

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290756>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Модельные характеристики спортсмена в латиноамериканских танцах 4

2. Протоколы учетной документации для их использования при проведении медико-биологических обследований спортсменов 11

3. Оценка подготовленности спортсменов 16

Заключение 23

Список литературы 24

Введение

Место прохождения практики – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Цель данной практики — углубить и закрепить научно-теоретические знания, выработать навыки практической и частично исследовательской работы, ознакомиться с системой практической работы.

Задачи практики:

1. Составить совместно с руководителем проект мероприятий в рамках медико-биологического сопровождения спортивной деятельности, включающий в себя: перечень заданий, сроки их выполнения, формы отчетности.

2. Заполнить индивидуальный план работы.

3. Определить модельные характеристики спортсмена в избранном виде спорта, основываясь на требованиях Федерального стандарта и с учетом запроса тренерского совета.

4. Разработать протоколы учетной документации для их использования при проведении медико-биологических обследований спортсменов.

5. Провести оценку подготовленности спортсменов.

6. Подготовить список литературы

Оформить письменный отчет в дневнике практиканта о содержании и результатах по проведению мероприятий научно-методического обеспечения деятельности спортсменов

1. Модельные характеристики спортсмена в латиноамериканских танцах

Бальные танцы - молодой вид спорта. Недостаток литературы, связанной с изучением сочетания типологических характеристик парных танцоров, заставляет нас ориентироваться только на литературные данные о группах и движениях со сложной координацией [1,2,3].

Важность физической подготовки в танце и уровень физической подготовки, требуемый от танцоров, является предметом многих споров как в условиях преподавания и обучения танцам, так и в танцевальной медицине и научной литературе. Хотя физиологическая способность является важным аспектом танцевального исполнения, следует также признать, что танец - это прежде всего форма искусства, охватывающая технические и выразительные аспекты. Поэтому только изучение физиологических адаптаций организма к тренировкам не может привести к оптимальной производительности.

Разработка научных основ выбора различных видов спорта тесно связана с изучением модельных характеристик сильнейших спортсменов. Для того чтобы сделать разумный выбор упражнений и эффективно осуществлять процесс совершенствования физических упражнений, необходимо определить основные морфологические характеристики, присущие продвинутым спортсменам. Идея модели будущих

спортсменов и модельных характеристик продвинутых спортсменов в некоторых видах спорта начала развиваться давным-давно, но спортивного танца пока нет.[4, 5, 6, 7].

Физические требования, предъявляемые к танцорам из-за текущей хореографии и графиков выступлений, делают их физиологию и физическую форму столь же важными, как и развитие навыков. Тем не менее, даже на пике своей профессиональной карьеры аэробная сила танцоров, мышечная сила, мышечный баланс, целостность костей и суставов являются «ахиллесовыми пятнами» системы отбора и тренировок только для танцев. Это частично отражает необоснованное мнение, разделяемое частями танцевального мира, что любая тренировка, которая не связана напрямую с танцем, уменьшит эстетический внешний вид танцоров.

Чтобы преуспеть в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст, в котором достигается первый результат, в основном зависит от спортивных способностей и физического здоровья.

Таблица 1 - Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества Возраст, лет

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Рост + + + +

Мышечная масса + + + +

Быстрота + + +

Скоростно-силовые качества + + + + +

Сила + + +

Выносливость (аэробные возможности)

+

+

+

+

+

+

Анаэробные возможности + + + + +

Гибкость + + + +

Координационные способности + + + +

Равновесие + + + + + +

Обычно для достижения уровня мастера спорта требуется не менее 8-12 лет, даже очень талантливым танцевальным парам, если они начинают заниматься в возрасте 4-5 лет. Особое внимание следует уделить оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которые должны быть отражены на основе учета набора показателей.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки.

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок.

Таблица 2 - Направленность тренировочных нагрузок

ЧСС (уд./мин.) Направленность

100-130 Аэробная (восстановительная)

140-170 Аэробная (тренирующая)

160-190 Анаэробно-аэробная (выносливость)

170-200 Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)

170-200 Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 3 - Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность Частота сердечных сокращений

уд./ 10 с. уд./ мин.

Максимальная 30 и более 180 и более

Большая 29-26 174-156

Средняя 25-22 150-132

Таблица 3 – Оценка интенсивности стандартной соревновательной программы по показателям ЧСС. (n =20)

1. Александрова В.А. Специфические особенности построения макроцикла высококвалифицированных танцоров [Текст] / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 88-91.
2. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки [Текст] / В.И. Баландин, П.В. Бундзен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 22-26; 39-40.
3. Ботяев В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей спортсменов специализирующихся в сложно-координационных видах спорта [Текст] / В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 71-76.
4. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова и др. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с.
5. Галлеев, А.А. Двигательные координации в системе подготовки спортсменов-танцоров [Текст] / А.А. Галлеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – С. 14-16.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2012. – 384 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>.
7. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах [Текст] / А.А. Коваленко // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2001. – № 6. – С. 8-10.
8. Котенко Н.В. Особенности хореографической подготовки в танцевальном спорте [Текст] / Н.В. Котенко // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 25-29.
9. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча [Текст] / авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61 с.
10. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]: пер. с англ. в 2-х ч. Ч. 2 : Пасодобль, ча-ча-ча, джайв / У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – 242 с.
11. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебно-методическое пособие [Текст] / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. –Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 148 с.
12. Путинцева Е.В. Формирование психической и тактической готовности юных танцоров к участию в соревнованиях с помощью деловых игр [Текст] / Е.В. Путинцева: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» (9 февраля 2017 г.) : под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ , 2017. – С. 60-64.
13. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев: учеб. пособие – М.: РГАФК, 1999. – 44 с.
14. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
15. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев [Текст] / В.А. Шароватова // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 5. – С. 9-25.
16. Шипилина И.А. Хореография в спорте [Текст]: учебник / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290756>*