінгу, кайтсерфінгу, фридайвінгу, що також використовується в інших видах спорту [4, с. 89].

Спеціальне екіпірування у водних видах спорту використовується для зниження впливу водного середовища на організм людини та забезпечення терморегуляції шкірних покривів усього тіла спортсмена, захисту від можливих механічних ушкоджень ланок опорно-рухового апарату [6, с. 28].

Науковці диференціюють спортивне оснащення за типами. До першого типу відносять сухі гідрокостюми. Костюми даного типу є водонепроникними завдяки використанню ущільнюючих манжетів (обтюраторів) на руках і шиї та водогазонепроникних застібок-блискавок. Необхідно зазначити, що перші сухі костюми склалися із двох частин – верхньої та нижньої. Для ущільнення місць з'єднання в даному оснащенні використовувалися гумовий клей і пояс із різними способами з'єднання частин екіпірування. Сучасні костюми першого типу виготовляються із триламінату (мембранного) або неопрену [4, с. 90].

До другого типу спортивного оснащення в SUP-спорті відносять *мокрі гідрокостюми*. Дане екіпірування виготовляється з неоперену, тобто спіненої гуми. На жаль, дане екіпірування пропускає воду в незначній кількості. Термоізоляцію забезпечує сам матеріал костюма завдяки наявності пухирців повітря. Важливо зауважити, що вода, яка потрапила під костюм, не може виконувати функцію теплорегуляції [4, с. 90].

До третьої групи оснащення відносять напівсухі гідрокостюми. Дане оснащення є проміжним класом костюмів. З огляду на наявність ущільнень, вода в підкостюмний простір може проникати, але в меншій, порівняно з оснащенням другого класу, кількості. У разі щільного прилягання костюма третього класу до тіла спортсмена вода практично не надходить, завдяки чому покращується теплорегуляція [4, с. 90].

Існує два типи гідрокостюмів: для літнього та зимового тренування. Узимку, окрім гідрокостюма, екіпірування спортсмена доповнюється теплими рукавичками, шоломом і зимовим взуттям. Якщо тренування доповнюється прогулянкою на SUP-дошці, то спортсмену необхідно спробувати свої сили на крижинах. У даному разі екіпірування доповнюється курткою для сноуборду, теплим взуттям і штанами, рукавичками завтовшки не менш ніж 5 міліметрів [5, с. 212].

Під час занять SUP у сухий мороз буде досить сухого костюма – спеціального комбінезона з мембранної тканини, який надягається поверх спортивного костюма. Дане екіпірування добре утримує тепло і не промокає під час контакту з водою. У досить прохолодну погоду під сухий комбінезон одягаються речі із фліса, а для катання в холодну пору року під фліс ще додається термобілизна [10, с. 116].

Мета роботи – зробити аналіз і диференціацію сучасних екіпірувань для реалізації тренувального процесу із SUP-спорту в зимовий період часу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури з обраної теми дослідження передбачав застосування таких методів: реконструкції, аспективного та концептуального аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сезон року та температура води є основними чинниками, що впливають на вибір екіпірування в SUP-спорті. Залежно від пори року та температури води вибирають товщину та клас екіпірування [7, с. 100].

Підібране відповідно до віку спортсмена, сезону року екіпірування дозволяє займатися водними видами спорту протягом тривалого періоду часу. Вибір екіпірування й аксесуарів залежить від коливання температури води в регіоні, де реалізується тренувальний процес [1, с. 41].

Науковці приділяють значну увагу температурі повітря, швидкості вітру, індивідуальній чутливості до холоду й інтенсивності тренувального процесу. У таблиці 1 наведено дані відповідності між температурою води та товщиною гідрокостюма, а також поради щодо застосування аксесуарів [4, с. 89].

Таблиця 1

t° води	Тип гідрокостюма	Товщина	Аксесуар	Примітки
15–20 °С	Короткий або довгий	1/2–3/2 мм	Гідровзуття	Довгий гідрокостюм ідеально підходить, зберігає ваші ноги в теплі. Якщо ноги починають відчувати холод, то гідровзуття допоможе зберегти тепло.
10–15 °С	Довгий гідрокостюм	3/2–5/4/3 мм	Гідровзуття, шолом, рукавички	Вода досить прохолодна, тому саме час одягнути довгий гідрокостюм 5/4/3 мм, гідровзуття, рукавички та шолом. Особливо актуально, якщо ви збираєтесь займатися серфінгом зранку чи ввечері.
> 10 °С	Довгий гідрокостюм	5/4/3 мм	Гідровзуття, шолом, рукавички, термолайкра	За даної температури довгий гідрокостюм 5/4/3 мм, шолом, рукавички та гідровзуття просто необхідні. Порада: одягніть термолайкру під гідрокостюм!

У наукових дослідженнях описані дані щодо додаткового оснащення, яке необхідно мати на тренуваннях для дотримання техніки безпеки на воді, як-от:

- рятувальний жилет;
- страхувальний повідець між райдером і дошкою.

Також рекомендується реалізовувати тренувальний процес неподалік берега, особливо це стосується недосвідчених SUP-серферів [2, с. 35].

У дослідженні вибору екіпірування для SUP-спорту необхідно звернути увагу на SUP-дошку. Констатується той факт, що під час веслування на дошку потрапляють краплі води, що замерзають, отже, на SUP-дошці утворюється крижана скоринка. Найчастіше це відбувається на носі виробу, після активного веслування, вода також може потрапляти на килим під ногами [9, с. 98]. У виборі SUP-дошки тренери рекомендують зупинитися на надувному борді. У холодній воді надувна дошка буде краща за композитну. Надувний SUP об'ємніший за жорсткі дошки, завдяки цій товщині дошка не занурюється у воду [8, с. 532].

Висновки. Найважливішим елементом екіпірування в SUP-спорті є одяг веслувальника. Вибір правильного екіпірування та дотримання вищеперелічених відповідних заходів безпеки дозволяють спортсменам займатися веслуванням, незважаючи на температуру води та погодні умови.

Література:

1. Воронцов Ю.О., Маслачков Ю.М. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Київ, 2007. 41 с.
2. Долинський Б.Т. Здоров'язберігаюча діяльність вчителя початкової школи. Одеса, 2010. 35 с.
3. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять» / Б.Т. Долинський та ін. Одеса, 2020. С. 5–6.
4. Задорожна Т.Г., Курганський А.В. Розробка гідрокомбінезона «сухого» типу для пошукових та рятувальних робіт. *Наукові розробки молоді на сучасному етапі* : тези доповідей XVI Всеукраїнської наукової конференції молодих вчених та студентів, 27–28 квітня 2017 р., м. Київ. Київ : КНУТД, 2017. Т. 1 : Сучасні матеріали і технології виробництва виробів широкого вжитку та спеціального призначення. С. 89–90.
5. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навчально-методичний посібник / А.В. Казімірук та ін. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 112 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 28 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці, 2021. 100 с.
8. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту / В.О. Павленко та ін. Харків, 2020. 532 с.
9. Петров Е.П., Крячко А.В. Народная гребля : практическое руководство и программа курса. Одесса : ОГМА, 1993. 98 с.
10. Веслувальний спорт : навчально-методичний посібник / А.І. Тихоміров та ін. Миколаїв, 2018. 116 с.

References:

1. Vorontsov Y.O., Maslachkov Y.M. Kayaking and canoe and slalom rowing. Kyiv, 2007. 41 p.
2. Dolinsky P.B. Health-preserving activities of an elementary school teacher. Odesa, 2010. 35 p.
3. Dolinsky B.T., Pogorelova O.O., Bukhovets B.O. Methodical recommendations for practical classes and the organization of independent work in the academic discipline “Methodology of conducting sectional classes”. Odesa, 2020. P. 5–6.
4. Zadorozhna T.G. Development of a “dry” wetsuit for search and rescue operations / T.G. Zadorozhna, A.V. Kurganskyi. *Scientific developments of youth at the current stage* : abstracts of reports of the XVI All-Ukrainian Scientific Conference of Young Scientists and Students, April 27–28, 2017, Kyiv. Kyiv : KNUTD, 2017. T. 1 : Modern materials and production technologies of widely used and special purpose products. P. 89–90.

15. Kazimiruk A.V., Kovtsun V.V., Zinkiv O.V. Theory and methodology of skiing (skii racing): educational and methodological manual. Lviv : LDUFK named after Ivan Bobersky, 2021. 112 p.
16. Kostyukevich V.M., Theory and training methods of highly qualified athletes : Training manual. Vinnytsia : Planer, 2007. 29 p.
17. Koshura A.V. Theory and methods of sports training. Chernivtsi, 2021. 100 p.
18. Pavlenko V.O., Nakonkina Y.E., Pavlenko E.E. Modern technologies of training in the chosen sport. Kharkiv, 2020. 532 p.
19. Petrov E.P., Kryachko A.V. People's Dam. Practical guide and course program. Odessa : OGMA, 1993. 98 p.
20. Tikhomirov A.I., Kozubenko O.S., Usatyuk G.F. Rowing sport : Educational and methodological manual. Mykolaiv, 2018. 116 p.

Dolynskiy Borys, Filipov Vladyslav

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF SUP-SPORT TRAINING PROCESS IN WINTER PERIOD

The article describes the features of the training process in the winter time period. Certain aspects of the implementation of the SUP-sport training process in the winter period, the choice of sports equipment and equipment according to weather conditions are investigated in the research. The rules of water safety are substantiated in a scientific study. The excellent characteristics of the implementation of the training process in SUP sports are considered. Researchers believe that the choice of a wetsuit and equipment according to weather conditions ensures high efficiency of the training process in the cold period of the year without a high risk for the paddler's health, since one of the most important directions that determine the development of modern SUP-sport is the choice of high-quality and equipment for training. The most important item of equipment in SUP sports is the paddler's clothing. Choosing the right equipment and following the appropriate safety measures allow athletes to row regardless of water temperature and weather conditions.

Key words: rowing, equipment, water safety, training process.