



<http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2226-7417-2018-20-2-4-10>

УДК 37.01

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ГРЕБЛИ В ЛОДКАХ КЛАССА «ДРАКОН»

Гудков¹ Ю.Э., Горбунова¹ О.В., Михайленко² Е.В.

¹ФГАОУ ВО «Дальневосточный Федеральный университет», г. Владивосток, Российская федерация

²ООО «Школа гребли Андрея Хоменко», г. Владивосток, Российская федерация

Аннотация. Данная статья посвящена первому этапу исследования целью которого является разработка занятий для обучения любительских экипажей технике гребли на лодках класса «дракон». В статье коротко представлены результаты литературного обзора, в частности уделено внимание развитию гребли в лодках «дракон» в г. Владивостоке и Приморском крае, дана социально-педагогическая характеристика гребли. Обозначена проблема исследования.

Ключевые слова: физическая рекреация, широкие слои населения, гребля в лодках класса «дракон», обучение технике гребли.

В современном обществе особую социальную значимость имеет проблема психофизического состояния, сохранения и укрепления здоровья, профилактика различных заболеваний. Решение этих задач и создание базы для плодотворного умственного и физического труда является общей целью физической рекреации. [1] Наиболее доступными и достаточно эффективными видами физической оздоровительной направленности названы циклические виды деятельности, в том числе различные виды гребли [2].

Продолжительная и ритмичная гребля укрепляет сердечную мышцу и развивает дыхательную систему, активизирует эндокринную систему, в следствии чего, повышается иммунитет. Гребля влияет на центральную нервную систему, являясь высокоэмоциональным, увлекательным видом спорта. Она стимулирует глубину и подвижность нервных процессов, функцию нейронов и может

рассматриваться как эффективное средство психотерапии. Гребля - это и эстетическое воспитание: общение с красотой природы обогащает человека новыми впечатлениями, врачует, восстанавливает благоприятное эмоциональное состояние. Кроме того, гребля может быть рассмотрена как эффективное средство борьбы с избыточной массой тела [3, 4].

Помимо своей спортивной направленности данный вид спорта может служить прекрасным средством активного отдыха. Кроме этого, одна из его разновидностей – водный туризм – способствует расширению знаний о жизни населения в той или иной местности. Являясь прекрасным средством укрепления здоровья человека, гребные виды спорта пользуются большой популярностью среди всех слоёв населения. Подтверждением служит возникновение новых видов гребли, появляющихся на мировых водных дорожках, в



частности «драгонбот» [5]. Гребля на драгонботах становится привлекательной, благодаря доступности, эмоциональности, возможности воспитания корпоративного духа, экокультуры. Данным видом гребли может заниматься каждый, в любом возрасте, имея любой уровень физической подготовленности [6].

Таким образом, объектом данного исследования будет являться физическая рекреация взрослого населения с использованием средств гребли. Целью исследования можно считать разработку занятий для обучения любительских экипажей технике гребли на лодках класса «дракон». Соответственно, предполагается, что разработанные занятия рекреационной направленности позволят оптимизировать процесс обучения любительских экипажей основам техники и тактики гребли на лодках «дракон» в короткие сроки.

Исследовательскую работу планируется проводить в три этапа на гребных базах г. Владивостока в подготовительный период празднования Дня молодежи. В настоящее время исследование находится на первом этапе, поэтому статья посвящена результатам литературного обзора по обозначенной теме. Далее изложим основные результаты проделанной изыскательской работы.

Именно во Владивостоке берёт своё начало история развития гребли на лодках класса «дракон» («драгонбот», «dragonboat») в России. Здесь, во Владивостоке, в 1998 образовалась первая в стране команда по гребле на лодках «Дракон», и была создана официальная структура – клуб «Тигры Владивостока». В июне 2001 года клубом был организован первый чемпионат г. Владивостока, с тех пор, ежегодно проходит более 10 соревнований различного уровня на дистанциях от 180 до нескольких тысяч метров. В масштабах планеты этим видом спорта увлекается около 150 млн человек. На клубном чемпионате Европы 2009 года 106 команд представляли 18 стран мира. Этот вид спорта имеет богатую историю и

традиции. Зародившись в Древнем Китае как религиозный обряд, гребля на «драконах» в течение двух тысячелетий постепенно трансформируется в спортивное действо и зрелище. Международные соревнования по гонкам на «драконах» проводятся с 1982 года. В Великобритании и Канаде гребля на этих лодках входит в подготовку подразделений морских пехотинцев. Неслучайно чемпионами мира являются канадские «морские котики». Хотя самыми признанными мастерами всегда были родоначальники - китайцы. По гребле на «драконах» предусмотрен обширный календарь соревнований. Соревнования проводятся на дистанции 200, 500, 1000 и 2000 м. В них участвуют мужские, женские и смешанные 20-местные экипажи. В программу соревнований включаются специальные заезды для онкологических больных. Несмотря на возрастающий интерес к виду за рубежом, в России данный вид спорта развит недостаточно [6].

За последнее время значительно возросло количество занимающихся данным видом гребли. Так, в первых соревнованиях в 2001 г. приняли участие 6 юношеских и 6 мужских экипажей (4 из которых состояли из гребцов основного и запасного составов команды сборной России, представленной приморскими гребцами).

В настоящее время одним из наиболее крупных состязаний на территории города является соревнование за Кубок губернатора Приморского края. Изучение данных технических результатов по итогам вышеназванных соревнований за последние 6 лет показало, что число только взрослых участников заметно возросло по сравнению с первыми в городе состязаниями, прошедшими в 2001 г. (рисунок 1). (Стоит заметить, что не все любительские экипажи, занимающиеся греблей, принимают участие в соревнованиях, таким образом, количество занимающихся данным видом гребли на территории города и края значительно больше).



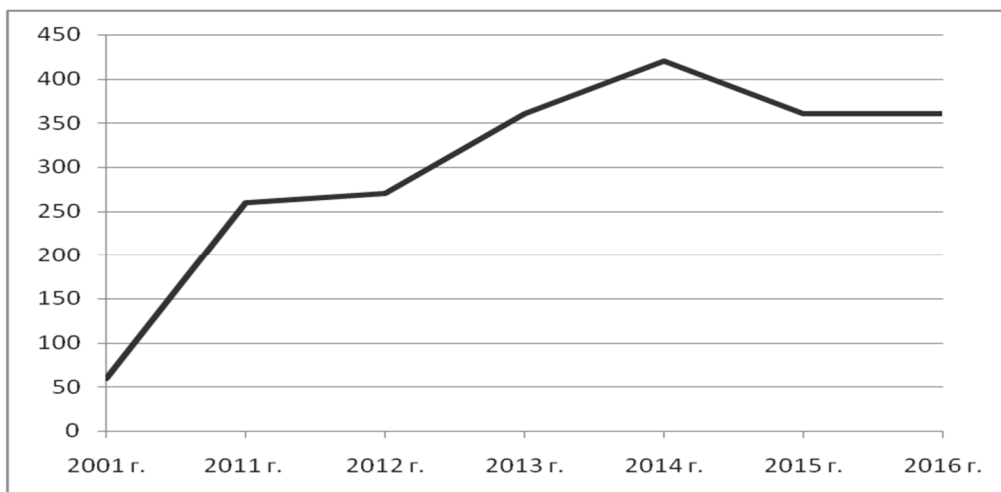


Рис.1. Рост числа участников соревнований за последние 6 лет (на примере соревнований «Кубок губернатора Приморского края») в сравнении с первыми городскими соревнованиями.

Кроме того, отмечено, что греблю на лодках «дракон» находят для себя привлекательной не только мужчины, но и всё больше число женщин

(рисунок 2) (Они тренируются и принимают участие в соревнованиях как в составе смешанных экипажей, так и формируют чисто женские команды).

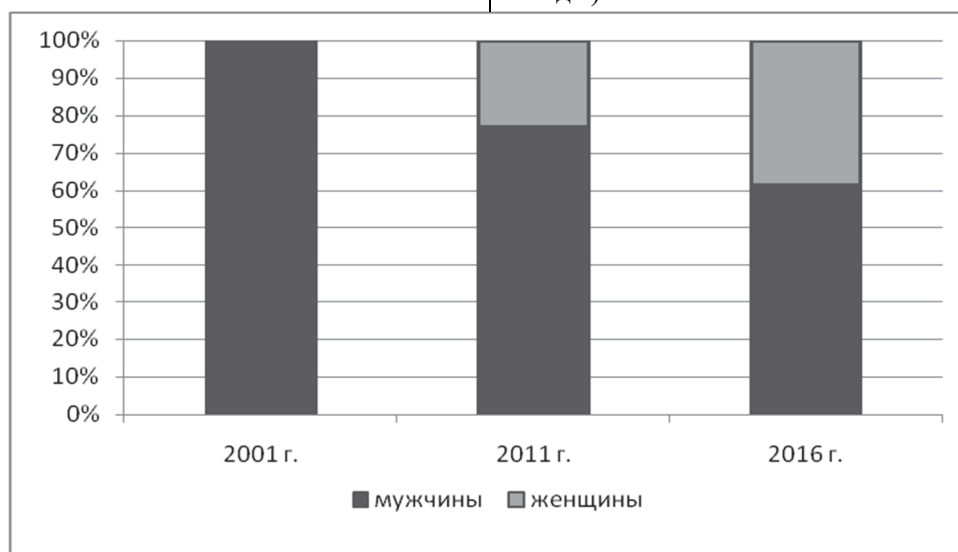


Рис. 2. Соотношения мужчин и женщин среди участников соревнований в 2001г. (первые в городе соревнования) и в 2011, 2016 годах (на примере соревнований «Кубок губернатора Приморского края»).

Таким, образом, уже более 15 лет данный вид гребли активно развивается на территории города и Приморского края. Кроме того, устраиваются морские походы различной протяжённости и длительности (от нескольких десятков минут пути до нескольких дней путешествия.) Целью таких походов является как активный отдых горожан, так

и знакомство с достопримечательностями и изучение истории края. Последние несколько лет приморские гребцы-любители охотно принимают приглашения от КНР и посещают различного рода фестивальные гонки, проходящие на территории Китая.

«Драконы» - это командный, социальный спорт, он открывает широкие возможности перед



муниципальной властью и общественными организациями по созданию на территории города условий для занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения [6].

Вот уже несколько лет подряд администрация г. Владивостока организует соревнования по гребле на лодках «Дракон» в рамках празднования Дня молодёжи, в которых активно принимают участие представители молодежных объединений, власти, бизнеса и СМИ. В интервью

участники таких соревнований делятся своими положительными эмоциями – чувством радости, восторга, задора, желания продолжать заниматься этим видом физической активности вне зависимости от занятого командой места.

Количество желающих принять в данных соревнованиях участие растёт с каждым годом (рисунок 3).

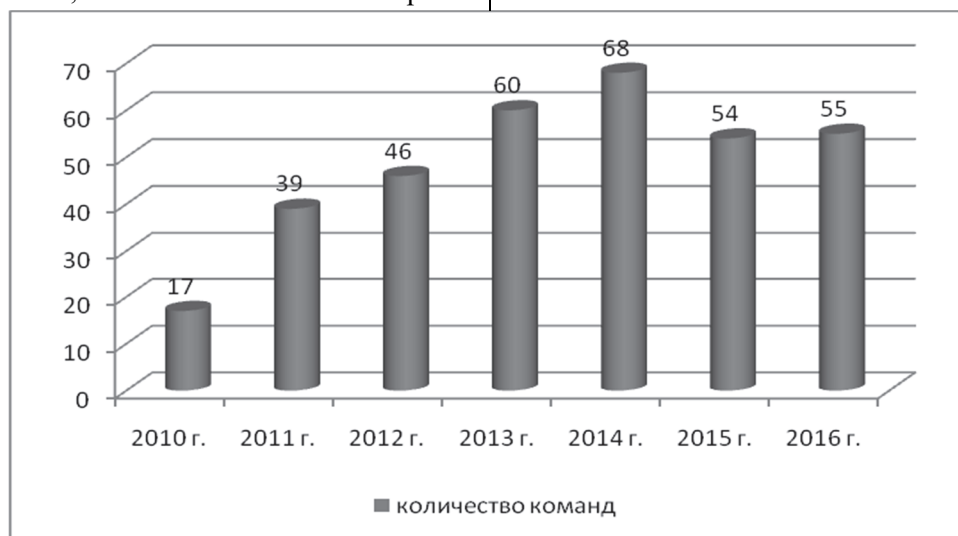


Рис.3. Количество команд, принявших участие в соревнованиях лодок «Дракон» в День молодёжи.

Стоит отметить, что экипажи таких лодок формируются случайным образом (жеребьевкой), а принять участие может любой желающий не моложе 18 лет, таким образом, в одной лодке оказываются люди совершенно разного возраста и психофизических качеств. Период подготовки экипажа к соревновательной деятельности весьма ограничен (подготовка начинается за месяц до соревнований, а количество тренировок одной команды порой не превышает 4-5).

Поскольку содержание предстоящего исследования интегрирует в себе компоненты физического и эмоционального восстановления широких слоев населения необходимо уделить внимание теоретическим основам физической рекреации, освещенным в современной научно-педагогической литературе.

Возникновение физической рекреации обусловлено многообразными причинами. По мере

накопления знаний и практического опыта у людей о нем сформировалось общее представление. По мнению Ю.Е. Рыжкина [7], физическая рекреация возникла в системе физического воспитания и первоначально выполняла педагогическую функцию. Затем она широко использовалась в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях, приобретая массовый характер, со временем становилась неотъемлемой частью жизнедеятельности людей. В этих условиях физическая рекреация обогащалась социально значимыми функциями, становилась важным фактором социализации молодых людей, но не обеспечивала их подготовку к выполнению каких-то социальных обязанностей. Она служила средством активного отдыха, развлечения и формирования здоровья. Использование игровых форм двигательной активности в рамках рекреации





ции позволяло моделировать деятельность человека, связанной с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей [8].

В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации (Выдрин В.М., Евстафьев Б.В., Рыжкин Ю.Е.). Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации: основывается на двигательной активности; главные средства рекреации физические упражнения; осуществляется в свободное или специальное выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит развлекательный характер; имеет определённую научно-методическую базу. Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат — создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [1].

По нашему мнению, соединяя сущностные аспекты физической рекреации и двигательные возможности гребли можно получить весьма широкий и эффективный спектр разнообразного воздействия на человеческий организм и личность в целом. Так, например, длительная и ритмичная гребля укрепляет сердечную мышцу. Особенно левый желудочек, отвечающий за движение артериальной крови, обогащённой питательными веществами и кислородом. Работе сердца помогает и то, что мышцы, активно сокращаясь, ускоряют отток крови, помогая возвратному кровообращению. Гребец, дышащий в полную силу, укрепляет

диафрагму – главную дыхательную мышцу. Притягивая весло к себе, он расширяет межреберные мышцы и постепенно увеличивает объём лёгких. А интенсивное дыхание насыщает кровь, ткани и органы кислородом. Гребля улучшает обмен веществ, а вместе с ним пищеварительную и выделительную системы, а также эндокринную, отвечающую за гормональный фон организма. Оказывает влияние на нервную систему. Стабилизирует эмоциональное состояние, снимает стресс. Преимуществом гребли, также, является свежий воздух и абсолютная «безпылевая» среда, которая также достигается при занятиях плаванием и лыжами. Гребцы не просто находятся на воде. Они также должны уметь плавать, сочетать лёгкую и тяжёлую атлетику. Уметь задействовать для гребли все тело. Занятия греблей требуют больших усилий от гребца. Организм подстраивается под задаваемую нагрузку и тем самым закаляется. Социальные возможности гребли трудно переоценить т.к. главным фактором состязательной успешности в этом виде рекреационной активности является функциональная целостность коллектива. Двигательная и эмоциональная интеграция гребцов, содержит в себе крайне высокие коммуникативные и социализирующие ресурсы.

Таким образом, по данным литературных источников в гребле на лодках «дракон» очень важна синхронность в работе экипажа. Команда, работающая более слаженно, может иметь преимущество перед физически более сильными, но гребущими не согласованно соперниками. Гребок состоит из нескольких фаз. И для достижения согласованности движений всех членов экипажа необходимо, что бы каждый гребец выполнял все фазы гребка одновременно с остальными. Выработать единый рисунок гребли является одной из задач инструктора [9]. Несомненно, что удовольствие от занятий будет увеличиваться по мере улучшения навыка гребцов [10].

Из вышесказанного вытекает проблема исследования: с одной стороны, гребля в лодках класса «Дракон» является эффективным, привлекательным и действенным видом рекреационной активности широких слоев населения, с другой стороны, современная практика спортивно-массовой





работы не располагает достаточно полными и системными способами обучения гребле в лодках «дракон» взрослого населения в формате рекреационно-оздоровительной деятельности. Из этого актуализируется и перспективность данного исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- [1] Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования Учебно-метод. пособие. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
- [2] Ермукашева Е.Т. Здоровье человека и некоторые пути его укрепления // Журнал Адаптивная физическая культура 10 марта 2009 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportfiction.ru>.
- [3] Плеханов Ю.А. На вёслах за здоровьем // Физкультура и спорт 1991. - № 6. - М.: Знание, 1991. - 190 с.
- [4] Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе Учебно-метод. пособие. – Казань: КФУ, 2015. - 52 с.
- [5] Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгова Е.В., Епищев И.С. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 400 с.
- [6] Борденюк А.В. Инновационные аспекты развития гребли на лодках «дракон» // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма Сб. науч. Ст. VI Междунар. научно-практ. Конф. г. Пермь 17–18 ноября 2012 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://bmsi.ru>.
- [7] Зайцев В.П. Человек разумный, познай самого себя! / В.П. Зайцев // Деловая жизнь. – 1995. – № 7. – С. 35-36.
- [8] 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). – С. 7-10.
- [9] Тимченко В.С. Развитие согласованности действий в гребле на лодках «Дракон» с помощью тренировок в темное время суток // Журнал Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт 2016. - № 4 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>.
- [10] Багытова Н.Н. Пути повышения адаптации к нагрузкам организма квалифицированных гребцов после перенесённых травм и заболеваний: на правах рукописи дисс. на соискание степени магистра педагогики. – Ташкент: 2012 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://library.ziyonet.uz>.

TOWARDS THE MATTER OF PHYSICAL RECREATION OF ADULT POPULATION USING ROWING MEANS IN DRAGON-CLASS BOATS

Gudkov¹ Yu.E., Gorbunova¹ O.V., Mikhailenko² E.V.

¹Far eastern federal university, Vladivostok, Russian Federation

²Andrey Khomenko rowing school LLC, Vladivostok, Russian Federation

Annotation. This article is devoted to the first stage of study, a purpose of which is to work out lessons to teach amateur crews a rowing technique in dragon-class boats. The article briefly presents the literary review results, in particular, the article pays attention to the development of rowing in dragon-class boats in Vladivostok and Primorsky region, gives a social and pedagogical characteristic of rowing, and defines a problem of study.

Key words: physical recreation, wider population, rowing in dragon-class boats, teaching rowing technique.

REFERENCES

- [1] Pruzhinin K.N., Pruzhinina M.V. Physical recreation as a inter-discipline area of sports education. Study guide. – Irkutsk: Irkutsk branch of Russian State University of Physical Training, Sports, Youth and Tourism, 2011. – 120 p.
- [2] Ermukasheva E.T. Human health and some ways to improve it // Magazine Adaprive physical training, 10





- March 2009 [Electronic resource] – Available at: <http://sportfiction.ru>.
- [3] Plekhanov Yu.A. Rowing to health // Physical training and sports 1991. - № 6. - M.: Znanie, 1991. - 190 p.
- [4] Lifanov A.A., Salakhiev R.R., Fomina E.V. Rowing sports teaching and training methods at a higher educational institution. Study guide. – Kazan: Kazan Federal University, 2015. - 52 p.
- [5] Mikhailova T.V., Komarov A.F., Dolgovaa E.V., Epischev I.S. Rowing sports: textbook for students of higher educational institutions. – M: Publishing Center Academy, 2006. – 400 p.
- [6] Bordenyuk A.V. Innovative aspects of rowing development in dragon-class boats. Topical problems of innovative development o physical training, sports and tourism. Collected scientific articles. VI International Scientific and Practical Conference. Perm. 17–18 November 2012 [Electronic resource] – Available at: <http://bmsi.ru>.
- [7] Zaitsev V.P. Homo sapiens, know yourself! / V.P. Zaitsev //Business life. – 1995. – № 7. – P. 35-36.
- [8] Lotonenko A.V. Physical recreation for human health and rehabilitation / A.V. Lotonenko, V.V. Trunin, A.V. Kozlov et al //Physical training and health. – 2005. – № 2 (4). – P. 7-10.
- [9] Timchenko V.S. Development of coordination of actions in rowing in dragon-class boats by rowing at night-time // Izvestiya magazine of Tula State University. Physical training. Sports 2016. - № 4 [Electronic resource] – Available at: <http://cyberleninka.ru>.
- [10] Bagytova N.N. Ways for increase of adaptation to loads of the body of skilled paddlers after sustained injuries and diseases: as manuscript of a thesis for master degree in pedagogy. – Tashkent: 2012 [Electronic resource] – Available at: <http://library.ziyo-net.uz>.

