

УДК 796.015.14

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

© *Д. О. Данилевская*

преподаватель общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта КФУ  
Россия, Казань, Казанский федеральный (приволжский)  
университет

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу тренировочного занятия и оценке его эффективности, определены и описаны основные средства, методы и компоненты анализа, рассмотрены примеры анализа учебно-тренировочного занятия.*

**Ключевые слова:** *учебно-тренировочное занятие, педагогический анализ, тестовые показатели, пульсометрия, хронометрирование.*

## EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF ATHLETICS TRAINING LESSON

© *D. O. Danilevskaia*

Teacher at the University Department of Physical Education  
and Sports KFU  
Russia, Kazan, Kazan (Volga region) Federal University

**Annotation.** *The article is devoted to the analysis of a training session and assessment of its effectiveness, includes descriptions of the means, methods and components, and examples of the analysis of a training session.*

**Keywords:** *training session, pedagogical analysis, chronometry, test indicators, heart rate monitoring.*

Оценка эффективности тренировочного занятия очень важна в тренировочном процессе, так как позволяет определить результативность надёжность и продуктивность применяемых средств и методов тренировки.

Для оценки эффективности тренировочного занятия необходимо провести его анализ. Тренеры преподаватели, участвуя в анализе учебно-тренировочного процесса, улучшают процесс преподавания и повышают своё профессиональное мастерство. В ходе анализа тренер может взглянуть на свое занятие практически со стороны, осмыслить целенаправленно совокупность собственных теоретических знаний, способов, методов и приемов работы в их практическом применении во взаимодействии с группой.

Процесс анализа учебно-тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера-преподавателя, его коммуникативные, владение методикой преподаваемого материала, необходимыми профессиональными умениями и навыками, а также организаторские и познавательные способности [3].

Чтобы оценить эффективность тренировочного занятия, его анализ должен быть направлен, прежде всего, на соответствие поставленных задач запланированным результатам.

Цель анализа заключается в выявлении эффективности приёмов и методов организации деятельности тренера и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, а также оценить эффективность содержания учебно-тренировочного процесса [4].

Для анализа эффективности тренировочных занятий нами были выбраны следующие средства:

1. Хронометрирование тренировочного занятия и определение его моторной плотности.
2. Регистрация и анализ пульсовых данных на занятиях (пульсометрия).
3. Тестирование основных физических качеств на тренировочном занятии.
4. Развёрнутый педагогический анализ тренировочного занятия [5].

Данный анализ был проведён на базе ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское во время учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков.

### Результаты исследования.

1. Протокол хронометрирования учебно-тренировочного занятия.

Хронометрирование занятия позволяет определить общую и моторную плотность занятия, эти данные значительно помогают, уточняют и углубляют анализ эффективности любого занятия.

После проведения хронометрирования нами было выявлено, что моторная плотность проведенного занятия равняется 75,96 %, а общая – 91,6 %. Данные показатели, достаточно высокие, это говорит о правильном распределении времени на учебно-тренировочном занятии.

2. Регистрация и анализ пульсовых данных на занятии.

Показатели ЧСС информативны при оценке влияния тренировочных нагрузок на организм занимающихся. Поэтому необходимо контролировать за реакцией сердечнососудистой системы на нагрузку, это и является целью пульсометрии.

ЧСС/уд. мин.

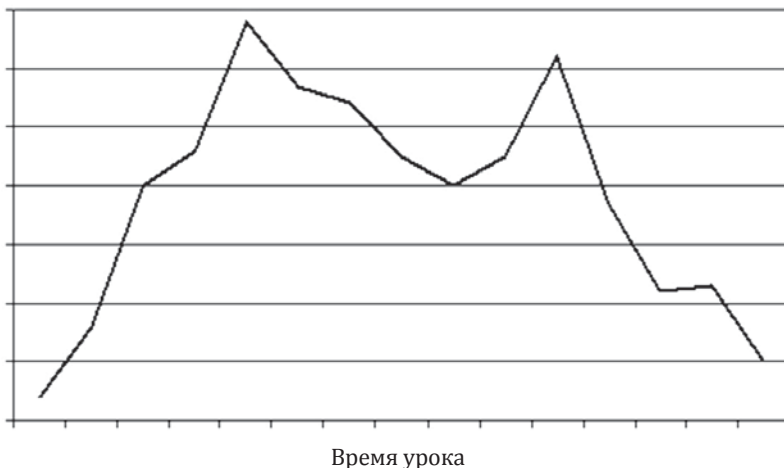


Рисунок 1. График учёта пульсометрии

Таблица 1

**Классификация тренировочных нагрузок сердечных сокращений**

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель частоты сердечных сокращений	
1	Низкая	До 130	До 130
2	Средняя	131-155	131-160
3	Большая	156-170	161-175
4	Высокая	171-200	176-200
5	Максимальная	Выше 200	Выше 200

3. Тестирование физических качеств на тренировочном занятии.

Для тестирования основных физических качеств на занятиях, нами были выбраны следующие физические упражнения: бег скоростной (спринтерский) на дистанцию 30 м, челночный бег 3 × 10 м, бег на выносливость (стайерский) 1 000 м, подтягивания на перекладине/сгибание и разгибание туловища (1 мин), прыжок в длину с места, тест на гибкость (наклон вперёд из положения сидя), тест на быстроту реакции (тест с линейкой).

У 91 % занимающихся были выявлены высокие показатели оценки физических качеств, у остальных 9 % выше среднего.

4. Развернутый педагогический анализ занятия.

Данные представлены по основным пунктам.

Таблица 2

**Критерии педагогического анализа тренировочного занятия**

№ п/п	Предмет оценки	Оценка	Средняя оценка
1	Подготовка к занятию		4,5
2	Проведение подготовительной части занятия		4,56
3	Проведение основной части урока		4,57
4	Проведение заключительной части занятия		4,75
5	Выполнение требований педагогических принципов		4,6
6	Воспитательная ценность занятия		4,66
7	Педагогические затраты времени на занятии		4,75
	Итоговая оценка		4,627

По итоговой комплексной оценке тренировочного занятия мы можем судить, что учебно-тренировочное занятие соответству-

ет поставленным задачам, во время его проведения были выполнены требования педагогических принципов, отмечалась рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки), соответствие объёма и интенсивности нагрузки уровню подготовки занимающихся [1].

Подводя итог, хотелось бы сказать, что соответствие объёма и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся, общая моторная плотность занятия, структура его построения, пульсовые данные (пульсометрия), использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки – всё это важные аспекты тренировочного процесса, которые должны быть грамотно построены и проведены [2]. Для решения этой задачи и используется педагогический анализ учебно-тренировочного занятия, который помогает оценить его структуру и компоненты. А уже с помощью анализа можно оценить эффективность учебно-тренировочного занятия.

Использование специалистами в своей профессиональной деятельности анализа учебно-тренировочного занятия послужит действенным средством совершенствования их профессионально-педагогического мастерства, а также позволит повысить эффективность тренировочного процесса.



### Список литературы

---

1. Грецов, Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г.В. Грецова, А. Б. Янковского. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
2. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта / Н. М. Костихина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с.
3. Материалы из интернета: <http://www.nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-effektivnost-metodiki-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-sportsmenov-poliatlonistov-s-ispolzovaniem-kontrolya-ih-funksion>.
4. Материалы из интернета: <http://www.docplayer.ru/33293678-Analiz-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-v-shkole.html>.
5. Материалы из интернета: <http://www.frs24.ru/st/normativ-fizkultura-5-8-klass/>