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/esse/439514

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3
Схема тренировочного занятия 4
Заключение 6
Литература 7

Введение
Занимаясь спортом, мы преследуем оздоровительные цели и цели развития физических способностей. Мешать прогрессу здесь могут два важных фактора. Во-первых, это травматизм, который заставляет делать перерывы в тренировочном процессе и демотивирует занимающегося. Во-вторых, это бессистемный подход к занятиям, не учитывающий постепенного роста нагрузки, состояния организма, индивидуальных особенностей.
Разрешить обе эти проблемы может наличие схемы тренировочного занятия, которая будет дозировать нагрузку и помогать занимающемуся плавно входить в тренировочный процесс. Схема дает представление о последовательности спортивной работы, о периодах снижения и повышения нагрузки, и является частью боле масштабного тренировочного плана – месячного, годового, сезонного.
Таким образом, актуальность исследования связана с высокой важностью понимания схемы тренировки для избегания повышенного травматизма и для наиболее конструктивной и эффективной организации системы тренировок.

Литература
1. Методика составления тренировочных программ для занятий в тренажерном зале / под ред. Борисюк Н. В., Грудовик Т. Н. Электронный ресурс. URL: https://rep.bstu.by/bitstream/handle/data/27549/1206-2015%2B.pdf?sequence=1&isAllowed=y Дата обращения 01.04.2024.
2. Тарасова Л. В. Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте. – М.: Министерство спорта РФ, 2022. – 45 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/esse/439514