

УДК 338

Булатов С.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

САПСЕРФІНГ – НОВИЙ ВИД ВІДПОЧИНКУ

На сьогоднішній день сапсерфінг стає новим видом відпочинку і розваг, який набрав і набирає все більш оберти сімейного відпочинку. Сапсерфінг – це скользіння по воді на спеціальній надувній дошці. Таким видом відпочинку та спорту можна займатися на будь-якому водоймищі. Крім того, для заняття сапсерфінгом не потрібна ніяка особиста фізична підготовка та підготовленість та тривале навчання.

Сапсерфінг (від SUP – англ. Standup paddleboarding; іноді Гонка на дошці стоячи; Гавайських. Ное he'e nalu) – водний вид спорту, різновид

серфінгу, в якому серфер, стоячи на дошці, катається на хвилях і при цьому гребе веслом, а не руками, як в класичному серфінгу.

Існує велика кількість різновидів SUP в туризмі.

SUP touring. Туризм на SUP-бордах є найпопулярнішою дисципліною. Це неспішні прогулянки по гладкій воді, дослідження місцевості з води, а також веслування на великі відстані в помірному темпі. Дошки довгі і широкі, мають загострені ніс і корму, тому дуже маневрені і стійкі.

SUP surfing. Відмінність SUP-серфінгу від класичного серфінгу полягає в тому, що райдер стоїть на дошці і загрибає на хвилю за допомогою весла. Це простіше і швидше, ніж гребти руками. Коли людина стоїть на дошці, він краще бачить хвилю, оцінює своє місце і те, що відбувається навколо. З даної дисципліни проводяться змагання світового рівня.

SUP racing. Являє собою греблю на SUP-бордах на швидкість при максимальному темпі. Завдання спортсменів полягає в тому, щоб якомога швидше пройти дистанцію. Дошки для гонок дуже довгі і вузькі, що дозволяє спортсменові набирати максимальну швидкість при мінімальній маневреності. З даної дисципліни проводяться змагання світового рівня.

SUP downwind. Це веслування на SUP-бордах по напрямку вітру на відкритій воді. Суть цієї дисципліни полягає в тому, що райдер сплавляється по відкритій воді при сильному вітрі, використовуючи хвилі. Дана дисципліна чимось схожа з SUP surfing, тут також використовується енергія хвиль, але переміщення відбувається по прямій лінії на відносно великій відстані.

Whitewater rivers SUP. Це сплав по бурхливій річці, подолання порогів стоячи на SUP-дошці. У даній дисципліні дуже важлива екіпірування: шолом, рятувальний жилет, наколінники, налокітники і хороша фізична підготовка.

SUP yoga/fitness. Це різні асани і вправи або силові і кардіоелементи, які виконуються на гладкій воді на SUP-бордах. Для таких занять підійдуть широкі стійкі дошки. Ідеальне заняття для практики концентрації, балансу, зміцнення всіх груп м'язів.

В Україні, майже в кожному місті де є вода (річка, водосховище, озеро чи море) бурхливо розвивається сапсерфінг. Кожен з нас може придбати чи взяти в оренду дошку і насолодитися відпочинком чи змаганнями. Величезна кількість прокатів, міст на Україні дає можливість побачити нові місця, дослідити їх, насолодитися місцевістю, знайти нових знайомих, підвищити фізичне здоров'я.

На сьогодні, в кожному місті, де цей вид існує і розвивається, проводяться змагання. Широко розповсюджені дисципліни, з вищеперерахованих, це SUP touring, SUP racing, SUP downwind, SUP yoga.

Отже, SUP сьогодні – це новий вид відпочинку. Через велику кількість переваг сап посідає перше місце серед інших водних видів відпочинку чи

спорту. Надувний сап дуже легко складається, тому і легко перевозиться. На сапі можна знайти пригоди різного характеру, чи то бурхлива ріка, чи то хвилі моря, чи просто спокіне тихе озеро. На одній дошці можливо пересуватися як одному так і у двох, а також з багажем.