

JAROSŁAW CHOLEWA*, MICHAŁ SZEPELAWY**

TURYSTYKA KAJAKOWA JAKO OFERTA PROGRAMOWA SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(Canoeing tourism as a curriculum offer of school physical education)

* Instytut Kultury Fizycznej, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

** Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska

Słowa kluczowe: turystyka kajakowa, kajakarstwo.

Key words: canoeing tourism, canoeing.

Turystyka kajakowa stanowi popularną formę turystyki zarówno w Polsce, jak i w wielu krajach Europy. Uprawianie tej formy aktywności fizycznej posiada wiele walorów zdrowotnych, a także kształtuje pozytywne cechy charakteru. W pracy przedstawiono wskazówki organizacyjno-metodyczne do prowadzenia zajęć z kajakarstwa, mając na celu przygotowanie uczniów do uczestnictwa w turystyce kajakowej. Przedstawiono zasady bezpieczeństwa, strukturę lekcji oraz przykładowe konspekty zajęć.

Canoeing tourism is a popular form physical of tourism both in Poland and in many European countries. Engaging in this form of activity has many advantages for health and it develops positive traits of character. The study presents organisational and methodical tips for running canoeing classes, with a view to preparation of students to participation in canoeing tourism. Safety principles, structure of lessons, and examples of lesson synopses were presented.

KAJAKARSTWO JAKO FORMA REKREACJI I TURYSTYKI

Położenie fizyczno-geograficzne Polski w Europie sprawia, że pod względem szlaków kajakowych należymy do najbogatszych krajów Europy. Mamy około 11 tys. km rzek nadających się do pływania kajakiem. Ponadto na terenie Polski znajduje się ponad 9300 jezior o powierzchni powyżej 1 hektara [8]. Wszystko to

sprawia, że turystyka kajakowa w Polsce ma wyjątkowo dogodne warunki rozwoju. Różny stopień trudności szlaków wodnych daje możliwość wyboru: od najłatwiejszych dla początkujących, np. Brda, Krutynia, Pilica, do trudniejszych dla zaawansowanych, np. Poprad, Dunajec, San.

Turystyka kajakowa to popularna dyscyplina turystyki kwalifikowanej. Celem turystyki kajakowej jest między innymi poznawanie kraju, obcowanie z przyrodą, wypoczynek, rekreacja i doskonalenie sprawności. Wszystko to służy regeneracji psychofizycznej naszego organizmu. Przebywanie w grupie turystycznej, która tworzy specyficzne środowisko społeczne wyrabia w turyście nawyki współpracy. Turystyka kajakowa jest dostępna dla wszystkich, bez względu na wiek, płeć i stan zamożności [2, 3, 10, 12].

Celem pracy jest przedstawienie kajakarstwa jako jednej z możliwości wzbogacenia szkolnego wychowania fizycznego i przygotowania uczniów do uczestnictwa w turystyce kajakowej. Przedstawienie wskazówek organizacyjno-metodycznych pomagających w bezpiecznym prowadzeniu zajęć z kajakarstwa.

KAJAKARSTWO W PROGRAMIE SZKOLNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Kajakarstwo stanowi wszechstronną, naturalną i bardzo efektywną formę ruchów. Stosowanie ćwiczeń z tej dyscypliny sportu nie tylko rozwija sprawność fizyczną, ale także kształtuje cechy charakteru, wśród których można wyróżnić między innymi wytrzymałość, opanowanie, zdecydowanie, odwagę [5, 9].

Zajęcia z kajakarstwa odbywają się w warunkach specyficznych, wyjątkowo niebezpiecznych. Stąd też muszą być poprzedzone omówieniem zasad bezpieczeństwa zachowania się na wodzie i muszą być bezwzględnie przestrzegane [3, 6, 11].

PRZYGOTOWANIE AKWENU DO ZAJĘĆ

Przed zajęciami należy zaplanować miejsce ćwiczeń. Wiąże się to z zadaniami lekcji. Jeśli mamy zamiar akcentować technikę wiosłowania, z czym wiążą się dodatkowe objaśnienia, trzeba wybrać miejsce zaciszne, o spokojnej wodzie. Z kolei do wiosłowania ciągłego należy wybrać większą przestrzeń. Do nauczania i doskonalenia podstawowych elementów kajakarstwa slalomowego (do czego można wykorzystać nie tylko kajak slalomowy, ale również turystyczny), należy wcześniej ustawić odpowiedni tor przeszkód, a do sprawdzianów w biegach płaskich – przygotować tory lub przynajmniej oznakowania bojami: startu, półmetka i mety [1, 6].

BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE

Pomimo konieczności przestrzegania ogólnych zasad bezpieczeństwa, warto przypomnieć szczególnie te odnoszące się do zajęć z dziećmi. Ćwiczący powinni posiadać niezbędne umiejętności i przestrzegać reguły postępowania na wodzie [4, 6, 7, 11]:

- Umiejętność pływania.
- Włożenie kamizelki asekuracyjnej lub ratunkowej przed wejściem do kajaka.
- Prawidłowe wsiadanie i wysiadanie z kajaka.
- Prawidłowe przybijanie do brzegu.
- Unikanie zbliżania się do innych jednostek pływających.
- W przypadku naglej dużej fali (np. łódź motorowa) ustawianie się dziobem kajaka w jej kierunku.
- Niewypływanie w czasie dużej fali.
- Przestrzeganie znaków szlaku wodnego.
- Nieodpływanie od przewróconego kajaka.
- Niewypływanie w grupie większej niż 10 osób na jednego prowadzącego.
- Natychmiastowe udzielanie pomocy potrzebującemu.
- Niewypływanie jedną osadą.
- Przewidywanie pogody i uważne obserwowanie lustra wody, w przypadku wyraźnego i szybko pogarszających się warunków atmosferycznych niezwłoczny powrót do przystani lub brzegu.

ORGANIZACJA LEKCJI NA WODZIE

Struktura lekcji

Lekcja kajakarstwa rozpoczyna się na lądzie od dokładnego sprawdzenia obecności, ubioru, podania zadań, ewentualnego objaśnienia trudniejszych ćwiczeń, ustalenia osad, krótkiej ogólnorozwojowej rozgrzewki, przebrania się w odpowiedni strój, pobrania sprzętu [5, 6].

Rozgrzewkę na lądzie przeprowadzamy wtedy, gdy mamy przygotowane już dla wszystkich kajaki do wodowania. Jeśli natomiast wiemy, że przerwa między zakończeniem rozgrzewki a wypłynięciem będzie zbyt długa, to przeprowadzanie tej rozgrzewki na lądzie mija się z celem. W tym przypadku lepiej jest całą rozgrzewkę przeprowadzić na wodzie. Przestrzegając jednak jej dwuczęściowej struktury, tj. części ogólnej, tu mocno ograniczonej, i części specjalnej. Korzystniejszy jest wariant pierwszy. Wtedy wszystko to, co jest na lądzie, traktujemy jako ogólnorozwojową część rozgrzewki, a kolejne 5-10 minut lekcji jest dalszym ciągiem rozgrzewki, już specjalnej na wodzie. Zajęcia z kajakarstwa wygodniej jest prowadzić w jednostkach dwugodzinnych, wtedy można wydłużyć część wprowadzającą (rozgrzewkową) i część główną lekcji. W drugiej części lekcji realizujemy zadania wynikające z planu szkoleniowego. Trzecią część poświęcamy na ćwiczenia rozluźniające, uspokajające na wodzie, sprawdzenie obecności, pożegnanie, klarowanie łodzi i ich ustawienie na stojakach. Wskazane jest, aby po zakończeniu pływania kajakami, przeprowadzić kilka ćwiczeń gibkościowych [4, 5].

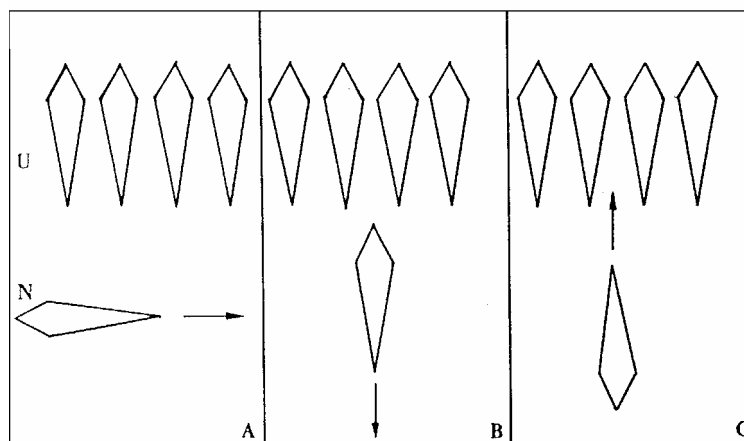
Grupa ćwiczebna

Ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących i organizację zajęć (przy jednym prowadzącym) nie należy grupy znajdującej się na wodzie dzielić na początkujących i zaawansowanych. W takiej sytuacji można i trzeba różnicować ćwiczenia dla jednych i drugich – nie można jednak z tym przesadzać. Bardziej zaawansowanych można wykorzystać do pomocy, sędziowania, oceniania, demonstrowania.

Ustawienie nauczyciela i grupy do ćwiczeń

W trakcie wodowania kajaków nauczyciel powinien wypłynąć i nieopodal czekać na grupę. W przypadku kilku prowadzących zajęcia, całą grupę należy podzielić na podgrupy na lądzie i tu też wskazać miejsca oczekiwania nauczycieli na wodzie. Grupę ustawia się w szeregu zwanym tratwą (ustawienie z przytrzymywaniem ręką burty kajaków sąsiedniego), rufą lub burtą do słońca. W przypadku znacznej fali lepiej jest „tratwę” ustawić dziobem do fali. Na skraju „tratwy” powinni być kajakarze silniejsi, zaawansowani. Po krótkim podaniu ćwiczeń rozgrzewających kontynuujemy lekcję. Od tego momentu ustawienia grupy mogą być różne. Nauczyciel powinien również znaleźć się w tych ustawieniach i razem z grupą ćwiczyć. Wskazana jest częsta zmiana ustawień grupy. Zatrzymanie grupy następuje na umówiony wcześniej sygnał wzrokowy lub słuchowy. Cała grupa wykonuje jedno, wcześniej pokazane i ewentualnie objaśnione ćwiczenie. Nauczyciel określa szybkość, kierunek i sposób wykonania zadania. Tylko przy dużym zdyscyplinowaniu uczniów i opanowaniu wiosłowania można czasem zezwolić na ćwiczenia dowolne w pobliżu nauczyciela. Podczas wyścigów kajaki ustawiamy tak, by metą czy też półmetkiem nigdy nie był brzeg, lecz linia między nauczycielem i wybranym charakterystycznym punktem na brzegu.

Zajęcia na wodzie kończymy również „tratwą” w pobliżu przystani.



Rycina 1. Ustawienie nauczyciela przed grupą

Figure 1. Position of a teacher in front of the group

U – uczniowie, N – nauczyciel, A, B, C – kolejne ustawienia [6].

U – students, N – teacher, A, B, C – successive positions [6].

Pokaz, instruowanie

W czasie pokazu nowego ćwiczenia trzeba ustawić się tak, by wszyscy uczniowie mogli dokładnie obserwować demonstrującego. Grupę ustawiamy rufą lub burtą do słońca. Przy ustawieniu burtą do słońca nauczyciel powinien ustawić się po przeciwnej stronie od słońca (rycina). Krótkie objaśnienie ćwiczenia może nastąpić przed pokazem, po pokazie a nawet w trakcie pokazu (np. przy manewrowaniu kajakiem). Co pewien czas zbieramy grupę (sygnałem może być podniesione wiosło nauczyciela), omawiamy błędy, pokazujemy kolejny raz ćwiczenie, jeśli istnieje taka potrzeba. Komendy powinny być krótkie, jednoznaczne i z zachowaniem dostatecznej przerwy między jej członami (zapowiedzią i rozkazem).

PRZYKŁADOWE KONSPEKTY LEKCJI KAJAKARSTWA TURYSTYCZNEGO

Ze względu na ramy objętościowe, w przedstawionych konspektach pominięto część wstępną i końcową lekcji (tab. 1, tab. 2). Organizacja tych części lekcji uzależniona jest od warunków realizacji (miejsce składania sprzętu, wieku ćwiczących, ich umiejętności) oraz rodzaju wykonywanego wysiłku. Sposób prowadzenia zajęć uzależniony jest od wiedzy i inwencji prowadzącego. Przedstawione poniżej rozwiązania dotyczą tylko części głównej lekcji. Przedstawiono dwie propozycje lekcji, których zadaniem jest doskonalenie wiosłowania w przód i w tył, doskonalenie manewrowania oraz kształtowanie równowagi.

Tabela 1. Przykładowe konspekty części głównej lekcji z kajakarstwa
Table 1. Examples of synopses of the main part of canoeing lesson

Treść ćwiczeń	Uwagi organizacyjno-porządkowe
1. Wiosłowanie w przód – zatrzymanie.	Z ustawienia „tratwa” po zbiórce początkowej, przejście do ustawienia szeregiem, w którym wykonujemy ćwiczenie na sygnał.
2. Wiosłowanie w tył ze spojrzeniem w tył po stronie przeciągnięcia, bez oglądania się w tył (utrzymanie kierunku płynięcia wg wybranego na brzegu punktu).	W ustawieniu szeregiem.
3. Wielokrotne przeciągnięcie z jednej strony i kontrowanie po przeciwnej a) o $\frac{1}{4}$ obrotu, b) o $\frac{1}{2}$ obrotu, c) cały obrót.	Przeplnięcie rzędem w inny teren akwenu. Przejście do ustawienia na obwodzie koła dziobami do środka koła. Wykonywanie ćwiczeń na sygnał w obie strony.
4. Wiosłowanie: a) w siadzie kłęcznym, b) w kłęk prostym, c) w kłęk jednonóż.	W ustawieniu rzędem, burtą do brzegu na płytkiej wodzie. Przy kłęk jednonóż zmiana nogi jak i strony wiosłowania (kłęcząc na nodze prawej ćwiczący wiosłuje po stronie prawej).
5. Wiosłowanie ze zmianą tempa płynięcia.	Zmiana intensywności płynięcia co ok. 50 m. Ustawienie szeregiem.

Tabela 2. Przykładowe konspekty części głównej lekcji z kajakarstwa

Table 2. Examples of synopses of the main part of canoeing lesson

Treść ćwiczeń	Uwagi organizacyjno-porządkowe
1. Manewrowanie kajakiem poprzez wielokrotne przeciągnięcie z jednej strony.	Na obwodzie koła dwa przeciągnięcia po zewnętrznej stronie, jedno po wewnętrznej.
2. Wiosłowanie w przód. Na odpowiednią komendę wykonanie kontrowania i zatrzymania kajaka.	Jak wyżej odpowiednio przeciągnięcia 3:2 3:1. Ćwiczenia indywidualne jak i załogami.
3. Manewrowanie za pomocą wiosła, z przesuniętym chwytem bliżej jednego pióra (wiosło przedłużone).	W rozsypce, duże odległości między kajakami, ćwiczenia próbne, następnie w ustawieniu rufą do brzegu obrót kajaka o 360° na czas.
4. Zmiana miejsca w kajaku.	Po przepłynięciu rzędem w inną część akwenu, na płytkiej wodzie, rufą do brzegu.
5. Wiosłowanie w przód.	W ustawieniu szeregiem.
6. Manewrowanie przez kontrowanie.	Z ustawienia szeregiem, co druga załoga wykonuje pięć przeciągnięć, wszystkie załogi ustawiają się na obwodzie koła dziobami do jego środka, w bezpiecznej odległości między kajakami. Prawym piórem przeciągnięcie od dziobu do rufy, lewym od rufy do przodu (obróć o 360°). Później zmiana kierunku wiosłowania.
7. Wiosłowanie w tył i w przód.	Po przepłynięciu rzędem w inną część akwenu w ustawieniu szeregiem.

Prowadząc zajęcia, należy pamiętać o wszystkich zasadach bezpieczeństwa. Zadania powinny być przedstawione w sposób zrozumiały dla ćwiczących oraz dostosowane do umiejętności grupy.

Przedstawione w pracy wybrane rozwiązania organizacyjno-metodyczne pozwalają na sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć z kajakarstwa z dziećmi i młodzieżą. Umiejętności nabyte przez uczniów stanowią podstawę do uczestnictwa w turystyce kajakowej.

PODSUMOWANIE

Turystyka kajakowa jest jedną z ciekawszych dyscyplin turystyki kwalifikowanej. Jest dostępna dla wszystkich, bez względu na wiek, płeć i stan zamożności. Stała się popularna między innymi dzięki swoim walorom: poznawczemu, emocjonalnemu, zdrowotnemu i wychowawczemu. Dlatego kajakarstwo stanowi ważny środek wychowania fizycznego, służący między innymi przygotowaniu do udziału w tej formie turystyki kwalifikowanej.

Stosowanie ćwiczeń z tej dyscypliny sportu nie tylko rozwija sprawność fizyczną, ale także kształtuje cechy charakteru. Zajęcia z kajakarstwa odbywają się w warunkach specyficznych, wyjątkowo niebezpiecznych. Stąd też muszą być poprzedzone

omówieniem zasad bezpieczeństwa zachowania się na wodzie i muszą być bezwzględnie przestrzegane. Wymagają od prowadzącego zarówno umiejętności organizacyjnych, jak i wiadomości praktycznych. Być może właśnie z tego wynika rzadkość prowadzenia tego typu zajęć w szkołach, na obozach, koloniach, pomimo istniejących do tego warunków. Przedstawione w pracy wybrane rozwiązania organizacyjno-metodyczne powinny wpłynąć na zwiększenie częstości odbywania zajęć z kajakarstwa z dziećmi i młodzieżą.

PIŚMIENNICTWO

1. Antkowiak R., 1990: Biuletyn informacyjno-szkoleniowy: teoria i metodyka kajakarstwa. Wojewódzka Federacja Sportu, Wrocław.
2. Bigiel W., 1997: Gry i zabawy w kajakach. [W:] Zabawy i gry ruchowe w kulturze fizycznej. Materiały z konferencji, AWF Poznań, s. 45-49.
3. Bigiel W., 2003: Kajakarstwo z elementami turystyki. [W:] (red.) R. Błacha, W. Bigiel, Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, s. 25-27.
4. Dedo E., 2003: Kajaki od A do Z, poradnik i przewodnik dla kajakarzy. Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała, s. 93-94.
5. Dębski J., 1992: Kajakarstwo. [W:] (red.) A. Ostrowski, Wodne sporty rekreacyjne. Wydawnictwo Skryptowe, AWF, Kraków, s. 171-198.
6. Drabik J., 1991: Kajakarstwo – teoria i praktyka (sport, turystyka rekreacja). AWF Gdańsk, s. 102-142.
7. Drabik J., 1985: Kajakarstwo: wybrane materiały do prowadzenia zajęć w szkole, na obozach i koloniach. AWF, Gdańsk.
8. Mazur L., 1997: Locja kajakowa. PZK, Warszawa.
9. Ożyński R., 1980: Kwalifikowana turystyka kajakowa. Część IV. Technika pływania, ratownictwo wodne, krajoznawstwo w turystyce kajakowej. SZSP Zarząd Główny, Komisja Turystyki i Sportu Rada d/s Turystyki Kajakowej, Warszawa.
10. Paterka S., Wieczorek A., Gołaszewski J., 2000: Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych. Rekreacyjne gry ruchowe na obozach i wycieczkach. Seria: Skrypty nr 138, AWF, Poznań, s. 44-49.
11. Starzyński J., Darkowski P., 1997: Kajakiem bezpiecznie, ZG SZS Warszawa.
12. Toczek-Werner S., 2002: Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław, s. 95-98.