

ХРОНОМЕТРАЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО (НАВЧАЛЬНОГО) ЗАНЯТТЯ

Хронометраж занять: дає можливість визначити раціональне співвідношення роботи і відпочинку, а також дати уявлення про загальну і моторну щільність заняття.

Загальна щільність заняття – це відношення часу, який використано педагогічно виправдано, до часу всієї тривалості заняття.

Моторна щільність заняття — це відношення часу, що витрачається на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття.

Методика проведення хронометражу.

Студент повинен підготувати відомість обліку хронометражу заняття, де повинно бути вказано: номер тренувального заняття і його зміст (план), група (спортсмен), вид спорту (вправа), дата проведення.

Розділи, які повинні хронометруватися.

1. Частина заняття: розминка, завдання основної і заключної частини.
2. Зміст діяльності спортсмена (план, реальне виконання).
3. Час початку і закінчення діяльності спортсмена.
4. Слухання тренера, нагляд, обдумування завдань, обговорення з другими спортсменами завдань і т.д.
5. Виконання завдань.
6. Очікування чергового виконання завдань.
7. Підготовка місць занять, інвентарю, принесення і віднесення його.
8. Простій з вини тренера: спізнення до початку заняття, відсутність необхідного інвентарю і т.д.

Загальна щільність заняття розраховується по формулі:

$$\text{ЗЩЗ} = \frac{\text{час заняття з відрахуванням простоїв}}{\text{загальний час заняття}} \times 100\%$$

Моторна щільність заняття визначається із співвідношення рухової діяльності спортсмена до всього часу тренувального заняття.

$$\text{МЩЗ} = \frac{\text{рухова діяльність спортсмена}}{\text{загальний час заняття}} \times 100\%$$

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ ХРОНОМЕТРАЖУ

Хронометраж навчального заняття з гімнастики

Дата проведення: _____

Група учнів: _____

Час проведення заняття: _____

Місце проведення заняття: _____

Заняття проводить: _____

Завдання заняття:

1. Повторити перешикування з однієї шеренги у дві: команди, виконання.
2. Ознайомити з технікою виконання різних видів групування.
3. Повторити техніку виконання різновидів висівів і упорів на снарядах.

<i>Зміст діяльності спортсмена</i>	<i>Час закінчення діяльності</i>	<i>Слухання, обговорювання, очікування</i>	<i>Виконання вправ</i>	<i>Підготовка місць занять</i>	<i>Відпочинок</i>	<i>Простій</i>
1	2	3	4			5
Шикування	8.00-8.02					2хвил.
Повідомлення завдань заняття	8.03	1 хвил.				
Перешикування з однієї шеренги у дві	8.05		2 хвил.			
ЗРВ у русі	8.07		2 хвил.			
Перешикування	8.08		1 хвил.			
ЗРВ на місці	8.14	1 хвил.	5 хвил.			
Групування	8.22	2 хвил.	4 хвил.		1 хвил.	1 хвил.
Виси на снарядах	8.28		4 хвил.	1 хвил.	1 хвил.	
Упори на снарядах	8.38	1 хвил.	5 хвил.	2 хвил.	1 хвил.	1 хвил.
Навчальна гра	8.42	1 хвил.	3 хвил.			
Вправи на гнучкість	8.44		2 хвил.			
Шикування	8.44					
Підведення підсумків заняття, д/з	8.45	1 хвил.				
Підсумок		7 хвил.	28 хвил.	3 хвил.	3 хвил.	4 хвил.

$$\text{Загальна щільність заняття} = \frac{41 \times 100\%}{45} = 91\%$$

$$\text{Моторна щільність заняття} = \frac{28 \times 100\%}{45} = 62\%$$

Висновок: (проводиться аналіз показників ЗЦЗ та МЦЗ).