

Вивчення байдарство на Морському Таборі

Ст. Пл. Адьо Оришкевич

Попереднє Слово

Я пишу цю працю про байдарки з надією про те, що байдарство буде частіше використовуватися на морському таборі, або навіть стане постійним видом спорту. Щоб підштовхнути цей процес, я написав мою працю про те, як викладати байдарство на морському таборі. Додатково до моєї праці, я також написав найпершу вмілість з байдарства щоб інструктор мав список вимог які треба покрити при інструктажі та щоб перевіряти знання пластунів про байдарство. Я в цей час не включив цей вмілість через то що я хотів щоби КПС перше переглянуло вмілість і прийняли як офіційною вмілість пласту, і через то що то не є частиною моєї праці. Як і всі інші стандартні пластові вмілості, я розділив всі вимоги на три етапи, кожен з яких є важкіший від попереднього. Наприклад, для першого етапу учасник повинен вміти претворити два з трьох типів рятування - рятування самого себе та Т-рятування. Для другого етапу учасник повинен бути здібен претворити не тільки перші два стиля рятування, але також „перегортання ескімоса”. В любому випадку, я сподіваюся що ця праця полегшить і допоможе у роботі інструктора у викладанні байдарства учасникам на Морському Таборі.

У додаток, хочу сказати що декілька років тому, Петро Елеєв написав дуже гарну працю про байдарство. Я буду іноді звертатися до його праці, але хочу

позначити, що його праця не торкає теми про байдарство на морському таборі. Петрова праця – це зміст про загальну інформацію про те, що є байдарство на загал. Я вирішив, що у цій праці я візьму більш сфокусований напрямок і надати читачам інформацію про те, як успішно викладати байдарство на морському таборі. В кінці, також я знаю що в історії водників які ішли на підвищення ніколи їхню працю не прийняли на першому друку, тобто я є приготовлений поліпшити мою працю через то що це є перша друкування моєї праці.

Вступ: Розбивання уроків

За останні роки ділянки були розділені так, щоб мати до чотирьох уроків під час табору, а деякі були розділені на „блоковий розклад”. Я напишу два варіанти викладання про байдарки для обох випадків.

Скажемо що табір є розділений на чотири дні для уроків та інструктор має ту є саму групу дітей кожен день від 45 хвилин до години. Виконання всіх завдань які є запропоновані на перший урок буде трохи складно, але я сподіваюся що інструкції, які я надам нижче, допоможуть і полегшать ці вправи для інструктора та будуть дуже цікавими для учасників.

Урок 1

Сама головна річ, яку треба зробити перед тим, як діти одягнуть свої рятувальні жилети і залізуть у човен, це є те, що їм потрібно залізти у воду і відчутти, яка вона холодна – причину для цього я поясню нижче. Після того як діти зайшли у воду та звикли до її температури, інструктор мусить наказати дітям затримати дихання на найдовший час, який вони можуть. Деякі діти зможуть затримати дихання на досить довгий час, а деякі, звичайно, не зможуть. Мінімальний час для дитини щоб витримати без повітря є від 15 до 20 секунд. Якщо дитина не може витримати мінімальний час, інструкторові треба приділяти особливу увагу цій дитині, тому що по зрозумілим причинам, ця дитина потребує більше уваги.

Після того як залога закінчила всі справи у воді, треба повернути дітей до берега. Поясніть дітям всі частини байдарки та про прибори що вони будуть одягати на себе. Вони зобов'язані одягати рятувальний жилет та спеціальне приладдя у виді гумової спідниці, яке буде затримувати воду щоб вона не затікала у байдарку коли вони на воді. Після того, як всі одягнуться та отримають всі прибори, примусьте дітей знов зайти у воду. Тепер причина для цього: яке почуття ви отримуєте після того, як ви заскакуєте у воду? Скоріше всього вода буде дуже холодною і це візьме час для того, щоб ваше тіло звикло до температури. Ціль цієї вправи є те, щоб зменшити шок. Наприклад, ви на байдарці та випадково перевернулися. Ви знаєте що для вас є досить важко затримати повітря у легенях

коли під водою, і тепер що ви перевернулися, ви відчуваєте в перший раз холодну воду, ваш мозок мусить думати про кілька речей; перша – температура води, друга – ви застрягли під байдаркою та є зараз перегорнуті з ніг на голову. Ви опинилися у дуже незручній та дивній ситуації. Ціль стрибання до води перед тим як сідати у човен є в тому, що ви зменшуєте ризик шоку в разі якщо байдарка перевернеться. То буде набагато менше непотрібного нервового руху та паніки коли ваше тіло вже є звикле до температури води. Пояснення цього пластунам є дуже важливе, навіть якщо з початку вони нічого не зрозуміють.

Після того, як вони вийдуть з води, починається дуже цікава частина: навчити їх як сідати у байдарку. Навіть якщо це може виглядати дуже легко, але то зовсім не так, і сам процес може вести до розчарування – байдарки можуть бути дуже нестабільними, тому ви мусите бути дуже стабільними. Коли сідаєте у байдарку, ви повинні осідлати (як коня) байдарку і найперша частина тіла, яка сяде у байдарку буде ваша попа. Якщо ви спробуєте поставити у байдарку спочатку ноги, ви, скоріше всього, перевернетесь. Тому, без питань, попа іде (сідає) перша. Після цього, покладіть ноги у середину, але по черзі. Зверніть увагу на те, щоб кожна дитина мала п'ять точок торкання: п'ятки, пальці, коліна, попа та спина. (Це є щось, що вам потрібно пояснити коли ви говорите про частини байдарки). Кожна точка мусить торкнутися байдарку у відповідних точках.

Інакша річ, яку ви мусите тримати при увазі є те, чи ви є єдиний інструктор на ділянці. Сподіваємося, що так воно і буде і ви будете мати одного або навіть

двох інших інструкторів які допоможуть вам з обладнанням та човнами. Процес піде швидше якщо ви будете мати інструкторів які будуть робити роботу з вами. В любому випадку, урок 1 проведений. Час пройде дуже швидко, тому що розвантажування човнів займе час, і до того треба пояснити деякі головні правила про безпеку на воді. Ви стратите частину вашого уроку пояснюючи типи байдарок, їх частини та приладдя яке було використано при плаванні на човні. Не забудьте розказати про петлю ('grab loop'), одну з найголовніших частин для саморяткування, яку вони мусять знати одразу. Ви проведете більше часу на другому уроці пояснюючи перші дві основні типи рятування (само-рятування та Т-рятування).

Урок 2

Перша річ, яку ви повинні зробити на початку другого уроку, це перейти через весь матеріал, який ви вивчили на першому уроці. Пригадайте частини байдарки, її типи, і так далі; в кінці переодягніть учасників та пошліть їх знов стрибнути до води. Знов зробіть вправу "затримай дихання" і зверніть увагу хто як зробив цього разу. Придивляйтеся за тими, хто не дуже зручно почувається у воді.

Коли учасники закінчили цю вправу, скажіть їм щоб вони посідали у свої байдарки. Нагадайте їм як правильно сідати у човен – попа спочатку, потім ноги.

Наступна річ, яку треба зробити, це треба одягнути “гумові спідниці” на обід навколо кубрику. Це все повинно робитися на землі – не на воді. Після того як спідниці вже на місці, зверніть увагу чи всі діти можуть бачити їхню хапальну петлю, яка повинна знаходитися напроти учасника - то є дуже важливо щоб цю петлю можна було бачити учасникові весь час. Хапальна петля є те, що допоможе дітям, якщо їх байдарка перекинеться. В цей час діти повинні пробувати хапати петлю, потягуючи петлю вперед і потім у напрямок до гори, і тягнучи петлю до себе. Знову ж, діти повинні бути на землі, а не у воді під час цієї вправи. Вони повинні звикнути до ідеї цього руху щоб вони автоматично знали куди класти руки і що робити у разі якщо байдарка перекинеться.

Одна річ, яку я ще буду пригадувати, є звичайні весла. Учасники мусять з початку звикнути до них, перед тим як вони отримають байдарське весло. Багато з них захочуть одразу отримати байдарське весло, але то ще не є час.

В будь-якому випадку, після того як діти звикнуть до хапальної петлі та руху само-врятування, беріть їх по одному до води. Якщо ви не є єдиний інструктор, тоді хай кожен з них візьме собі дитину. Без весла, візьміть байдарку з дитиною на борту, і переверніть її. Поясніть учасникові коли вони будуть перевернені, вони мусять “поцілувати палубу”, що значить вони мусять нахилитися як найнижче вони можуть, щоб вони не вдарили голову об камінь об якесь коріння на дні річки. Як інструктор, ви повинні бути дуже уважні і перевертати дитину тільки там, де дно є чисте. Під час вправи, попереджуйте учасників про те, коли вони будуть

перевернені, але також що ви перевернете їх назад. Їм дуже НЕ сподобається як це все працює, але їм треба знати як це відчувається – бути за спійманому у байдарці, під холодною водою, і без можливості щось побачити. Це є досить неприємне та дивне почуття – бути перевернутим, у такій ситуації, і тому інструктор повинен зробити все можливе щоб діти почувалися як найзручніше, навіть не зважаючи на ситуацію. Якщо все добре, діти навчаться терпіти це почуття до кінця табору. Переверніть їх 2-3 рази. Пробуйте з кожним перегортанням щоб учасники затримували їхнє дихання і пробували сидіти спокійно. Поясніть їм, що їм треба звикнути до ідеї бути перевернутими, і навчитися розслаблятися. Це буде дуже нелегко, але ви повинні підтримувати їх весь час. Після того, як ви перевернули учасника декілька разів, почніть з інакшим. Обов'язково зробіть цю вправу з кожним учасником, щоб всі звикли до відчуття перевернутості.

Коли ви перевертаєте їх останній раз, скажіть їм щоб вони зробили “мокрый вихід”. Це є само-врятування. Просто поясніть учасникові хопити петлю та потягнути її на себе, так, як ви тренувалися деякий час тому. Після того, як ви випустили провід, покладіть свої руки на обидві сторони кубрику та відштовхніть себе від байдарки. Це буде виглядати як сальто під водою, коли ви звільняєте себе від кубрику і до поверхні води. Вони спробують зробити це, але скоріше всього в них не вийде, але ви маєте час на наступному уроці спробувати ще раз.

Наступне важливе завдання ви повинні виконати є про те, що робити коли ви перевернуті. Коли ви під водою, ви не можете ні бачити, ні кричати, і то б вам

не допомогло так чи інакше. Скажіть учасникам, що як тільки вони перевернуться, їм треба одразу “поцілувати” палубу та вдарити обидві сторони байдарки руками, щоб якщо навколо є інакші байдарки, вони б почули цей звук та врятували їх. Деякі діти будуть панікувати та бити байдарку нерозмірно, тому ви мусите заспокоювати учасників та підтримувати їх. Поясніть їм що ви є з ними та не дозволите нічого з ними статися. Після закінчення, поясніть їм (або покажіть на початку уроку) що після того як вони стукали по байдарці, вони повинні поставити свої руки на кожен бік байдарки і зробити качок. Тип такого врятування називається Т-врятування. Головна ідея є в тому, що інакша байдарка прийде на поміч, і обидва рятівник та потерпілий роблять форму букви “Т” на протязі рятування. Після стукання по байдарці, покладіть руки з боків на корму і відчуєш рятувальну байдарку. Рятувальник мусить підплисти напроти байдарки потерпілого, вхопити та тримати. Після цього потерпілий може піднести голову та почати дихати. Більшість врятування вже зроблена. Після того, як голова вже не є під водою, можете дихати спокійно – решта рятування є досить легка. Після того, як голова вже не є під водою, поясніть учаснику як зробити боковий ривок щоб дістати решту тіла з під води. Знов, позиція буде дуже не зручна, але це є єдина можливість як навчити учасників цьому типу рятування. Боковий ривок є унікальний, тому що він контролює куди піде тіло. Голова цього не робить, але багато початківців почнуть панікувати під час цього рятування та спробують підняти себе з води. Це тільки доказує що це є важкий, але найлегший путь до врятування.

Коли ти викручеш своє стегно, твої стегна потягнуть за собою твій торс, та решту тіла (та голову) до горішньої позиції. Підняття самого себе не допоможе, і ви ризикуєте впасти знов назад у воду, тим погіршуючи ситуацію, в якій ви вже є. Також ви мусите завжди продовжувати триматися за байдарку вашого рятівника до того часу, поки ви успішно не виконали свій стеговий, боковий ривок. Спробуйте не перевернути рятівничий човен у процесі рятування. Навчіть учасників крутити їх стегна. Дівчатам то дається легше, але хлопці так само досягають результатів. Ви мусите наголосити важливість крученого стегна, яке помагає у Т-рятуванні та “перегортанні ескімоса”. Якщо учасники добре навчаться виконувати цю вправу, байдарство стане для них легше.

Скоріше всього, цей клас забере весь ваш час, бо пояснення, демонстрації та практика забирає багато часу. Сподіваюся що ви стигнете зробити все це зі всіма учасниками. Якщо ні, використайте час пообідньої тиші.

Урок 3

Під час останнього класу ви перейшли два типи рятування – саморятування та Т-рятування. Ви повторите обидва. Перед тим, діти повинні стрибнути у воду та звикнути до її температури. Після цього, переодягніть їх та пошліть до байдарок.

Одна з речей, які ви можете зробити після того, як всі навчаться само-рятуванню, це наказати їм практикуватися Т-рятування один з одним. Хоча б один інструктор повинен бути на воді у байдарці та дивитися щоб все було гаразд. Один інструктор мусить бути на березі у випадку якщо щось станеться. Перед тим як дозволити їм практикуватися, зробіть демонстрацію, щоб діти знали як це виглядає. Ще одна річ – після того, як вони закінчать практикуватися само-рятування, дайте їм спробувати весла. Покажіть різницю між звичайними веслами та Байдарськими. Коли діти перше спробують гребти, то буде важко для них залишатися у прямому напрямку. Причина до того є що біловодські байдарки зроблені щоб бути дуже маневровими, тому вони не дуже можуть плисти по прямій лінії. В цьому разі, проведіть решту вашого класу практикуючи греблю.

Існує 4 основні типи греблі у байдаркуванні – силовий гребок, вперед – назад, хвостове кермо, та піднімання/витягування. Скоріше всього ви розглянете перші 3 типа греблі. Головна річ, яку треба пам'ятати про силовий гребок, що якщо в тебе права сторона сильніша, ти будеш гребти правою, а якщо ліва, то навпаки. Тому важливо пам'ятати що треба рівномірно розподіляти сили по обом бокам човна, бо інакше буде дуже важко плисти прямо. Інакша підказка, яку можете їм дати, є те, що вони повинні натискувати ногою у човен з того боку, з якого вони зараз гребуть. Це допоможе тримати їх курс. Це буде важко їх навчити, але з практикою, це можливо.

Гребки вперед – назад та хвостове кермо, є коректувальні гребки. Коли гребеш вперед-назад гребком, якщо ти правша, дотягуйся вперед та назад на сторону, з якої гребеш. Гребок підштовхне тебе у протилежний напрям, поки шукаючи рівновагу. Задній гребок робиться коли гребеш від корми до носу човна з правого боку, повертаючи байдарку у цей напрям. У результаті ви повинні повернути човен на 90 градусів.

Останній гребок, хвостове кермо, є коректувальний гребок, при якому одна людина, використовуючи весло починаю розкручувати човен. Не дуже часто використовується, тому що не допомагає руху серед вод. Пам'ятайте – єдиний гребок, кий ви будете використовувати, є силовий.

На зараз ви мабуть захочете закінчити гру на останній хвилині. Цікава гра, в яку можна пограти (вона не має назви) у комбінацію ігор - як футбол та баскетбол, особливо під час цієї гри, треба дуже уважно слідкувати за дітьми. Одне правило – один інструктор у воді, другий на березі. У цій грі ви будете мати дві команди. Ціль гри є дістатися об'єкту - чи то є м'яч, або купальна губка, та переплисти через певну лінію щоб принести бал своїй команді. Це також є можливість практикувати всі речі, які ви вивчили за весь час, такі як гребні техніки, і скоріше всього само-рятувальну техніку, тому що діти будуть перевертатися коли вони будуть діставатися м'яча або інакшої речі. Це є добра можливість роздивитися як учасники вивчили матеріал та також можливість трохи розслабитися.

Зробіть скоре повторення при кінці класу та також навчіть дітей випорожнювати їхні байдарки. Після того, як вони прийшли до берегу, залишіть гумові спідниці та весла на сонці щоб вони висихали, та перевернули човни. Це буде дуже добре також для наступної групи учасників, яка зможе одразу використовувати приладдя, та інструктор зекономить час.

Урок 4

Останній урок повинен вмістити в себе все те, що учасники вивчили за всі попередні класи: повторити частини човна, правила безпеки, виконання саморятуння, і так далі. Всі речі повинні бути перейдені під час цього класу. Якщо деяким учасникам не вдається досягнути щось, розділить всіх дітей на групи, відповідно до рівню їхньої підготовки. Надайте одному з інструкторів слабшу групу, а другому сильнішу, щоб вони почали вчили “перегортання ескімоса”. Перед тим як робити це, ви повинні дуже добре продемонструвати як правильно робити ескімоса. Ви повинні показати їй як це робити крок-за-кроком, щоб діти бачили, що треба робити. То не тільки те, що вони дивляться, але вони ще починають розуміти як це працює. Практика є єдиний путь до того, щоб діти почали робити перевертання.

“Перевертання Ескімоса”

Перевертання ескімоса будується на тому, що було вивчено про типи рятування. Як само-рятування, перевертання ескімоса є вид само-рятування, але у перевертанні ескімоса ви використовуєте своє весло та свої стегна, і ви не покидаєте свою байдарку, ви її перевертаєте.

То як це працює? По-перше, як інструктор, ви повинні продемонструвати учасникам підручникове перевертання ескімоса. За допомогою діаграм та моїх пояснень, це повинно бути зрозуміло, як працює перевертання. Ви повинні почати з перевертання самого себе у воді, та продовжувати тримати весло перпендикулярно до байдарки. Після перевертання, “поцілуйте” палубу та нахиліться як сильніше у перед. Потім ліву руку треба покласти як найдалше від себе, щоб пальці були із заду попи. Ваша друга рука з веслом повинна досягнути рівня води головою весла. Ваші руки повинні створювати букву “С”. Тоді, у відповідний момент, зробить кручене стегно та вдарте веслом по поверхні води щоб отримати більше сили опори. Якщо все пройде добре, то сила, створена від крученого стегна, виштовхне ваше тіло із води, і ваша голова повинна бути останньою частиною тіла, яка вийде на поверхню. Весло повинно бути використано мінімально у цій демонстрації, але як ви побачите, багато учасників використовують весло як самий головний засіб виштовхування себе із води.

Тепер то буде їх черга. Ви повинні взяти одного учасника до води, якщо є ще один вчитель, тим краще. Перша річ, яку ви робите, ви перевертаєте їх у воді, а вони повинні триматися за весло. Ви повинні весь час бути з ними та допомогти у випадку, якщо вони почнуть супротивляться, але без результатів. Ваше завдання є виправляти їх позицію. Позиція та кручене стегно є самі головні аспекти при виконанні перевернутого ескімоса. Без будь якого компоненту, учаснику буде дуже важко виконати перегортання з води. Переверніть учасника. Покладіть їх руки у правильну позицію – форму “С”. Одна рука повинна бути над попою, друга повинна бути витягнена як найдалше і повинна бути трошки над рівнем води. Це є добрий час щоб дати їм знати, що вже пора перевертатися. Ви відчуєте багато супротивної сили від них, коли вони питаються перевернутися, але не рухають весло і тому не можуть рухатися. Їм треба зрозуміти, що сила іде не від весла, а від повороту стегна. Це підштовхне їх із води, і з часом, чим більше вони це будуть робити, тим менше вони будуть ручатися на весло.

То є досить складно навчити їх довіряти своїм стегнам, тому що це більш різкий рух, який надає силу та підштовхує. Це є сама важка річ їх навчити та зробити, і тому цілий останній клас повинен бути присвячений цій вправі.

Різноманітні Речі

Залежно від табору, ви можете мати від 4 до 5 днів викладання – залежно від того, що запланував ваш капітан. Якщо ви маєте табір з 5 днями, ви повинні на останньому класі продовжувати практикувати перевертання ескімоса. Ви також можете тримати при увазі прогулянку навколо озера. Це буде інакша добра можливість подивитися що вони вивчили так як вони реагують на те, якщо хтось з них перевертається. Сподіваюся, зо вони будуть досить впевнені у тому, що їм треба робити у разі перевертання байдарки – завжди нагадуйте та перевіряйте щоб хапальні петлі завжди були на виді.

Відносно до блокового розкладу – краще, що можна зробити у цьому випадку, то з'єднати уроки 1 та 2 на першій сесії, а тоді 3 та 4 на другій. Якщо ви маєте час на п'ятий клас, слідуєте вказівкам у попередньому абзаці.

Висновок

Нажаль, табір не є досить довгий щоб покрити весь матеріал про чудовий спорт байдарство, але ціль ділянки є в тому, щоб розпалити апетит декілька учасників і, відповідно, сподіватися, що всі мали гарний та веселий час та дізналися щось нового та цікавого. Я є головний приклад з цього – моє зацікавлення у цьому спорті зародилося коли я був на Морському Таборі 2004 року. Там я був представлений до байдарства і дуже цим зацікавився. Я вважаю, що це є щось інакше для дітей, і до того щось таке, що вони не можуть робити на звичайному таборі; може бути поставлене в таку ж саму категорію як водні лижі та катання на дошці по воді. Я сподіваюся що ви, читач, знайшли цю працю не тільки інформативною, але тепер, після прочитання, ви зможете самі неї викладати!!!