

культуры она рассматривается довольно редко. Предлагаемые исследователями решения как правило подразумевают привычный набор традиционных форм, средств и методов, дающих номинальный эффект. Назрела объективная необходимость в инновационном подходе к разработке поставленной проблемы, который был бы ориентирован на более полное раскрытие самостоятельности обучаемых в совместной деятельности, в педагогическом общении и взаимодействии.

3. Определено, что перевод системы образования на компетентностный подход при общем положительном влиянии внёс лишь локальные изменения в процесс профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, не решая при этом задачу развития у него коммуникативно-речевой компетентности. Эффективным средством разработки данной проблемы выступают проектные технологии, по своей сущности ориентированные на развитие коммуникативных навыков в процессе совместного выполнения учебных заданий. Фактором, препятствующим более широкому использованию проектных технологий для развития коммуникативно-речевой компетентности будущего учителя физической культуры, является недостаточная разработанность методологических основ исследования данной проблемы.

4. Разработана модель развития коммуникативно-речевой компетентности будущего учителя физической культуры, выполняющая методологическую функцию, способствующая практической реализации проектных технологий, обеспечивающих приобретение опыта коммуницирования, формирование навыков самостоятельности, выражение личностной индивидуальности, поддержание когнитивной активности, стимулирование и мотивацию за счёт конструирования действий по достижению прогнозируемого результата с обязательной его презентацией.

Библиографический список

1. Тилиев, К. М. Педагогические условия формирования коммуникативной культуры будущего учителя физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Тилиев Камил Магомедович. – Махачкала, 2018. – 161 с.

2. Хуторской, А. В. Методологические основания применения компетентностного подхода к проектированию образования / А. В. Хуторской // Высшее образование в России. – 2017. № 12. – С. 85–91.

3. Крайник, В. Л. Проектные технологии как средство формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры / В. Л. Крайник, Т. А. Новикова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXV Всероссийской конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (Томск, 24–25 марта 2023 г.). – Томск : Изд-во ТГПУ, 2023. – С. 220–223.

Кузнецова Е.Д., канд. пед. наук, заведующий кафедрой спортивных игр,

Мешкова М.О., студентка Лингвистического института

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕБЦОВ- НОВИЧКОВ КАТЕГОРИИ 40+ НА ЛОДКАХ «ДРАКОН»

Аннотация. В настоящее время гребля на лодках «дракон» приобретает все большую популярность среди людей, не имеющих специальной физической подготовки. Этот спорт доступен людям любого пола, возраста и физической подготовленности. Зачастую начинают им заниматься в более зрелом возрасте, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса. Обоснование особенностей планирования тренировочного процесса гребцов-новичков и оценка его эффективности – основная цель

исследования. Практическая работа проводилась на базе гребного канала КГБУ ДО «СШОР по гребле на байдарках и каноэ имени Константина Костенко». Понимание возрастных особенностей гребцов является необходимым для разработки эффективных тренировочных программ, которые учитывают физиологические, психологические и социальные аспекты развития человека в разных возрастных группах. Особенности тренировочного процесса включают в себя построение модели тренировочного процесса на основе «поляризованной тренировки», использование соревновательного упражнения как основного средства тренировки, использование подвижных и спортивных игр как средства всесторонней подготовки, социальный аспект способствует формированию дружеских связей и укреплению социальной активности. Такое планирование тренировочного процесса дает положительную динамику результатов. Это свидетельствует о том, что разработанная методика позволяет ускорить процесс адаптации к специфике вида спорта и повысить мотивацию к занятиям. В дальнейшем рекомендуется продолжить изучение данного вопроса с акцентом на долгосрочные результаты и влияние различных факторов на эффективность тренировочного процесса, что позволит более точно определить оптимальные стратегии подготовки и повысить уровень подготовки гребцов.

Ключевые слова: гребля, гребцы-новички, лодки «Дракон», зрелый возраст, тренировочный процесс, поляризованная тренировка.

**E.D. Kuznetsova,
M.O. Meshkova**

FEATURES OF TRAINING BEGINNERS IN ROWING ON DRAGON BOATS

Abstract. *Currently rowing on dragon boats It is becoming increasingly popular among people who do not have special physical training. This sport is available to people of any gender, age and physical fitness. They often begin to practice it at a more mature age, which must be taken into account when planning the training process. The main purpose of the study is to substantiate the specifics of planning the training process of novice rowers and evaluate its effectiveness. The practical work was carried out on the basis of the rowing canal of the sports school for rowing on kayaks and canoes named after Konstantin Kostenko. Understanding the age characteristics of rowers is essential for developing effective training programs that take into account the physiological, psychological and social aspects of human development in different age groups. The features of the training process include the construction of a model of the training process based on "polarized training", the use of competitive exercises as the main means of training, the use of outdoor and sports games as a means of comprehensive training, the social aspect contributes to the formation of friendships and strengthening social activity. Such planning of the training process gives a positive dynamic of results. This indicates that the developed methodology makes it possible to accelerate the process of adaptation to the specifics of the sport and increase motivation for classes. In the future, it is recommended to continue studying this issue with an emphasis on long-term results and the impact of various factors on the effectiveness of the training process, which will allow us to more accurately determine the optimal training strategies and improve the level of training of rowers.*

Keywords: rowing, novice rowers, dragon boats, mature age, training process, polarized training.

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время гребля на лодках «дракон» приобретает все большую популярность среди людей, не имеющих специальной физической подготовки. Существует большое количество совершенно разнообразных подходов к тренировочному процессу гребцов-профессионалов, которые оказывают положительное влияние на конечный результат и общую физическую форму. Но гребцы-новички в данном виде спорта имеют совершенно другой уровень физической подготовленности [1; 2; 3].

Этот спорт доступен людям любого пола, возраста и физической подготовленности. Зачастую начинают им заниматься в более зрелом возрасте, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса.

Целью исследования является обоснование особенностей планирования тренировочного процесса гребцов-новичков и оценка его эффективности.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Выявить основные особенности тренировочного процесса гребцов-новичков категории 40+.
- 3) Провести оценку эффективности тренировочной работы.

Исследование проводилось на базе гребного канала КГБУ ДО «СШОР по гребле на байдарках и каноэ им. К. Костенко».

Как правило, на греблю на лодках «Дракон» обращают внимание женщины и мужчины в возрасте от 40 лет. Возрастные особенности играют ключевую роль в процессе тренировок спортсменов, особенно тех, кто не имеет специальной начальной подготовки. Понимание этих особенностей является необходимым для разработки эффективных тренировочных программ, которые учитывают физиологические, психологические и социальные аспекты развития человека в разных возрастных группах.

В возрасте 40+ начинаются физиологические изменения, которые включают в себя:

- снижение метаболизма, с возрастом обмен веществ замедляется, что может привести к увеличению веса, поэтому в процессе коммуникации с гребцами необходимо также говорить о важности правильного рациона питания во время занятий;
- снижение мышечной массы, начинается процесс саркопении – потери мышечной массы. Иными словами, человек ощущает, что «уходят силы» и мышцы уже не способны выдерживать ту нагрузку, которая еще недавно казалась адекватной;
- уменьшение гибкости и подвижности суставов, с возрастом связки и сухожилия становятся менее эластичными, поэтому необходимо уделять особое внимание разминке и растяжке.
- снижение выносливости, кардиореспираторная выносливость может быть ниже, поэтому важно постепенно увеличивать интенсивность кардионагрузок [4; 5].

Зачастую люди категории 40+, осознавая предстоящие последствия гиподинамии, начинают искать различные способы физической активности и гребля на лодках «Дракон», при правильной организации занятий, становится адекватной возрасту формой активного времяпрепровождения. Ведь физическая активность в данном возрасте влияет на ряд физиологических факторов:

- стимулирует выработку коллагена;
- сохраняет мышечную массу;
- помогает поддерживать оптимальный вес;
- уменьшает риск травм;
- сохраняет когнитивные функции мозга;
- нормализует гормональный фон [6;7;8].

Всё вышесказанное говорит о необходимости разработки тренировочной программы с учетом различных возрастных характеристик и исходного уровня физической подготовленности.

Особенности тренировочного процесса включали в себя ряд важных аспектов.

1. Тренировочная программа основывалась на модели «Поляризованной тренировки» – суть в специфическом соотношении объема и интенсивности:

80% от общего объёма нагрузки – низкая интенсивность (120–150 уд/мин).

Большинство тренировок проводится на низкой интенсивности (60–70% от максимальной частоты сердечных сокращений). Такие тренировки помогают улучшить базовую аэробную выносливость, поддерживать общий уровень физической формы и ускорять восстановление.

20% от общего объема нагрузки – высокая интенсивность (180–210 уд/мин). Остальные тренировки проводятся на высокой интенсивности (90% и выше от максимальной частоты сердечных сокращений). Это могут быть интервальные тренировки или спринты, которые помогают улучшить максимальную аэробную мощность, скорость и силу.

Поляризованный подход к тренировкам подразумевает, что тренировки средней интенсивности, то есть с интенсивностью вблизи порога лактата, малопродуктивны для достижения прогресса. Вместо этого проводить необходимо большую часть своего тренировочного времени, работая с низкой интенсивностью, и лишь небольшую часть уделить скоростной работе.

Идея состоит в том, что поляризованные тренировки обеспечивают отличную «аэробную основу», но позволяют выполнять высокоинтенсивную работу, которая действительно стимулирует адаптацию к тренировкам (то есть увеличение аэробной подготовки), не накапливая усталость.

Такой режим работы обеспечивает достаточное восстановление, способствует совершенствованию техники и минимизирует шансы получения травм.

2. Соревновательные упражнения позволяют спортсменам оттачивать свои технические навыки в условиях, приближенных к реальным соревнованиям. Они требуют от спортсменов разработки стратегий и тактик, что способствует улучшению их аналитических способностей и умения адаптироваться к изменяющимся условиям.

При реализации тренировочной программы соревновательные упражнения (гребля) использовались как основное средство тренировки, применялись:

- гребля на гребных тренажерах;
- гребля на пирсе;
- гребля в темное время суток или с закрытыми глазами;
- гребля с гидротормозом;
- гребля с постепенным включением всех гребцов, т. е. через каждые 10 гребков

включаются сзади сидящие спортсмены.

3. Важным аспектом тренировочного процесса населения категории 40+ является психологическая и эмоциональная подготовка спортсменов.

Во-первых, важно понимать, что возрастные изменения могут оказывать значительное влияние на психологическое состояние спортсменов. Гребцы могут сталкиваться с различными физическими и психическими изменениями. Эти факторы могут вызывать страхи и неуверенность, особенно у новичков, которые только начинают свой путь в гребле. Поэтому критически важно создать поддерживающую атмосферу, которая поможет спортсменам преодолеть эти барьеры.

Во-вторых, мотивация играет центральную роль в тренировочном процессе. Для гребцов-новичков категории 40+ важно установить как внутренние, так и внешние цели, которые будут способствовать их прогрессу. Внутренняя мотивация может быть связана с желанием улучшить здоровье, поддерживать активный образ жизни или просто получать удовольствие от процесса. Внешние факторы, такие как участие в соревнованиях или поддержка со стороны тренеров и команды, также могут значительно повысить мотивацию. Установление четких и достижимых целей поможет спортсменам не только сосредоточиться на тренировочном процессе, но и поддерживать интерес к занятиям.

Также следует отметить значимость командного взаимодействия. Создание сплоченной команды, где каждый участник чувствует поддержку и понимание со стороны других, способствует формированию положительного психологического климата. Командный дух может значительно повысить уровень вовлеченности и удовлетворенности от тренировочного процесса.

4. Включение в тренировочную программу подвижных и спортивных игр как средства всесторонней подготовки, смены деятельности и поддержание эмоционального фона.

Разработанная методика тренировки гребцов на лодках «Дракон» направлена на улучшение физической подготовки, техники гребли и командной работы.

Результаты. Тренировки начались в конце мая и продолжались до середины сентября по модели поляризованной тренировки. Во время сезона экспериментальная группа – команда «Сармат» приняла участие в трех соревнованиях. Результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1. Динамика соревновательных результатов экспериментальной группы

Соревнования	Результат (дистанция 500 м)
Кубок Журналистов Алтайского края по гребле на лодках «Дракон» 7 июня 2024 г	2.54.20
Кубок Алтайского края по гребле на лодках «Дракон», посвященный Дню железнодорожника 11 августа 2024 г	2.34.68
Кубок Алтайского края по гребле на лодках «Дракон» 15 сентября 2024 г	2.33.07

При сравнении результатов также важно учитывать погодные условия и время года, т. к. в холодной воде выше вязкость и плотность, что оказывает большее сопротивление во время гребли.

На заключительных соревнованиях сезона экспериментальная группа вошла в финал (8 место) на дистанции 500 м из 21 команды, многие из которых имели большой опыт в этом виде спорта.

Заключение. Полученные данные свидетельствует о том, что разработанная тренировочная программа позволяет не только ускорить процесс адаптации к специфике вида спорта, но и повысить мотивацию к занятиям.

Анализ особенностей физической подготовки и специфики гребли на лодках «Дракон» позволил выделить ключевые аспекты, которые необходимо учитывать при разработке эффективной программы тренировок для данной возрастной группы. Учитывая физиологические изменения, происходящие с возрастом, а также уровень физической активности и опыт гребцов-новичков, была предложена модель тренировочного процесса, включающая как общие, так и специальные упражнения.

Современные подходы к построению тренировочного процесса, основанные на учёте возрастных особенностей занимающихся, дают положительную динамику в результатах.

В дальнейшем рекомендуется продолжить изучение данного вопроса с акцентом на долгосрочные результаты и влияние различных факторов на эффективность тренировочного процесса. Это позволит более точно определить оптимальные стратегии подготовки и повысить уровень подготовки гребцов в целом.

Библиографический список

1. Баранова, М. В. Формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом на этапе начальной подготовки средствами комплектования командных лодок / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12. – С. 6–10.
2. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов [и др.], методические рекомендации. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.
3. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва : Спорт, 2020. – 176 с.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.

5. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск : Изд-во ТПУ, 2011.
6. Матвеев, Л. П. Совершенствование системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Москва : ФК, 2014. – 108 с.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 280 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 9-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

**Федоров А.П., канд. пед. наук, заведующий кафедрой физического воспитания,
Пугачева И.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Соломенная З.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания**
Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского
г. Донецк

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В данной работе исследуется роль цифровых инструментов в поддержании физического и психологического благополучия учащихся высших учебных заведений. В фокусе внимания – анализ потенциала отечественных цифровых платформ, сервисов и мобильных приложений в контексте развития навыков, способствующих сохранению здоровья. Представлен обзор практического применения цифровых технологий в образовании, а также предложены варианты их внедрения в учебный процесс.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, цифровизация образования, физическая культура, студенческое здоровье, мобильные приложения, цифровая среда, дистанционное обучение, телемедицина, цифровая трансформация, высшее образование.

**A.P. Fedorov,
I.I. Pugacheva,
Z.V. Solomennaya**

DIGITAL TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR HEALTH PRESERVATION IN HIGHER EDUCATION

Abstract. The article explores digital technologies as a means of supporting the physical and mental health of university students. The authors analyze the potential of Russian digital services, platforms, and mobile applications in fostering health-preserving competencies. The paper presents practical experience in implementing digital solutions in higher education and outlines approaches for their integration into the learning process.

Keywords: health-preserving technologies, digitalization of education, physical education, student health, mobile applications, digital environment, distance learning, telemedicine, digital transformation, higher education.

В эпоху активного внедрения цифровых технологий и возрастающей академической нагрузки забота о здоровье студентов становится особенно важной в высшей школе. Переход к цифровому формату в образовании имеет как положительные, так и отрицательные стороны: он открывает новые горизонты для улучшения обучения, но в то же время