

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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/391071>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Педагогика

Оглавление	
Введение	3
Основная часть	5
Заключение	11
Список использованной литературы	13
Приложение	14

Введение

В современном мире повышение физической активности и забота о здоровье приобретают все большее значение. В этом контексте профессиональная прикладная физическая подготовка становится неотъемлемой частью жизни людей, стремящихся к оптимальной физической форме, улучшению работоспособности и достижению высоких спортивных результатов. Данная работа посвящена разработке индивидуального комплекса профессиональной прикладной физической подготовки, целью которого является создание эффективной системы тренировок, нацеленной на достижение определенных спортивных и физиологических результатов.

Сегодняшний мир насыщен различными подходами к тренировкам и фитнесу. Однако, при создании индивидуального комплекса подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, уровень физической подготовки, а также конкретные цели, которые ставит перед собой спортсмен или любящий заниматься физической активностью человек. Оптимальный комплекс тренировок должен быть адаптирован под конкретного человека, учитывая его возможности, потребности и желания.

Целью данной работы является проведение исследования и разработка индивидуального комплекса профессиональной прикладной физической подготовки, который будет ориентирован на улучшение физической формы, развитие необходимых физических качеств, повышение спортивных результатов или общего состояния здоровья в соответствии с целями и потребностями конкретного человека.

Для достижения данной цели предстоит решить ряд задач:

1. Провести анализ существующих методик тренировок и подходов к физической подготовке.
2. Выявить основные критерии эффективности индивидуального комплекса тренировок.
3. Разработать систему упражнений и методику тренировок, учитывая индивидуальные особенности и цели.
4. Провести тестирование разработанного комплекса на целевой аудитории с последующей оценкой результатов и возможных корректировок.

Исследование данной темы представляет интерес с точки зрения создания персонализированных подходов к физической подготовке, что позволит более эффективно достигать поставленных целей и оптимизировать процесс тренировок. Результаты данного исследования могут быть полезны как для спортсменов, так и для тренеров и специалистов в области физической подготовки, обеспечивая индивидуализированный подход к тренировкам и повышение их эффективности [3, 4].

Список использованной литературы

1. Baechle, T. R., Earle, R. W. "Essentials of Strength Training and Conditioning". Издательство: Human Kinetics,

2008.

2. Boyle, M. "Functional Training for Sports". Издательство: Human Kinetics, 2004.
3. Contreras, B. "Bodyweight Strength Training Anatomy". Издательство: Human Kinetics, 2013.
4. Delavier, F. "Strength Training Anatomy". Издательство: Human Kinetics, 2010.
5. Fleck, S. J., Kraemer, W. J. "Designing Resistance Training Programs". Издательство: Human Kinetics, 2014.
6. Hatfield, F. C. "Bodybuilding: A Scientific Approach". Издательство: Contemporary Books, 1984.
7. Rippetoe, M. "Starting Strength: Basic Barbell Training". Издательство: The Aasgaard Company, 2005.
8. Schoenfeld, B. J. "Science and Development of Muscle Hypertrophy". Издательство: Human Kinetics, 2016.
9. Tumminello, N. "Strength Training for Fat Loss". Издательство: Human Kinetics, 2014.
10. Zourdos, M. C. "Periodization: Theory and Methodology of Training". Издательство: Springer, 2019.

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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/391071>