



1 из 322



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА,
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

УЛЬЯНОВСК 2022

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<i>Шангариев А.И., Лутиев А.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 8-10 ЛЕТ	258
---	-----

<i>Швецова Т.В., Мухаметшин Д.Ф.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ.....	262
--	-----

320

<i>Шубникова Е.В., Наговицын Р.С., Опалев Е.И.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ШАЙБОЙ У ЮНЫХ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ	266
--	-----

РАЗДЕЛ 2 - ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

<i>Алтынцева А.Г., Бильданова Ф.Ю., Шириев Р.Р.</i> ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ ДРАКОН КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ	272
---	-----

<i>Воротник А. Н., Черкашин А. А.</i> РАФТИНГ КАК ОДИН ИЗ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТУРИЗМА В РОССИИ.....	275
--	-----

<i>Жукова Д.Н., Ивашко Н.В.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ....	279
---	-----

<i>Красильников А.Н., Симоненко В.И., Аришетов Е.И.</i> РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	282
---	-----

<i>Лепилина Т.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА.....	287
--	-----

<i>Матасова А.К., Хакимов Р.Р., Музафаров К.А.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОТДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВЕЛОТУРИЗМА.....	291
--	-----

<i>Мелкозерова С.М., Клепцова Т.Н.</i> СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	294
--	-----

<i>Музафаров К.А., Павицкая З.И.</i> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	298
--	-----

<i>Петухова А. А., Земба Е. А.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ	302
---	-----

<i>Смирнова Д.В., Курбанова А.Р., Хайруллин И.Т.</i> ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	306
---	-----

<i>Томилин Е.К., Томилин К.Г.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, СПОРТА И ТУРИЗМА	309
--	-----

321

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с
международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (в 2 частях, часть 2)

РАЗДЕЛ 2 - ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 797.1.725.87

ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ ДРАКОН КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ

Алтынцева А.Г.

преподаватель

Бильданова Ф.Ю.

студент

Шириев Р.Р.

магистрант

ФГБОУ «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Аннотация. В статье предоставлена теоретическая информация о гребле на лодках класса «дракон», использовании ее как способа корпоративного отдыха и рекреации, а также рассмотрена перспектива развития данного вида рекреации.

Ключевые слова. Гребля, лодка класса дракон, физическая рекреация, восстановление, отдых, спорт.

Актуальность. В статье подробно рассматривается развитие и значение рекреации, так же рассматриваются возможности использования гребли на лодках «драконах» в целях рекреации.

Цель исследования. Рассмотреть и теоретически обосновать возможность использования гребли на лодках «дракон» как способа рекреации.

Результаты исследования и их обсуждение. Гребля – это один из старейших видов спорта. Зарождалась она еще у индейцев и эскимосов, но как профессиональный вид спорта она пришла в массы намного позже. В наше время в России гребля делится на две федерации: гребля на байдарках и каноэ (сюда так же входят гребля на лодках дракон, гребной слалом и сап-серфинг), а также федерация гребного спорта – это академическая, народная, прибрежная гребли, гребля-индор. Гребля является циклическим видом спорта, входящим в программу летних Олимпийских Игр. Данный вид спорта является одним из сложнейших, так как в нем задействуются почти все мышечные группы организма: в лодке необходимо держать баланс, при этом в тренировках и соревнованиях играют погодные условия, которые могут усложнить мышечную деятельность, с каждым гребком требуют преодоления усталости, особенно на длинных дистанциях [1].

Гребля на лодках дракон зародилась в Китае. Сейчас лодки могут быть 10-ти и 20-ти местные, но также в экипаже всегда есть барабанщик, который сидит на носу лодки и ударами в барабан задает темп гребков, а еще на корме стоит рулевой, он контролирует движение лодки. Как и классическое каноэ,

дракон имеет глубокие исторические корни и богатые традиции, выработанные столетиями и часто связанными с религиозными обрядами. Некоторые исследователи, например, Джордж Вустер, считает, что впервые лодки «дракон» для соревнований стали использовать в южном Китае ещё 2500 лет назад [3]

Рекреация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности человека в свободное от работы время (трудовые отпуска, каникулы, праздники, выходные дни и др.) [2].

Использование лодок Дракон все больше набирает популярность как способ активного отдыха. Особенно часто можно заметить повышение спроса у многих трудовых коллективов. Корпоративные соревнования устраивают коллективы абсолютно разных предприятий и организаций. Так как в лодке