

нической подготовленности, существенно повышает разносторонность ведения боя и эффективность соревновательной деятельности юных боксеров.

1. Соловьев, П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13–15 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.Ю. Соловьев. – Москва, 2003. – 210 с.

2. Стельмахов, А.А. Использование скоростно-силовых упражнений билатеральной специальной физической подготовки юных боксеров / А.А. Стельмахов, П.И. Новицкий // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. – С.1009 – 1015.

3. Стельмахов, А.А. Специальная тренировка боксеров на начальном этапе многолетней спортивной подготовки / А.А. Стельмахов [науч. рук. П.И. Новицкий] // XV Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 22 октября 2021 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – Т. 2. – С. 276–278. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/29969>. – Дата доступа: 10.09.2022.

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Стецюк Т.И.,

аспирант ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва, Российская Федерация

*Научный руководитель – **Абрамова Т.Ф.**, доктор биол. наук, ст. науч. сотрудник*

Ключевые слова. Комплексный педагогический контроль, прыжки с шестом, спортсмены высокого класса, спорт высших достижений.

Keywords. Comprehensive pedagogical control, pole vault, top athletes, professional sport.

Процесс спортивной подготовки в спорте высших достижений представляет собой сложную, многокомпонентную систему, направленную на формирования определенного состояния спортсмена, и реализацию данного состояния в виде максимального соревновательного результата в избранном виде спорта. Чем точнее процесс спортивной подготовки отражает параметры соревновательного упражнения и соревновательной деятельности, а также индивидуальные особенности спортсмена высокого класса, тем с большей вероятностью он позволит создать «идеальное» состояние спортсмена для достижения максимального для него соревновательного результата [1].

Для формирования «идеального» состояние спортсмена спортивная подготовка должна включать три циклически повторяющихся процесса: планирование, выполнение и анализ [2]. Проведя опрос тренеров, специализирующихся в прыжках с шестом в России, выяснилось, что процесс планирования и выполнения плана реализуется ими практически всегда, а вот процесс анализа и контроля выполнения плана часто упускается. По своей сути, процесс анализа представляет собой комплексный педагогический контроль спортивной подготовки [4].

Для русских тренеров прыгунов с шестом, особенно прыгунов высокого класса, методика разработки программы комплексного педагогического контроля (КПК) является актуальной. В связи с этим, была поставлена цель исследования – разработать программу комплексного педагогического контроля спортивной подготовки прыгунов с шестом высокой квалификации (звание КМС и выше), которая не требовала бы применения специального дорогостоящего оборудования.

Под термином комплексный спортивный контроль принято понимать реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в тренировочном процессе для получения объективной, разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамики с целью управления процессом спортивной подготовки.

В большинстве городов России тренеры по прыжкам с шестом не имеют возможности применять в своей работе современные методики исследования функционального состояния и оценки уровня сторон спортивной подготовленности спортсмена. Такая ситуация обусловлена несколькими причинами: отсутствие знаний, умений и навыков у самих тренеров; отсутствие оборудования и измерительных приборов для проведения

обследования; отсутствие специалистов научно-методического обеспечения (НМО), которые помогают осуществлять этапное комплексное обследование спортсменов (ЭКО).

Однако применение регулярного КПК в спортивной подготовке спортсменов высокого класса делает тренировочный процесс более управляемым, позволяет корректировать тренировочные нагрузки и направленность тренировочных занятий, подбирать соответствующие средства и методы тренировки, а также оценивать и корректировать соревновательную деятельность [3].

Разработка единой программы КПК спортивной подготовки прыгунов с шестом построена на простых и доступных и в то же время точных и информативных основаниях, и что немаловажно будет способствовать созданию методической базы спортивной сборной команды России по прыжкам с шестом, и в дальнейшем использоваться в научных и образовательных целях [4].

Материал и методы. Для разработки программы КПК применялись положения из методики разработки индивидуального тренировочного плана подготовки спортсмена высокой квалификации, представленной в научной работе специалистами ФГБУ ЦСП ВНИИФК (Е.Б. Мякинченко, А.Г. Аболян, М.М. Лебедев, М.П. Шестаков) [3].

Для разработки раздела оценки физической и технической подготовленности прыгунов с шестом был применен метод опроса и анкетирования ведущих тренеров России по прыжкам с шестом. Методики исследования морфофункционального состояния спортсменов применялись стандартные и принятые в системе НМО сборных команд России по виду спорта легкая атлетика.

Результаты и их обсуждение. При разработке КПК необходимо понимать от чего в избранном виде спорта зависит соревновательный результат. Для этого необходимо заранее провести анализ соревновательного упражнения (СУ) и соревновательной деятельности (СД), т.е. модельных характеристик СУ и СД, определяющих соревновательный результат [3].

Результат в прыжках с шестом, в первую очередь, зависит от таких параметров, как высота хвата и жесткость шеста, а они, в свою очередь, зависят от множества других параметров: кинематических характеристик СУ – прыжка с шестом с соревновательного разбега; антропометрических параметров прыгуна; уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Значит, в программу КПК спортивной подготовки прыгунов с шестом должны быть заложены элементы контроля всех этих параметров [5].

Программа КПК для прыгунов с шестом высокого уровня квалификации разрабатывалась с учетом регистрации и оценки показателей 3-х групп:

1. контроль тренировочной деятельности:
 - a. регистрация и контроль тренировочных нагрузок;
 - b. контроль текущего состояния спортсмена;
2. контроль соревновательной деятельности;
3. этапный комплексный контроль (ЭКО) за морфофункциональным состоянием спортсмена и уровнем спортивной подготовленности (физической, технической, тактической и психологической).

В соответствии с этим, *контроль тренировочной деятельности* включает контроль тренировочных нагрузок и регистрацию следующих показателей:

- общие показатели (количество тренировочных дней и часов, дней УТС);
- показатели силовой подготовки (количество тренировочных сессий в неделю, упражнений, повторов, подходов, времени отдыха, вес отягощения в кг);
- показатели скоростной подготовки (количество тренировочных сессий в неделю, объем и интенсивность беговой работы);
- показатели скоростно-силовой подготовки (количество упражнений, повторов, подходов, времени отдыха, вес отягощения и интенсивность работы);
- показатели технической подготовки (количество прыжков с шестом с разных разбегов с фиксацией высоты хвата, жесткости шеста, длины разбега, количество подводящих упражнений с шестом);
- показатели гимнастической и акробатической подготовки (количество тренировок в неделю, количество упражнений, повторов, подходов);

- показатели восстановительных мероприятий (баня, массаж, бассейн).

Контроль текущего состояния спортсмена (ТО – текущее обследование) проводится ежедневно перед тренировкой для оценки готовности спортсмена к запланированным нагрузкам, а также используется как показатель динамики переносимости тренировочных нагрузок. Для ТО можно использовать педагогические субъективные методы (определение цвета кожи, количества технических ошибок, характеристики дыхания и др.), психофизиологические методики (ВСП, состояние психофизиологических центров с помощью аппаратного комплекса «Психотест» или его аналоги) и биохимические методы исследования текущего состояния спортсмена, а также стандартную методику самоконтроля (ЧСС в покое утром и ортостатическая проба, субъективная оценка состояния по системе САН).

Контроль соревновательной деятельности (СД) проводится на контрольных, отборочных и главных соревнованиях сезона и включает регистрацию параметров:

- оценка реализационной эффективности (соответствие соревновательного результата уровню специальной подготовленности);
- контроль соревновательных нагрузок (количество соревнований в сезоне, количество разминочных и соревновательных прыжков за одно соревнование, количество успешных и неуспешных попыток);
- видеорегистрация и фиксация кинематических параметров прыжка с шестом (угол постановки шеста, длина отталкивания, максимальный изгиб шеста (МИШ), скорость бега за 15, 10, 5 м до отталкивания, высота хвата и жесткость шеста, дальность стоек на которых установлена планка в каждой попытке).

Этапный комплексный контроль предназначен для отслеживания динамики изменения состояния спортсмена в течении спортивного сезона, с целью вывести спортсмена на пик спортивной формы к главному соревнованию сезона. ЭКО для прыгунов с шестом проводится в среднем 3-4 раза за полугодичный спортивный сезон и включает регистрацию показателей следующих групп:

- показатели морфологического статуса регистрируются с помощью антропометрических методов исследования (измерение массы тела, обхватных, продольных и поперечных размеров тела, толщины жировой ткани в кожной складке), и на основании полученных данных производится расчет показателей ММ, ЖМ тела и его сегментов;
- показатели комплексного функционального состояния спортсмена, полученные с помощью применения методик спирометрии, стабилотрии, динамометрии, и методик исследования функционального состояния ЦНС (скорость реакции, концентрация внимания и др.);
- показатели состояния и функционирования аэробной и анаэробной систем энергообеспечения мышечной деятельности (МАМ, АэП и АнП (VO₂ мл/кг/мин); ЧСС (уд/мин) на АэП, АнП) на велоэргометре или беговом тредбане;
- показатели максимальной силы мышц верхних и нижних конечностей (используется методика определения веса отягощения при выполнении одноповторного максимума (ОПМ) в силовых упражнениях, задействующих ведущие мышечные группы, необходимые прыгунам с шестом) (данный показатель очень важен, т.к. по нему рассчитывается вес отягощения для скоростно-силовых упражнений) [6];
- показатели скоростно-силовых способностей нижних конечностей (прыжки SJ и CMJ на двух ногах и на одной ноге отдельно, и расчетный показатель умения использовать силу упругой деформации в прыжковых упражнениях (EUR)) измеряются с помощью аппаратного комплекса "OptoGate" или аналога;
- показатели скоростно-силовых способностей верхних конечностей (5-10 коротких махов на перекладине на время (с), 3–5 подтягиваний на время (с));
- показатели скорости бега (длина и частота бегового шага, время контакта с опорой, темп бега по соревновательному разбегу) измеряются с помощью аппаратного комплекса "OptoGate" или иных аналогов;
- показатели координационных способностей:
 - координация в беге измеряется путем подсчета разницы времени челночного бега 3 по 10м (с) и бега 30м (с) при помощи аппаратного комплекса "OptoGate" или секундомера;

– способность к динамическому равновесию измеряется при помощи методики стабиллометрии (прибор "Стабилан" или его аналоги);

– способность к дифференцировке усилий измеряется с помощью методики «прыжок в длину с места с заданным % мышечных усилий от максимального результата», задается прыжок в длину с параметрами в 30, 50 и 70% от максимальных усилий (максимального результата), измеряется см-лентой в см.

Полученные результаты КПК заносятся в специально разработанную форму (таблицу) и хранятся для отслеживания динамики состояния спортсмена в течении сезона и многолетней спортивной подготовки.

Заключение. Разработанная программа КПК спортивной подготовки прыгунов с шестом высокой квалификации может помочь оптимизировать и индивидуализировать процесс спортивной подготовки на основе использования объективной информации о состоянии спортсмена, и повысить его соревновательную результативность. А также собранные показатели КПК спортивной подготовки ведущих прыгунов с шестом России позволят создать методическую базу по виду спорта и разработать модельные характеристики спортивной подготовки прыгунов с шестом.

1. Абалян, А.Г. Теоретические основы комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов паралимпийцев высокого класса: Монография / А. Г. Абалян. – М.: Первый том, 2018. – 332 с. – ISBN 978-5-6041069-5-2.

2. Введение в теорию тренировок.: офиц. рук. ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). – М.: Человек, 2013. – 192 с.: ил.

3. Методика разработки индивидуального тренировочного плана подготовки спортсменов высокой квалификации / Е.Б. Мякинченко [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2018. – №4. – С. 8–11.

4. Оганджанов, А.Л. Комплексный контроль в спорте: учебно-методическое пособие / А.Л. Оганджанов. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2021. – 156 с.

5. Оганджанов, А.Л. Обследование соревновательной деятельности в прыжке с шестом / А.Л. Оганджанов, И.В. Мосин, О.Ю. Муллина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №2. – С. 106–114.

5. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло А. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.

ПОТЕНЦИАЛ УЛИЧНОЙ МУЗЫКИ КАК ТУРИСТИЧЕСКОГО БРЕНДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Танабаева А.М.,

студентка 2 курса Санкт-Петербургского технического колледжа,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Научный руководитель – Петров А.Ю., преподаватель

Ключевые слова. Уличная музыка, туристический бренд, Санкт-Петербург.

Keywords. Street music, travel brand, St. Petersburg.

Актуальность уличной музыки как туристического ресурса с каждым годом только увеличивается. Пандемия коронавируса COVID-19 внесла свой негативный вклад в развитие туризма и экономики Санкт-Петербурга и страны в целом. Уличная музыка как туристический бренд и ресурс культурного ландшафта распределяется с определенной системой, которая опирается на разные факторы. Факторы могут быть туристической, экономической и географической направленности. Уличные музыканты являются своего рода самозанятыми или фрилансерами, а это показывает финансовую сторону их представления. Выгодность выступления зависит от географии места, в центре города выступать или на окраинах.

Цель исследования – рассмотреть потенциал уличной музыки как туристического бренда Санкт-Петербурга.

Материал и методы. На данный момент проблематикой уличной музыки в культурном ландшафте подробно занимались зарубежные ученые И. Роджерс, А. Беннетт, Н. Ротенберг, Н. Гинзбург, Дж. Квилтер, Л. Макнамара, М. Биватер, Б. Джонсон, П. Уотт. Из отечественных ученых, исследовавших вопросы уличной музыки, можно выделить