**Ануфриев А.А.**

педагог дополнительного образования

Управление физической культуры спорта и туризма,

Международный детский центр «Артек»,

(Г. Ялта, Республика Крым)

**Сап-сёрфинг: путь к гармоничному физическому развитию детей**

***Аннотация:*** *Статья посвящена использованию сап-сёрфинга как эффективного метода развития физических качеств у детей. Представленная программа занятий способствует укреплению здоровья, повышению выносливости, силы, координации, гибкости и баланса, а также формированию важных личностных качеств. Описание программы основано на структурированном учебном плане, включающем теоретическую и практическую составляющие, разработанном в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию*

***Ключевые слова****: Сап-сёрфинг, SUP, физическое развитие детей, выносливость, сила, координация, баланс, здоровье, дополнительное образование*

ВВЕДЕНИЕ

Сап-сёрфинг — сравнительно новый, но стремительно набирающий популярность в России вид спорта. Слово «SUP» является аббревиатурой от «Standup paddleboarding». Его уникальность заключается в использовании весла для поддержания равновесия и передвижения на доске, что делает его доступным для широкого круга детей, независимо от их начальной физической подготовки. Этот вид активности способствует комплексному развитию организма, требуя хорошей координации, баланса и задействуя практически все группы мышц. В условиях современного общества, где дети проводят много времени за экранами, сап-сёрфинг представляет собой ценную возможность для повышения уровня физической активности и укрепления здоровья. Он помогает компенсировать гиподинамию, укрепляет мышечный корсет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствует гармоничному физическому развитию.

Представленная в статье программа занятий сап-сёрфингом разработана с учетом возрастных особенностей детей и требований к организации дополнительного образования в России. Она представляет собой структурированный курс, включающий теоретическую и практическую части, позволяющие постепенно и безопасно освоить все необходимые навыки и достичь оптимальных результатов в развитии физических качеств.

Преимущества сап-сёрфинга для развития физических качеств подростков:

* Сила: Поддержание равновесия на доске и гребля требуют задействования многих групп мышц, что способствует укреплению мышечного корсета и росту силы.
* Выносливость: Регулярные занятия повышают выносливость как сердечно-сосудистой, так и мышечной системы.
* Координация: Сап-сёрфинг требует высокой координации движений для поддержания равновесия и эффективной гребли.
* Гибкость: Для успешных занятий необходима достаточная гибкость суставов и мышц.
* Баланс: Сап-сёрфинг является отличным способом развития чувства равновесия и проприоцепции (осознания положения тела в пространстве).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ:

Программа включает 12 академических часов (6 занятий по 2 часа) и состоит из инвариантной и вариативной частей.

Инвариантная часть:

Тема 1. Вводное занятие: Теоретическая часть посвящена правилам безопасности, пользованию оборудованием и оказанию первой помощи. Практическая часть включает контрольное тестирование плавания в спасательном жилете.

Тема 2. Базовые основы сап-сёрфинга: Теоретическая часть знакомит с историей сап-сёрфинг а и основными настройками доски. Практическая часть — освоение техники безопасного поведения на воде, правильной стойки и базовых гребков.

Тема 3. Управление сап-бордом: Теория охватывает правила управления доской. Практика включает отработку падений, подъема с воды, совершенствование техники гребли и маневровых упражнений (огибание условных знаков).

Вариативная часть (Модуль 1: Отработка техники гребли):

Тема 4. Выход в акваторию: Теоретическая часть — повторение правил безопасности. Практика — выход в открытую акваторию (с учетом условий безопасности), отработка плавания и гребли.

Тема 5. Удержание на воде и отработка техники гребли: Теоретическая часть — изучение свойств воды и техники плавания. Практика — повторение материала, самостоятельная посадка с воды, занятия в открытой акватории.

Тема 6. Итоговое занятие: Теоретическое тестирование и практическое закрепление навыков (обход буев, отработка опрокидывания).

Вариативная часть (Модуль 2: Дополнительные навыки – для продвинутых участников): Этот модуль может включать дополнительные темы, например, основы спасательных работ на воде или знакомство с навигацией (может быть заменён на йогу на сап-бордах).

Оценка знаний и навыков проводится с помощью тестирования, наблюдения за выполнением практических заданий и составления личного и группового рейтинга. Критерии оценки включают качество выполнения техники гребли, знания теории и правил безопасности, а также проявление личностных качеств (дисциплина, самоорганизация, стрессоустойчивость, креативность, настойчивость). Метапредметные результаты оцениваются по умению работать в команде, критически мыслить, планировать и организовывать свою деятельность, а также по навыкам саморефлексии.

Программа по сап- сёрфингу представляет собой эффективный инструмент для гармоничного физического развития подростков, способствуя не только укреплению здоровья, но и формированию важных личностных качеств. Систематические занятия под руководством квалифицированного инструктора позволят достичь значительных результатов в развитии физических способностей и формировании ключевых компетенций. Учитывая динамично развивающийся характер сап- сёрфинга как вида спорта, важно постоянно совершенствовать методики обучения, используя современные педагогические подходы и учитывая индивидуальные особенности каждого ученика.

**Список литературы:**

1. Белова Н. В. Сап-сёрфинг как один из популярных видов спорта // Вестник науки. 2024. №1 (70). — 906 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – М.: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: https://www.book.ru/ book/925962
3. Дудова Т.В. «Возможности и перспективы развития сёрфинга в Российской Федерации», ВКР Российский международный олимпийский университет, 2017 – 56 с.
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ А.М. Каткова, В.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с.
5. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессио нальное образование).