

воздействие на улучшение такого показателя, как ЖЕЛ (улучшился на 20,3%).

ВЫВОДЫ

Разработанное содержание внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для учащихся с умственной отсталостью предусматривающее, такой программный материал, как основы знаний, адаптивная легкая атлетика, корригирующая гимнастика, адаптивная лыжная подготовка, подвижные игры на воздухе; психогимнастика позволяет укрепить здоровье и повысить показатели физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения / Н.Н. Малофеев, О.С. Никольская, О.И. Кукушкина, Е.Л. Гончарова // Дефектология. – 2010. – № 1. – С. 6–22
2. Наумова Е.В. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность обучающихся с нарушением интеллекта / Е.В. Наумова, Т.В. Фендель // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 72–74
3. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / под ред. В.В. Воронковой. – Москва : Просвещение, 2006. – 192 с.

REFERENCES

1. Malofeev, N.N., Nikolskaya O.S., Kukushkina O.I., and Goncharova E.L. (2010), “Unified concept of a special federal state standard for children with disabilities: basic provisions”, *Defectology*, No. 1, pp. 6–22
 2. Naumova, E.V. and Fendel T.V. (2020), “The influence of motor activity on the physical fitness of students with intellectual disabilities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 72–74
 3. Voronkova V.V. (2006), *Programs of special (correctional) general educational institutions of VIII type: Preparatory, grades 1-4*, Enlightenment, Moscow
- Контактная информация:** fedorovabadya1996@gmail.com

Статья поступила в редакцию 31.10.2021

УДК 797.123

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Екатерина Игоревна Федоровцева, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обоснованы факторы, определяющие необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле. К ним относятся: необходимость прогнозирования динамики роста спортивного мастерства у гребцов, недостаточный уровень технически правильного выполнения гребка веслом. Важными факторами являются: ухудшение показателей скорости на финишном отрезке дистанции в академической гребле; недостаточный уровень физической готовности у отдельных членов команды гребцов; необходимость выравнивания уровня физической и технической подготовки у гребцов; разный уровень развития скоростной выносливости у членов команды гребцов.

Ключевые слова: факторы; квалифицированные спортсмены по академической гребле; синхронизация физической и технической подготовки; физические качества; технические навыки.

FACTORS DETERMINING NECESSITY OF SYNCHRONIZATION OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN ROWING

Ekaterina Igorevna Fedorovtseva, the post-graduate student, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

Abstract

The article substantiates the factors determining the need to synchronize physical and technical training in qualified rowing athletes. These include: the need to predict the dynamics of the growth of sportsmanship among rowers, the insufficient level of technically correct performance of the paddle rowing. Important factors are: deterioration of speed indicators at the finish segment of the distance in rowing; insufficient physical readiness of individual members of the rowing team; the need to equalize the level of physical and technical training of rowers; different levels of development of high-speed endurance among members of the rowing team.

Keywords: factors, qualified rowing athletes, synchronization of physical and technical training, physical qualities, technical skills.

Академическая гребля требует от спортсменов высокого уровня развития скоростной выносливости, правильного выполнения гребка веслом всеми членами команды, а также синхронизации и сплоченности действий во время соревнований. В различных ситуациях соревнований проявление скоростной выносливости гребцами является определяющим звеном успеха. [1].

Специфика соревновательных действий гребцов требует от них не только высокого уровня развития скоростной выносливости, но и синхронизации движений, основанной на выверенных технических действиях. На результативность соревновательной деятельности гребцов оказывают влияние факторы разной направленности. Ситуации, при которых гребцы выполняют технические действия правильно, являются очень эффективными. В связи с этим актуальной задачей, требующей своего решения, является выявление основных факторов, определяющих необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле. С целью решения данной задачи нами был проведен опрос опытных тренеров по академической гребле. Всего в исследовании приняло участие 32 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле (n=32, при $W>0,82$)

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель %
1	Необходимость прогнозирования динамики роста спортивного мастерства у гребцов	27,3
2	Недостаточный уровень технически правильного выполнения гребка веслом	22,7
3	Ухудшение показателей скорости на финишном отрезке дистанции в академической гребле	15,2
4	Недостаточный уровень физической готовности у отдельных членов команды гребцов	14,8
5	Необходимость выравнивания уровня физической и технической подготовки у гребцов	11,7
6	Разный уровень развития скоростной выносливости у членов команды гребцов	8,3

Таким образом, в ходе решения этой задачи были обоснованы факторы, определяющие необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле. К ним относятся: необходимость прогнозирования динамики роста спортивного мастерства у гребцов, недостаточный уровень технически правильного выполнения гребка веслом. Ухудшение показателей скорости на финишном отрезке дистанции в академической гребле; недостаточный уровень физической готовности у отдельных членов команды гребцов; необходимость выравни-

вания уровня физической и технической подготовки у гребцов; разный уровень развития скоростной выносливости у членов команды гребцов также являются значимыми факторами.

Первым по значимости фактором респонденты определили необходимость прогнозирования динамики роста спортивного мастерства у гребцов. Планомерный рост спортивного мастерства у гребцов является главной задачей для любого тренера. Поэтому особенно важно тренерам постоянно использовать инновационные технологии с целью прогнозирования динамики роста спортивного мастерства у гребцов. Роста спортивного мастерства у гребцов связан с позитивным изменением их тактического мышления. Особенности тактического мышления состоят в том, что они влияют на качество выполнения задания тренера на соревнованиях. Немаловажное значение для выполнения такого задания тренера имеют индивидуальные возможности квалифицированных гребцов, их темперамент и волевые качества.

Вторым по значимости фактором, определяющим необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле, респонденты выявили недостаточный уровень технически правильного выполнения гребка веслом отдельными гребцами команды. Следует отметить, что во время прохождения дистанции на соревнованиях роль техники выполнения гребка веслом особенно велика. Это обусловлено тем, что технические ошибки при его выполнении ведут за собой потерю скорости. Это оказывает негативное влияние на результативность соревновательной деятельности, а также ведет к чрезмерным энергетическим затратам гребцов. Несмотря на то, что у квалифицированных спортсменов навыки прохождения дистанции на соревнованиях достаточно хорошо развиты, прослеживается серьезная зависимость скорости ее прохождения от технически правильного выполнения гребка веслом всеми гребцами команды.

Ухудшение показателей скорости на финишном отрезке дистанции в академической гребле респонденты выделили в качестве третьего фактора, обуславливающего необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле. Это связано с утомлением гребцов на финишном отрезке дистанции, что играет важную роль в определении конечного результата на соревнованиях по академической гребле. Тренер должен учитывать индивидуальные физические возможности и морфологические особенности гребцов. Это помогает поддерживать высокую скорость на протяжении прохождения всей дистанции на соревнованиях.

Недостаточный уровень физической готовности у отдельных членов команды гребцов как фактор, тесно связан с физической готовностью к соревновательной деятельности. В условиях соревнований физическое состояние команды гребцов определяет положительный итог в ходе соревнований. Высокий уровень соревнований, напряженность соревновательной борьбы, реакция партнеров по команде в ходе, поведенческие реакции тренера оказывают серьезное влияние на внутреннее состояние спортсменов. А у некоторых гребцов негативно сказывается на их физической готовности.

Исследования показали, что для успешного выполнения соревновательной деятельности большое значение имеет необходимость выравнивания уровня физической и технической подготовки у гребцов. Говоря об эффективности выполнения соревновательной деятельности гребцов, респонденты акцентировали внимание на выравнивании уровня физической и технической подготовки. Прежде всего, это обеспечивается в ходе тренировочного процесса, путем нивелирования недостатков в отдельных видах подготовки гребцов.

Практика показала, что важно учитывать и разный уровень развития скоростной выносливости у членов команды гребцов. Показатели скоростной выносливости у членов команды гребцов могут значительно отличаться. Задача тренера гребцов подготовить ко-

манду к соревновательной деятельности с высоким уровнем развития скоростной выносливости у всех членов команды гребцов.

Подготовка квалифицированных гребцов должна быть ориентирована на повышение эффективности действий в ходе соревновательной деятельности. Это позволяет разрабатывать новые тактические модели подготовки гребцов. Соревновательные навыки гребцов высшей квалификации постоянно совершенствуются и должны доводиться до автоматизма. Опыт соревновательной деятельности у гребцов позволяет лучше справляться с экстремальными условиями соревнований.

ВЫВОД. Факторы, определяющие необходимость синхронизации физической и технической подготовки у квалифицированных спортсменов по академической гребле, следует рассматривать в контексте выстраивания процесса подготовки гребцов. Вышеуказанные факторы тесно связаны между собой. Они определяют уровень и качество подготовленности квалифицированных спортсменов по академической гребле, а также степень воздействия каждого фактора на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности гребцов.

ЛИТЕРАТУРА

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11–14.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Borisov, A.V., Skripachev S. A. (2014), "Pedagogical model of physical training of cadets of higher education institutions of air defense with application of rationing of a training load", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 115, No. 9, pp. 11–14.

Контактная информация: fd_ff@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.11.2021

УДК 378.147

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЭКОСИСТЕМЫ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Анатольевна Башмакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управления, Москва; **Ринат Рамилевич Айнетдинов**, старший преподаватель, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет, Москва; **Владимир Михайлович Савченко**, кандидат педагогических наук, доцент, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, Москва; **Артур Юрьевич Савкин**, старший преподаватель, Российский университет транспорта (МИИТ), Москва; **Юрий Евгеньевич Сенгилейцев**, преподаватель, Дмитровский институт непрерывного образования государственного университета "Дубна", Дмитров

Аннотация

В современном мире вопросы безопасности жизнедеятельности человека выходят на первый план, главной прерогативой общества становится здоровое и безопасное существование человечества. Чтобы решать эту проблему, необходимо осуществлять инновационные подходы к построению мира и обновлению системы образования с учетом гармоничного развития личности в будущем. Цель исследования: разработка процесса педагогического проектирования экосистемы в физкультурном образовании на региональном уровне. Задачи исследования: 1. Определить основные проблемы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Московской области. 2. Разработать план по устранению проблем в изучении и преподавании учебного предмета «Физическая культура». 3. Спроектировать экосистему в физкультурном образовании на региональном