

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики. 2008. 366 с.

3. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. Культура физическая и здоровье. 2010, №4, С. 37-39.

Мухина А.А., Потапова Н.В., Подчиненова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Развитие гребли на лодках класса «Дракон» в Уральском государственном университете путей сообщения

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) существует сборная команда по гребле, она доступна для всех. Актуальность этой работы состоит в том, что мы хотим донести до студентов о возможности использования данного вида спорта в качестве современных технологий физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и о преимуществах гребли для развития физических качеств. Тем самым привлечь максимально возможное количество студентов УрГУПС к систематическим занятиям спортом.

Гребля – это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека [2]. Гребля считается одним из самых известных водных видов спорта, который входит в программу различных соревнований от чемпионатов районного, областного масштабов, до чемпионатов страны, мира и Олимпийских игр.

По конструкции гребных судов различаются гребля на судах с уключинами – академическая гребля, а также распространённые в СССР гребля на морских ялах и народная гребля, и на судах без уключин – гребля на байдарках и каноэ, гребля на драконьих лодках [2].

Более подробно мы хотим рассказать о гребле на лодках класса «Дракон». Дракон или драгонбот – это большое 20-местное каноэ, с головой и хвостом дракона. Впереди сидит барабанщик, который бьёт в большой барабан, задавая

ритм гребли для всего экипажа. Двадцать гребцов гребут, сидя по десять с каждой стороны. На корме находится рулевой. Официальные соревнования проводятся только на 10-местных и 20-местных лодках на дистанциях 200, 500, 1000 и 2000 метров в мужском, женском и смешанном (микст) классах. На сегодняшний день в европейских первенствах лидируют команды Венгрии, России, Украины.

История этого вида спорта началась более чем 2000 лет назад в Китае, где всё, что связано с Драконом, имеет магический смысл и весьма почитаемо. За этот период в Азии «драконы» приобрели такую популярность, что сегодня, по данным Азиатской и международной федераций, в этом регионе мира насчитывается около 150 миллионов человек, занимающихся и выступающих в турнирах. На ежегодных спортивных фестивалях за победу сражаются одновременно более 200 команд, представляющих свои страны, клубы и организации [3].

Как и когда появился такой класс лодок в УрГУПС? Благодаря уникальному расположению университета вблизи акватории городского пруда, что позволяет активно развивать водные виды спорта, с 2012 года в вузе работает секция парусного спорта и гребли на байдарках и каноэ. Поток студентов, желающих совершать лодочные заплывы, растёт с каждым годом.

В 2013 году администрацией вуза было принято решение развивать совершенно новый вид гребли – гребля на лодке класса «Дракон». Университет путей сообщения – единственный вуз в Екатеринбурге обладатель судна такого уровня [5].

Развитие этого вида спорта не просто прихоть. Подобные соревнования активно набирают популярность у российских спортсменов.

Так, например, в 2014 году (23-26 июнь) в городе Москва проходил Чемпионат России по гребле на лодках «Дракон». В этом соревновании от нашего вуза выступал Степин Георгий (строительный факультет), где занял следующие места: Д-20 дистанция 2000 метров – 2 место, Д-20 дистанция 200 метров – 3 место, Д-20 дистанция 500 метров – 4 место.

Немного о развитии этого вида спорта в России. Старший тренер сборной команды России по гребле на лодках «Дракон» – Савенко Галина Константиновна, мастер спорта СССР международного класса по гребле на байдарках и каноэ, многократный призер мира, Европы, СССР, России. В период с 2002 по 2010 годы Савенко стала шестикратной победительницей Всемирных игр по неолимпийским видам спорта 2005 и 2009 годов, десятикратной чемпионкой мира, девятикратной чемпионкой Европы, многократной чемпионкой России по гребле на лодках «Дракон» [4].

Современные тенденции жизни направлены на раскрепощение личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов гребли – большая часть тренировки проходит на водоемах, на свежем воздухе. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической подготовки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия гребным спортом ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

Гребной спорт относится к наиболее энергозатратным видам спорта. Организм спортсмена должен обеспечить доставку к мышцам, как кислорода, так и энергообразующих компонентов, обеспечивающих длительную работоспособность спортсменов и в условиях тренировок, и во время соревнований. При преодолении гоночной дистанции энерготраты гребца значительно превышают возможности организма по доставке кислорода к работающим мышцам [1].

Также в гребном спорте, требующем пристального контроля над уровнем технической подготовленности, в условиях нарастающего физического утомления необходим постоянный контроль над уровнем технического

мастерства. При гребле в составе экипажа требуется постоянно контролировать свои действия и следить за совместимостью их с действиями остальных членов экипажа.

Сегодня чемпионаты этого вида спорта проходят во многих странах, став ярким и увлекательным видом спорта. Гребля на таких лодках прекрасно развивает чувство команды, силу воли и спортивный азарт. Гребля на драконах, дисциплина гребли на каноэ будущего. Это командный спорт, социальный спорт и даже деловой спорт, который является особенно интересным в сегодняшнем мире. Это - спорт, которым может заниматься каждый в любом возрасте и с любой физической подготовкой. Данный вид спорта – не только динамичный, яркий и захватывающий, но и требует от участников команды творческого подхода, ведь конструкцию и внешний вид лодки каждая команда создаёт самостоятельно.

Мы провели опрос среди студентов УрГУПС и выяснили следующее: О существовании сборной команды по гребле в нашем университете знает 82% опрошенных, из них желающих заниматься греблей составил 42,5%. На открытый вопрос, «какие из этих физических качеств, по вашему мнению, развивает гребля?» мы получили следующие ответы: выносливость – 100%, сила – 80%, быстрота – 15%, ловкость – 60%, гибкость – 40%.

Наше исследование вызвало интерес у студентов УрГУПС. Многих заинтересовала возможность заниматься бесплатно под руководством тренера разными циклическими видами спорта в сборной по гребле: плавание, лыжный спорт, легкая атлетика и т.д. Ведь не все спортсмены-гребцы нашего университета начали заниматься с детства, многие присоединились к нашей команде уже в студенческом возрасте. И тоже добились успехов, участвуя в соревнованиях по гребле на лодках класса «Дракон». Например, в 2015 году наша команда участвовала в Открытом Чемпионате г. Чайковский и добилась следующих результатов:

дистанция 200 м Д-10 мужчины – 3 место;

дистанция 200 м Д-10 женщины – 2 место;

дистанция 200 м Д-20 «микст» – 2 место;

дистанция 500 м Д-10 «микст» – 1 место.

Успех команды по гребле – это постоянные тренировки, слаженная командная работа, сочетание опыта и мастерства. Особенности гребли на лодках класса «Дракон»: правильная техника, слаженность и синхронность работы всей команды. Стать частью команды легко, главное иметь желание. Всех инициативных ждут на кафедре физического воспитания УрГУПС [6].

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
2. Гребной спорт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_спорт
3. Лодка Дракон URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_\(лодка\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_(лодка))
4. Легенды самарского спорта. Галина Савенко. URL: <http://ivanetsoleg.livejournal.com/373553.html?thread=3743281>
5. В акватории городского пруда Екатеринбурга появится дракон. URL: <http://66.ru/business/news/158769/#>
6. Степина Т.Ю. Драйв и кураж «Дракона» // Магистраль. 2015. № 6.

Невраев Н.А., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Самостоятельные занятия физической культурой как неотъемлемая часть жизни студентов

В нашем университете учится более 4 тысяч студентов. Все они в большей или меньшей степени посещают занятия по дисциплине «физическая культура». Есть и те, кто не может приходить на физкультуру из-за нехватки времени. Как мне известно, более 50% студентов не всегда успевают и могут посетить занятия по физической культуре. Неудобное расписание, учёба, работа. Что же делать??? Пропуски, отработка, в следствии ещё больше не успеваешь. Чтобы помочь всем своим коллегам, я решил провести следующую работу и решить этот вопрос.

В процессе поиска ответа на вопрос я поставил следующую цель - найти способ посещения занятий по дисциплине «физическая культура», при котором