

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,
СШ, ССШ, СШОР)

БЕЛИК ДЕНИС АЛЕКСАНДРОВИЧ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Краснодар 2024

Белик Д.А. Педагогический контроль в танцевальном спорте.

Краснодар. - 2024 г.

Рецензент: А.А. Дубовова - кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии КГУФКСТ

Методические разработка, подготовленная тренером-преподавателем Беликом Д.А. раскрывает вопросы организации и проведения педагогического контроля, который рекомендуется проводить на всех этапах многолетней спортивной подготовки в танцевальном спорте, содержит наиболее значимые теоретические, методические и практические материалы, для оценки динамики развития физических качеств, психофункционального состояния спортсмена, его двигательной подготовки.

Методическая разработка включает два раздела:

В первом разделе дается краткая характеристика основных видов контроля, применяемых в спортивной практике и танцевальном спорте:

- физической подготовки;
- психо - функциональной подготовки;
- контроль за танцевальной подготовкой;
- контроль за проведением тренировочных занятий в танцевальном спорте.

Во втором разделе (практический) даны методические и практические рекомендации по тестированию и определению физических качеств и общей работоспособности. Тестирование показателей функциональной подготовки определение роста, веса, пульса (ЧСС), вестибулярной статической устойчивости.

Располагая данными физического развития и показателей всех видов подготовки у тренера-преподавателя есть реальная возможность при необходимости информировать родителей о данных физического, функционального развития и успехов юного спортсмена.

Методические материалы предназначены для тренеров-преподавателей, спортсменов, методистов общеобразовательных и спортивных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 РАЗДЕЛ. Педагогический контроль в спорте	5
1.1. Краткая характеристика основных видов педагогического контроля в танцевальном спорте:	5
- контроль за развитием основных физических качеств;	
- контроль за психо-функциональным развитием спортсмена в танцевальном спорте;	
- контроль за танцевальной подготовкой;	
- контроль за проведением тренировочных занятий (хронометрирование, определение физической нагрузки во время тренировочного занятия).	
2 РАЗДЕЛ. Педагогический контроль за основными показателями физического развития и психо-функционального состояния организма спортсмена.	6
2.1. Методические основы определения и тестирования основных физических качеств в танцевальном спорте	6
2.2. Техники и методики определения психо-функционального состояния спортсмена танцевального спорта.	8
2.3. Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные танцы и танцевальный спорт относятся к числу наиболее зрелищных, ярким, эмоциональным видов спорта [9,10,11].

Танцевальный спорт воплощает не только черты эстетической культуры (танцевальность, музыкальность, понимание искусства), но и гармоничное развитие личности, его таких физических качеств, как выносливость, координационные способности, силы, быстроты, гибкости (подвижности суставов).

Танцевальный спорт являются одним из молодых и самых зрелищных и эмоциональных видов спорта танцевальный спорт находится на этапе своего развития и совершенствования. Как вид спорта и физической культуры он определяет в себе выраженные черты эстетической деятельности психологические черты характера, как самовыражение, креативность, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т.д. [4,11].

Специфика танцевального спорта позволяет совершенствовать и развивать не только эстетическую основу спортивных танцев и танцевального спорта, но и специально-техническую подготовку танцевальную и хореографическую), в полном объеме развития общей и специальной физической подготовки.

В связи с этим весьма важными и необходимыми в практической деятельности тренера преподавателя по танцевальному спорту является знания в вопросах теории и практики определения и тестирования основных двигательных качеств и функциональной подготовки.

Цель представленной методической разработки ориентирована на овладение не только теоретическим материалом, но изучение и овладение методиками тестирования. Дать основы и практические рекомендации тренерам, которые они смогут применять в своей практической работе.

РАЗДЕЛ 1. Педагогический контроль в спорте

1.1. Краткая характеристика основных видов педагогического контроля в танцевальном спорте

Одним из важных звеньев организации тренировочного процесса в спорте является четко организованный педагогический контроль [1,2,6, 8].

На данный период многочисленными теоретиками в области теории и методики спорта [5,6,7] выделяют такие виды контроля, как :

- УМО – углубленный медицинский контроль;
- врачебно-педагогический контроль;
- контроль за видами тактико-технической подготовки по видам спорта и специализаций;
- самоконтроль.

Педагогический контроль в спорте включает определение совокупности параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов.

Педагогический контроль в танцевальном спорте, так же как и в других видах современного спорта предусматривает решение таких главных задач как:

- уровень физической подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса;
- состояние психической и функциональной подготовки;
- проверку качества обучения;
- проверку основной документации;
- организацию образовательного процесса;
- выявление уровня теоретической и специальной двигательной подготовки;
- выявление уровня «профессионализма»;
- выявление и определение уровня различных видов подготовки.

Контроль за физическим развитием предусматривает определение основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости (подвижности в суставах).

Контроль за состоянием психической и функциональной подготовки включает изучение свойств нервной системы, прежде всего подвижность и силу нервных процессов антропометрических показателей (роста, веса, окружность грудной клетки).

Контроль качества обучения включает:

- проверку основной документации, ее ведение и организацию образовательного процесса согласно программным требованиям танцевального спорта с учетом возрастных особенностей и уровням всех видов подготовки;

- выявление уровня теоретической и специальной двигательной подготовки спортсменов на всех этапах;
- выявление уровня «профессионализма»;
- выявление и определение уровня различных видов подготовки.

Контроль за проведением тренировочных занятий хронометрирование, определение физической нагрузки во время тренировочного занятия проводится эпизодически, чтобы дать оценку и оценить уровень профессионализма тренера-преподавателя.

Самоконтроль – проводится спортсменами под четким руководством тренера-преподавателя за физическими качествами, некоторыми показателями функционального состояния организма (рост, вес, пульс). Определение силы мышц, кисти рук, ног и др.

РАЗДЕЛ 2. Педагогический контроль за основными показателями физического развития и психо-функционального состояния организма спортсмена

2.1. Методические основы определения и тестирования основных физических качеств в танцевальном спорте.

Тестирование базовых физических способностей.

При проведении педагогического контроля для оценки уровня развития физических качеств применяют как общепринятые тесты по системе «Еврофит», так и специально разработанные программы.

- Сила кисти определяется кистевым динамометром (кг). Прямой рукой, опущенной вниз, максимально сжимается кистью динамометр (установленный на нулевой отметке). Испытуемый правой и левой рукой делает две попытки, зачетным будет лучший результат.

- для обучающихся – 20 приседаний или 30 подскоков за 30 сек;

Тест «Сгибание и разгибание рук» (количество раз). И.п. – упор лежа, отжимание производится прямым телом с учетом касания грудью пола.

Тест «Измерение гибкости позвоночного столба» (см). И.п. – лежа на полу лицом вниз, держать гимнастическую палку как можно выше, подбородок от пола не поднимать, концы палки держать крепко и удерживать ее в крайнем положении 3 с. Измерить расстояние от пола до палки, записать результат.

Тест «Прогнуться из и.п. лежа на полу лицом вниз» (см), ноги вместе зафиксированы, руки сцеплены за шеей, поднять подбородок как можно выше, задержать 3 с. Измерить расстояние от пола до подбородка.

Определение силы и силовой выносливости

Тест «Сгибание и разгибание туловища» (количество раз за 30 с). И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, фиксированы, пятки на расстоянии 30 см от ягодиц, руки скрестно перед грудью, обхватить середину плеч. В течение 30 с необходимо выполнить максимальное число повторений

«подъем туловища», локтями коснуться коленей. Тест можно выполнять в парах (один испытуемый удерживает ноги за голеностопный сустав).

Тест «Прыжок в длину с места» (см) – определение скоростно-силовых качеств («взрывной силы»). Упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом (подошва нескользкая), или на гимнастическом мате от линии старта. На полу или гимнастическом мате делаются отметки – через 10 см от линии старта. И.п. - «старт пловца», приседая руки отвести назад, взмах руками вперед – вверх - назад, оттолкнуться как можно сильнее и прыгнуть вперед, результат фиксируется из двух лучших в см.

«Челночный бег 3x10 м» - девочки; «Челночный бег 5x10 м» - мальчики - оценка и контроль скоростных и координационных качеств.

И.п. - испытуемый стоит у линии «Старт-финиш», по команде «Марш» учащийся бежит вперед и берет из круга кубик, возвращается и кладет кубик в круг у линии старта, затем все повторяется. Кубик бросать нельзя, скорость при беге не снижать. Результат в секундах записывается после 5 забега.

В специально подготовленные тесты для танцевального спота (С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева.)

- 1. Определение силы мышц рук:

- подтягивание (количество раз);

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Сила мышц передней поверхности бедра и мышц брюшного пресса:

- поднимание ног на гимнастической стенке.

Силовая выносливость мышц передней поверхности бедра и мышц брюшного пресса:

- упор углом на брусках, удержание ног (на время, сек).

Силовая выносливость мышц спины:

- лежа на животе, прогнуться и зафиксировать позу;

- лежа животом на «спине», ноги закреплены, руки за голову.

Максимально прогнуться и зафиксировать позу, удержание. (Дается одна попытка; фиксируется время удержания исходного положения).

Статическая выносливость мышц спины:

- из положения «сед», руки вверх, удержание (туловище и руки составляют одну прямую линию). Определяется время удержания спины в вертикальном положении; дается одна попытка.

Скоростно-силовая выносливость:

- из положения лежа на спине, руки вверх, за 10 сек необходимо выполнить «сед углом» 10 раз.

Сила мышц бедра:

- исходное положение: упор спиной на стену, согнуть ноги в колене под углом 90°, руки опущены вдоль туловища. Сохранять позу как можно дольше.

Определение координационных способностей:

Челночный бег 3x10 м

Инвентарь: секундомер, стойки, баскетбольный мяч. По команде «марш» испытуемый бежит с высокого старта и последовательно обегает стойки (с левой или правой стороны) и финиширует. Фиксируется время. Такое же задание выполняется с ведением баскетбольного мяча.

2.2. Техники и методики определения психо-функционального состояния спортсмена танцевального спорта

При оценке и характеристике психо-функционального состояния можно применять следующие морфофункциональные методы, пробы и методики.

Измерение роста – используют прибор «ростомер». На вертикальной шкале фиксируют перемещающейся планкой рост наложением ее на голову по верхней точке (в см).

Измерение массы тела (кг) - проводится с помощью медицинских весов с точностью до 50 г. Испытуемый без обуви становится на середину площадки весов. Перед взвешиванием проверяются весы: регулируются шкалы отсчета.

Измерение компонентов массы тела определяется с помощью электронных весов «Анализатор массы тела -TANITA»: % содержание воды, масса тела (кг), % содержание базального и висцерального жира, % содержание мышечной массы, тип телосложения спортсмена, костная масса (кг), метаболический возраст спортсмена.

Измерение окружности грудной клетки (в покое) проводится измерительной лентой. Лента накладывается под углом лопаток, с боку – высоко в подмышечной впадине, впереди – (у детей и мужчин – по нижнему краю околососковых кружочков; у девочек и женщин измерительная лента впереди располагается над начальной частью грудной железы). При измерении испытуемый должен стоять прямо и не напрягаться: при вдохе – сделать вдох, задержать дыхание на несколько секунд; при измерении при выдохе - сделать выдох и задержать дыхание на время измерения

Физическое развитие можно оценивать методом индексов, многие из которых получили распространение в практике врачебно-педагогического контроля:

1. Индекс Кетле представляет соотношение массы веса тела (кг) и роста (см):
$$ВРИ = \frac{ВЕС}{РОСТ} \text{ кг / см}$$

2. Методика определения физической работоспособности по Пробе Руфье-Диксона определяется в состоянии покоя после 5 минут отдыха в положении сидя измеряют частоту пульса за 15 секунд (P1), затем спортсмен выполняет 30 приседаний за 30 секунд (нагрузка субмаксимальной интенсивности). Сразу после окончания нагрузки измеряют пульс за 15 секунд (P2), такое же измерение производят через минуту (P3).

Индекс Руфье (ИР) – вычисляется по формуле:

$$IP = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10} \text{ у.ед.}, \text{ где}$$

IP – Индекс Руфье, P1, P2, P3 – ЧСС за 15 секунд

Оценка: ≥ 0 – отличная, 0-5 – хорошая, 6-10 – средняя (удовлетворительная), 11-15 – ниже среднего.

3.Состояние осанки определяют по ведущим факторам, определяющим осанку (положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая определяет правильность физиологических изгибов позвоночника).

Методика определения осанки. Встать к гладкой стене спиной, при правильной осанке отмечают 5 точек прикосновения: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки.

В основе различных изменений осанки лежит нарушение правильного соотношения и выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее простой и доступной методикой определения нарушения или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта

**Тестовая карта для выявления нарушений осанки
(по С.Н. Попову)**

№ пп	Содержание вопроса	Ответы	
		да	нет
1.	Явное повреждение органов движения, вызванное повреждением, пороками, травмами, болезнью	да	нет
2.	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, таз установлены не симметрично	да	нет
3.	Выраженная деформация грудной клетки, грудь впалая - «куриная» (грудина и мечевидный отросток редко выступают вперед)	да	нет
4.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	да	нет
5.	Сильное отставание лопаток (крыловидные лопатки)	да	нет
6.	Сильное выступление живота	да	нет
7.	Нарушение осей нижних конечностей (О -; Х-образные)	да	нет
8.	Неравенство треугольников талии	да	нет
9.	Явное отклонение в походке: «утиная», прихрамывающая	да	нет
10.	Вальгусное положение пяток	да	нет

Результаты тестирования:

1. Нормальная осанка – все ответы отрицательные.
2. Незначительное нарушение осанки – 0 (нуль) положительных ответов.
3. Выраженное нарушение – положительные ответы (+) на 1, 2, 4, 8, 9 вопросы.

Итак, в основе изменений осанки лежит нарушение соотношения и выраженности физиологических изгибов позвоночника, что характеризуется плоской, круглой, кругловогнутой, плосковогнутой спиной.

Проведение функциональных проб (определение реакции) на дозированную нагрузку, состояние сердечно-сосудистой системы проводится при всех обследованиях.

Рекомендуется проводить следующие динамические нагрузки:

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы

Пульс (ЧСС) является важным, простым и информативным показателем Состояния организма.

Пульс подсчитывается: на лучевой артерии, на височной артерии, на сонной артерии, в области сердечного толчка.

Для подсчета пульса необходимы секундомер или часы с секундной стрелкой. Выберите для себя наиболее удобное место подсчета и всегда пользуйтесь им. Подсчитывается количество ударов сердца в за 10 сек и умножается на шесть, получится величин пульса за минуту. Измерить пульс можно утром после сна, лежа; перед и после зарядки; после физической нагрузки; сидя и стоя.

Оценка функций органов дыхания

Важным показателем функции дыхания является *жизненная емкость легких* (ЖЕЛ). ЖЕЛ – это воздуха, полученный при максимальном выдохе после максимального вдоха. Измеряется ЖЕЛ с помощью *спирометра*. Определяется в литрах (мл), зависит от пола, возраста, уровня физической подготовленности, избранного вида спорта. У мужчин в среднем она равна 3 500-5 000 мл, у женщин – 2 300-4 000 мл.

Частота дыхания

Вдох и выдох составляют *дыхательный цикл*.

Частота дыхания зависит от возраста, состояние здоровья, уровня тренированности. Взрослый человек делает вдох 16-18 раз в минуту. У регулярно тренирующегося человека частота дыхания в покое снижается.

У спортсменов в пределах 10-16 вдохов в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дышать равномерно.

Для самоконтроля за функциональными возможностями дыхательной системы можно использовать следующие пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. В положении сидя делается полный вдох и выдох, затем снова вдох и задержка дыхания. С ростом тренированности время задержки дыхания растет, а при утомлении снижается. Чем лучше подготовлен человек, тем дольше он может задерживать дыхание (в среднем на 40-50 сек), а спортсмены – на 60-90 сек и более.

Проба Генче (задержка дыхания после выдоха)

Если она проводится вслед за пробой Штанге, то необходим отдых 5-7 мин. Здоровые нетренированные люди способны задержать дыхание на 25-30 сек, спортсмены – на 60 сек и больше. Задержка дыхания на 50-60 сек оценивается на «отлично», на 35-49 – «хорошо», на 34-20 «удовлетворительно», на 10-19 – «плохо», до 10 – «очень плохо».

Ортостатическая проба дает возможность судить о нормальной возбудимости симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы ССС; она основана на изменении реактивности организма при переходе из горизонтального положения в вертикальное. В положении лежа обследуемый подсчитывает пульс в течение 10 сек и умножает на 6. Затем спокойно встает и вновь подсчитывает пульс. Показатель будет нормальным, если при переходе из положения лежа в положение стоя, пульс в среднем учащается на 12-18 уд/мин. Увеличение пульса менее чем на 10 уд/мин оценивается на «отлично», менее 15 – «хорошо», менее 20 – «удовлетворительно», более 20 – «неудовлетворительно». Учащение на 40 и более уд/мин расценивается как наихудший показатель для функциональной способности сердечно-сосудистой системы в результате *перетренировки*.

Контроль над уровнем развития сенсомоторного потенциала³ и свойств нервной системы

Функциональное состояние двигательной сферы и силы нервно-мышечной системы можно определить с помощью *теппинг-теста* по простой методике:

- 1) на листе бумаги нужно начертить 4 квадрата размером 10x10 см;
- 2) по команде тренера испытуемый карандашом или ручкой начинает с максимальной частотой ставить точки в квадрате в течение 5 сек, затем по команде «Стоп!» отдыхает 10 сек, а затем повторяет все действия со вторым, третьим и четвертым квадратами;

Оценка теппинг-теста -30-35 и более точек в квадрате хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы, Снижение количества точек 22-20 недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление)

- 3) Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

Вестибулярный аппарат.

Функции вестибулярной системы может определить пробами на равновесие.

Проба Ромберга -3, определение вестибулярной устойчивости: стоя, на одной ноге, вторая согнута в колене, прижата к коленному суставу другой ноги (поза аиста) принять положение «руки вперед», пальцы разведены, глаза закрыты. Сохранять это положение в течение 15 сек.- отлично, без пошатывания тела, дрожания рук или век, 12-12 , тремор хорошо, 11-10 удовлетворительно для юных спортсменов до 10 лет 12-10 сек. отлично и

2.3. Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам

Каждому педагогу и тренеру необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ тренировочных занятий.

Правильно организованный педагогический контроль: наблюдение и анализ на тренировочном занятии способствуют не только развитию педагогического мышления, овладению и включение современных методов обучения, креативному мышлению, творческого подхода. Педагогический контроль включает:

- 1) педагогическое наблюдение за ходом урока;
- 2) хронометрирование деятельности танцоров на занятии;
- 3) определение физической нагрузки на тренировочном занятии;

Педагогическое наблюдение за ходом урока

В целях проведения педагогического наблюдения за ходом тренировки и последующего его анализа необходимо иметь план наблюдений. В настоящее время широко используется план наблюдений и анализа, который включает такие основные части:

1. Подготовленность тренера-преподавателя к занятию. В этой части проверяется и оценивается состояние конспекта тренировки и подготовка условий для его успешного проведения. В конспекте тренировки оцениваются и дается анализ:

- а) правильность и логичность постановки задач; соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам;
- б) соответствие формы конспекта установленным требованиям.

Подготовка условий для успешного проведения тренировки предполагает:

- а) подготовку мест занятий;
- б) использование нестандартного оборудования;
- в) обеспечение санитарно-гигиенических требований к местам занятий;
- г) подготовку помощников и технических средств.

2. Проведение тренировочного занятия. При проведении педагогического контроля наиболее эффективными способами являются проведение тренировочного занятия по частям. В первой подготовительной части тренировочного занятия целесообразно проследить за своевременностью и организацией начала тренировки, за четкостью сообщения цели и задач урока. Следует обратить внимание на правильность и своевременность подачи команд, требовательность при их выполнении, умение держаться перед танцорами, владение командным голосом, умение выбирать правильное место. При проведении общеразвивающих упражнений необходимо обратить внимание на их соответствие конкретному возрасту и дозировку, направленность на решение задач основной части тренировочного занятия; умение объяснять и показывать упражнения, владение способами проведения общеразвивающих упражнений; умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением; умение исправлять ошибки и вести подсчет по ходу выполнения упражнений. Немаловажным моментом в проведении

подготовительной части тренировочного занятия является своевременность завершения этой части тренировочного занятия согласно плану-конспекту.

В основной части тренировочного занятия, прежде всего, оценивается умение пользоваться танцевальной терминологией, владение методом показа, умение правильно организовать танцоров при обучении различным видам танцевальных движений. Оценивается также умение провести подвижную игру, владение приемами и методами обучения и устранения ошибок, проверка домашних заданий.

В заключительной части наблюдению и анализу подвергаются проводимые упражнения, их соответствие задачам этой части, подведение итогов тренировки, домашние задания, своевременное и организованное окончание тренировки.

3. Заключение по тренировке.

Конечным этапом анализа тренировки являются выводы и рекомендации. Делая выводы, нужно остановиться на выполнении задач отдельными танцевальными парами, выделить положительные стороны и недостатки, оценить профессионально-педагогический уровень тренера (теоретическую, методическую, речевую и двигательную подготовленность), высказать предложения по устранению обнаруженных недостатков, дать общую оценку тренировки. Для этой цели по каждому пункту схемы наблюдения и анализа тренировки можно проставить соответствующие баллы, например от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует требованиям) до 5 баллов (действие или пункт выполнен в соответствии с требованием); после чего, подсчитав наибольшее количество тех или иных оценок за каждый пункт, можно определить оценку за тренировку.

Хронометрирование тренировочного занятия. Хронометрирование рассматривается как составная часть педагогического наблюдения. В практике проведения педагогического наблюдения наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности спортсменов на тренировке для определения общей и моторной плотности. Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности тренировки или его части.

Моторной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся во время тренировки, к его общей продолжительности.

Хронометрирование (хронометраж) тренировки по спортивным танцам целесообразно проводить по следующим видам деятельности тренера и обучающихся:

- указания и объяснения тренера выполнения основных правил выполнения танцевальных движений; композиций и т.д.

Все действия: объяснения, указания, исправление ошибок обучающихся, показ танцевальных движений тренером-преподавателем и спортсменами, а также наблюдения за выполнением танцевальных движений – записывается в специальной графе протокола учета данных хронометража.

- выполнение подводящих и основных танцевальных элементов, упражнений; на координацию и развитие физических качеств;
- отдых и ожидание обучающимися очередного выполнения задания.

В этой графе отражается время ожидания обучающимися очередного выполнения упражнения, а также кратковременный отдых, предоставленный танцорам в целях регулирования физиологической нагрузки;

- действия по организации занятий (перестроения, подготовка мест занятий);
- простои по вине тренера-преподавателя.

К этому показателю учета времени относят: опоздание обучающихся к началу тренировочного занятия или преждевременный роспуск обучающихся с тренировочного занятия, приведение в порядок неисправного оборудования, поиск инвентаря и т. п., т. е. то, что может быть устранено в результате более оперативных и заранее продуманных действий тренера-преподавателя. Точный учет времени деятельности тренера-преподавателя и обучающихся на тренировочном занятии определяется по стрелке секундомера. Секундомер пускается с началом тренировочного занятия и останавливается после организованного выхода обучающихся из зала. В качестве объекта наблюдения избирается так называемая «средняя пара», достаточно активная и дисциплинированная. Данные наблюдения и хронометрирования фиксируются в специальном протоколе. После окончания наблюдаемого тренировочного занятия производится обработка протокола хронометрирования. Она заключается в том, что сначала против каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время по видам деятельности. Вычисление производится путем определения разности времени показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности тренера-преподавателя или обучающегося и показаний секундомера, зафиксированных по окончании предыдущей деятельности. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего тренировочного занятия. В первой графе проставляется общая продолжительность тренировочного занятия. Следующим моментом обработки показателей хронометража является вычисление плотности тренировочного занятия. Определять плотность тренировочного занятия необходимо в целом и по частям. Это обусловлено различными возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях тренировочного занятия. Общее время, затраченное на тренировочное занятие (или его часть), принимается за 100 %. Относительно этого показателя и рассчитываются процентные величины. Моторная плотность в процессе урока постоянно изменяется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, временем их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально, с незначительными паузами. Поэтому подготовительная часть всегда имеет более высокий показатель моторной

плотности. В основной части тренировочного занятия по спортивным танцам показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части урока показатели моторной плотности могут различаться в зависимости от вида занятий.

Для определения общей плотности (ОП) тренировочного занятия или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на тренировочном занятии. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание и наблюдение и организацию тренировочного занятия, кроме времени на отдых, ожидание и простои. Это время умножается на 100 % и делится на общее время. Например: для определения ОП урока находим предварительно суммировать время активной деятельности: $5,9+16,6+7,7=30,2$. Поставив полученные значения в формулу, $ОП= \frac{T_{общ}}{T_{акт.}} \times 100\%$

Определив данные моторной и общей плотности тренировочного занятия, необходимо их проанализировать в соответствии с поставленными перед тренировочным занятием задачами. Оценку следует сопровождать рекомендациями по оптимизации средств и путей повышения общей и моторной плотности данного тренировочного занятия, причем следует иметь в виду, что общая плотность полноценного тренировочного занятия должна приближаться к 100 %. К снижению общей плотности тренировочного занятия по спортивным танцам обычно приводят следующие причины:

- неоправданные простои на тренировочном занятии (задержка начала тренировочного занятия, несвоевременная подготовка мест тренировочных занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);
- неподготовленность тренера-преподавателя к тренировочному занятию; непродуманное содержание и организация тренировочного занятия приводят к естественным в этих случаях паузам, если тренеру-преподавателю и удастся их избежать, то все равно потеря времени будет неизбежной из-за использования на тренировочном занятии случайных (по ходу придуманных), – малоэффективных упражнений;
- излишняя или малоэффективная словесная информация для обучающихся на уроке;
- неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения распоряжений, замечаний и выговоров обучающимся, повторений объяснения и т. п. Что касается моторной плотности, то в зависимости от типа тренировочного занятия ее показатель может изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших группах. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70-80 %. Когда предусмотрены разучивание двигательных действий и формирование знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность обучающихся, двигательная плотность может находиться на уровне 50 % и ниже. Здесь, однако, следует подчеркнуть, что

распределение видов деятельности для определения плотности тренировочного занятия имеет весьма условный характер. Например, перестроения перед выполнением очередного упражнения, переход от одного танца к другому могут носить не только организационный характер, но и решать образовательные и воспитательные задачи. Хронометрирование и определение плотности тренировочного занятия при одинаковой методике их применения дают определенную картину качества тренировок, обеспечивают возможность находить резервы для повышения двигательной активности обучающихся. Так в подготовительной части урока при проведении общеразвивающих упражнений целесообразно шире использовать такое обучение, при котором занимающиеся вместе с учителем сначала разучивают упражнение раздельным способом, а затем выполняют его полностью. С этой же целью один и тот же комплекс проводится на протяжении нескольких тренировочных занятий. Наиболее эффективно использование поточного и проходного способов проведения общеразвивающих упражнений в старших группах, когда весь комплекс выполняется без остановок, при этом обеспечивается оптимальная нагрузка. Для повышения плотности тренировочного занятия целесообразно использовать ритмическую гимнастику и круговую тренировку, перенести часть несложных подводящих и подготовительных упражнений из основной части в подготовительную и выполнять их фронтально всей группой. Большую помощь тренеру-преподавателю могут оказать специально подготовленные помощники и карточки с заданиями для каждого вида упражнений. В проведении упражнений на развитие физических качеств целесообразно использование многопролетных снарядов или подвесных перекладин. Следует шире использовать фронтальный и поточный способы организации обучающихся. Во время ожидания очередного подхода можно давать дополнительные задания. Только серьезный и творческий подход тренера-преподавателя к своей работе, тщательная и всесторонняя подготовка к тренировочному занятию, постоянное стремление к неуклонному повышению педагогического мастерства обеспечат возможность более рационального использования времени на тренировке, что в конечном итоге даст большой педагогический эффект.

Определение физической нагрузки во время урока. Анализ и оценка проведенного тренировочного занятия будут более полными, если к материалам наблюдений и хронометрирования добавить данные физической нагрузки обучающихся во время тренировочного занятия.

Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия). Как правило, пульс измеряют у одного и того же обучающегося перед началом тренировочного занятия и сразу после выполнения того или иного упражнения. Пульс подсчитывают в течение 10 с, количество ударов умножают на 6, чтобы установить число ударов в минуту. Результаты подсчета пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета

пульсовых данных. На основе данных протокола составляют кривую нагрузки. Для этого по вертикальной оси откладывают количество ударов пульса, начиная от 70, а по горизонтальной – время измерения пульса. Пульсометрия играет вспомогательную роль в оценке качества занятия. Всесторонний анализ отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой позволяет оценить правильность и эффективность нагрузок. Однако следует иметь в виду, что показатели пульса у разных обучающихся, как и у одного и того же лица, в разное время и при разных обстоятельствах могут различаться. Изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в занятиях танцевальными упражнениями достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульса возможна лишь при анализе всех данных педагогических наблюдений с учетом типа тренировочного занятия и предусмотренного содержания. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к разворачиванию работоспособности. «Потолок» (максимум) ЧСС для более подготовленных спортсменов определяется вычитанием из 220 числа, соответствующего возрасту обучающегося. К примеру, для учащихся 14 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 206 (220-14). Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд/мин, и низкой – 110-130 уд/мин. В каждую тренировку рекомендуется включать 2-3 коротких «пика».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галин Р.М., Стрельцов Д.А., Исмаилов М.М. Дневник тренировок и самоконтроль спортсмена. Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №9–2 (65). – С. 33–37.
2. Губа В.П., Пустошило П.В., Зайнетдинов М.В. Оценка эффективности управления тренировочным процессом современным детским тренером Теория и практика физической культуры. – 2022.– №6. – С. 62.
3. Новицкая М.С. Психологические показатели успешности юниоров танцевального спорта Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 57-60.
4. Плешкань А.В., Дубовова А.А., Штуркина Н.Л. Характер динамики показателей самоконтроля психофункционального состояния спортсменов танцевального спорта Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Краснодар. - 2016. - Том 18.
5. Плешкань А.В., Плотников А.И., Дубовова А.А. Дневник тренировки и самоконтроля за физическим, функциональным, психическим развитием и спортивными достижениями: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ. - 2017.- 88 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: утв. Мин. образования и науки Украины. Киев: Олимп. Лит., 2004. 807 с.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.: ил.
8. Рыгина А.Н., Сингина Н.Ф.. Образ победителя в танцевальном спорте. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XV Всероссийской научно- практической конференции. М: ФГБОУ ВПО» РГУФКСТМиТ» - 2014.- С 65 -68.
9. Сингина Н.Ф. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте: Мода или необходимость? Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. С. 69-73.
10. Теория и методика танцевального спорта.- Учебно-методическое пособие.- Иркутск ООО Мегатрифт.- 2011.- 94 с.

11. Экспериментальная и инновационная деятельность тренеров детских спортивных школ на современном этапе А.И. Плотников, А.В. Плешкань, М.Г. Тарасенко, В.В. Шульга, А.Е. Шульга. Сборник материалов научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, 2012.- С. 128 - 134.