



**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**

**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)
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной

Ульяновск 2022

УДК 796: 355
ББК 75.1+ 68.9
С 56

Печатается по решению редакционно –
издательского совета ФГБОУ ВО
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Редколлегия:

В.В. Богданов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

О.Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

А.Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

Н.А. Касаткина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

А.Ю. Умнов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Н.Д. Кузнецова, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

С 56 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» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.) : в 2 частях, часть 2. / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – 322 с.

В сборник включены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». Во 2 части сборника представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования системы спортивной тренировки, подготовки спортивного резерва, рассмотрены педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. Затронуты проблемы развития оздоровительно-рекреационного направления туризма, во взаимосвязи с областью физической культуры и спорта, физической рекреацией как социально-ориентированной сферы жизнедеятельности современного человека. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 796: 355
ББК 75.1+ 68.9

© Авторский коллектив, 2022
© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2022

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 рассматривается 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 находится и «трудится» 10 членов экипажа, а по совместительству они коллеги, что повышает чувство коллективизма, общение с напарниками, гребцы понимают, что от каждого зависит результат гонки, и каждому нужно выложиться на максимум, чтобы не подвести коллег «по цеху». Как ранее упоминалось, гребля является циклическим видом спорта, а так же гребцам необходимо синхронизация движений каждого члена экипажа, чтобы не раскачивать лодку, а так же это необходимо для максимального набора скорости и умение работать в коллективе здесь очень помогает. Участие в данных соревнованиях формирует командный дух, где один человек понимает свою ответственность за результат всей команды.

Так как соревнования проходят на воде, то в большинстве случаев это хорошая солнечная погода, а так же свежий воздух, что благоприятно влияет на моральное и физическое состояние людей, а так же возле акваторий гребных баз России зачастую можно устроить пикники. Во время гребли работают мышцы спины, рук и ног, не смотря на сидячее положение спортсмена, тело делает циклические движения. А еще гребля на драконах является очень динамичным и зрелищным видом спорта, поэтому зрителям достаточно интересно наблюдать за гонками, особенно когда в них участвуют их близкие люди.

Для гребных центров такие соревнования дают возможность рассказать о своих видах спорта, сделать рекламу тренеров, а так же это может помочь немного заработать.

Заключение. Гребля на лодках «дракон» является отличным способом рекреации трудовых коллективов и взрослого населения. Она способствует работе многих мышечных групп тела, проведению времени на свежем воздухе, воспитывает коллективизм, помогает в общении с напарниками по работе, повышает настроение и улучшает общее самочувствие. Циклический вид спорта положительно воздействует на выносливость и психологические качества личности, а занятия на воде дарят людям хорошее настроение и интересный опыт.

Список литературы:

1. Лифанов, А.А. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахияев, Е.В. Фомина : уч. метод. пособие. - К.:КФУ – 2015. - 52 с.

2. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. - 2005 - № 2(4) – 7-10 с.
3. Степина, Т.Ю. Некоторые особенности спортивной подготовки экипажа гребцов многоместной лодки «Дракон»/ Т.Ю. Степина // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №11 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-sportivnoy-podgotovki-ekipazha-grebtsov-mnogomestnoy-lodki-dragon> (дата обращения: 14.11.2022).

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Атаев И., 196
Авдони́на Л.Г., 4, 185
Агапова С.А., 10
Алтынцева А.Г., 272
Анисимов М.С., 14
Арисметов Е.И., 282
Байрыев Б., 248
Бегидова Т.П., 169, 210
Белова Е.Л., 4, 185
Березина Л.А., 28, 133
Бильданова Ф.Ю., 272
Богатова С.В., 64
Болотин А.Э., 119, 124, 128
Быстрова О.Л., 28, 151
Валкина Н.В., 141
Валкина О.Н., 163
Верниковский Ф.И., 17
Воротник А. Н., 275
Выходцев В. А., 21
Галныкин С.А., 180
Гибадуллин И.Г., 25
Горбунов Е.О., 25
Горобцов Р.В., 28
Григорьева Н. М., 33
Дауров А. М., 21
Дементьева Е.Н., 133
Драндров Г.Л., 38
Дыбов В.Е., 42
Ендиярова А.Р., 64
Енченко И.В., 48
Жукова Д.Н., 279
Ивашко Н.В., 279
Захарова А.В., 17
Звягина Е.В., 52
Зейнетдинов А.С., 38
Земба Е. А., 302
Знайдюк А.А., 59
Ильючик Я.А., 55
Казакова А. В., 107
Кайгородцева О.В., 59, 245
Какалыев Г., 248
Калюх Е.Д., 73
Касаткина Н.А., 64, 241
Катенков А.Н., 69
Клепцова Т.Н., 73, 294
Ключников С.Ф., 180
Ключникова С.Н., 10
Коник А.А., 42
Костюнина Л.И., 14, 214, 253
Котов Ю.Н., 78
Котуков Н.А., 82
Кочурова Л.А., 155
Красильников А.Н., 282
Кузнецов А.С., 86, 91, 104
Кузнецова З.М., 221, 237
Кулешова М.В., 33
Курбанова А.Р., 306
Курбанова Дж., 169
Лапицкая Л. А., 94
Ленкова Е.В., 99
Лепилина Т.В., 287
Литманович А.В., 245
Лыткина Л.В., 160
Мажарук А.С., 104
Малофеев А.Ю., 180, 253
Маммедов Ш., 248
Мартиросова Т.А., 107
Матасова А.К., 291
Машанов В.С., 25
Машанов С.И., 25
Мелкозерова С.М., 294
Мещеряков А.В., 99
Миронова Т.А., 42
Мовчанова М.Д., 48
Можуло В.Е., 110
Музафаров К.А., 291,298
Мурадов Д., 196
Мустафина Р.И., 115
Мутаев А.М., 258
Мухаметшин Д.Ф., 262
Наговицын Р.С., 266
Назарова М.С., 119, 124, 182
Немытов Д.Н., 133, 138
Опалев Е.И., 266
Павицкая З.И., 298
Панова Е.О., 141, 207
Парфенова Л.А., 146, 191
Переверзева И.В., 119, 124, 128
Петров С.Е., 151,155
Петухова А. А., 302
Писаренкова Е.П., 160
Постнов Ю.М., 14
Приказчиков В.А., 138
Прохорова К.В., 173
Рафаенков А.В., 163
Ревин А.С., 169
Родин А.В.,173, 177
Рожков Е.К., 177
Романов Е.Н., 180
Румянцева Н.В., 4, 185
Рыскалкина Л.В., 99
Сахедов Г., 196
Свистун Г.М., 202
Семенцов Д.В., 82
Сивцев Н.Н., 86,91
Симоненко В.И., 282
Смирнова Д.В., 306
Снигирев А.С., 110
Станевич А.В., 207
Степанова Я.В., 210
Суров Н.Н., 214
Тарасова Н.С., 69
Тимошина И.Н., 163
Тимощенко Е.А., 151
Титкин С.В., 221
Тихонова Л.Р., 225, 229
Томилин Е.К., 309
Томилин К.Г., 309
Трифанов С.А., 234
Трусей И.В., 234
Тукмачев В.Ю., 237
Тухфатуллова Э.Р., 241
Углева К.А., 64
Усачева Е.В., 141
Хайруллин И.Т., 306
Хакимов Р.Р., 291
Хусаинов А. К., 245
Чарыев Я., 248
Чеканов А.Д., 253
Черкашин А. А., 275
Чернышева А.В., 119, 124, 128
Шамгуллин А.З., 38
Шангараев А.И., 258
Швецова Т.В., 262
Шириев Р.Р., 272
Шубникова Е.В., 266
Фролова Е.В., 146

<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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

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)
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной

Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022.

Усл. печ. л. 20,12

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
им. И. Н Ульянова»
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5