

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/diplomnaya-rabota/9673>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физкультура

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.	
ВВЕДЕНИЕ	3
1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	5
1.1 Особенности круговой тренировки	5
1.2 Использование метода круговой тренировки в фитнесе	11
1.3 Оценка оздоровительной эффективности метода круговой тренировки в фитнесе	14
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
3 МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ	22
4 ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
ВЫВОДЫ	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой комплекс танцевальных и гимнастических упражнений с включением элементов различных видов спорта, выполняемых под музыкальное сопровождение.

В последние годы завоевывает большую популярность в фитнесе – «круговая тренировка». [15] Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

Представительницы прекрасного пола часто выбирают этот вид занятий по фитнесу, поскольку у круговых тренировок есть неоспоримые преимущества, привлекательные именно для женщин:

- входящие в состав программы упражнения для похудения помогают победить лишний вес; значительно улучшается выносливость;
- мышечный каркас развивается без увеличения мышц в объеме; ускоряются обменные процессы, благодаря чему улучшается общее состояние здоровья;
- отсутствуют перерывы между подходами, что сокращает длительность занятия. Средняя продолжительность тренировки — 30 минут, при этом эффект — максимальный.

Цель исследования – рассмотреть и проанализировать использование метода круговой тренировки в фитнесе и оценка её оздоровительной эффективности.

Задачи исследования:

- 1) изучить особенности круговой тренировки;
- 2) оценить оздоровительную эффективность метода круговой тренировки в фитнесе;
- 3) разработать методику круговой тренировки в фитнесе;
- 4) проанализировать эффективность разработанного метода круговой тренировки в фитнесе.

Предмет исследования – оздоровительная эффективность фитнеса.

Объект – метод круговой тренировки.

Работа по структуре состоит из введения, 4 глав, заключения и списка литературы.

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Особенности круговой тренировки

Круговая тренировка — это чаще всего групповое фитнес занятие, во время которого по очереди выполняются специальные упражнения без промежутков между подходами.

Тренировка построена таким образом, что при смене упражнения меняется прорабатываемая группа мышц. Феноменальная популярность описанной методики привела к тому, что многие фитнес клубы приглашают клиентов на групповые и индивидуальные занятия, построенные по круговой схеме. Если спортсмен обладает достаточным уровнем опыта, он может самостоятельно составить программу круговой тренировки, учитывающую его индивидуальные особенности. [21]

Правила круговой тренировки.

Один круг завершается после того, как выполнены подряд все упражнения.

В рамках одного круга можно отдыхать от 10 до 15 секунд, но не более. Этого хватает чтобы немного отдышаться и принять позицию для следующего упражнения.

После одного круга необходим отдых 2-3 минуты. Если у вас в круге до 5 упражнений - отдыхайте между кругами не более 1 минуты. Если в круге 6-10 упражнений отдыхайте 2 минуты. Если в круге более 10 упражнений отдыхайте 3 минуты.

Каждое упражнение следует выполнить не менее 10 раз. В зависимости от сложности упражнения в круговой тренировке количество повторений делается от 10 до 30 раз.

Минимальное количество кругов - 3.

Эффект от метода круговых тренировок.

Развитие выносливости.

Сжигание подкожного жира. Это происходит за счет интенсивности тренировки. В момент пиковых нагрузок, особенно по завершении второго или третьего круга

Ускорение обмена веществ. После тренировки в состоянии покоя в течение 48 часов организм будет восстанавливаться, причем он будет стараться это сделать как можно быстрее. В результате регулярности такого тренинга обмен веществ будет постепенно ускоряться.

Улучшается эластичность мышц. Плотные и упругие мышцы развиваются за счет множественности повторений.

Улучшается сердечно-сосудистая система. Круговые тренировки тренируют не только мускулатуру и сжигают жир, но и тренируют сердце, за счет чего вы станете более здоровым и бодрым человеком.

Прекрасная физическая форма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Т. Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учеб.-метод. пособие / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сборн. команд России". – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 103 с.
2. Алексанянц Г. Д. Спортивная морфология : учеб. пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д. Б. Тлехас и др. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.
3. Афтимичук О. Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры) : курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О. Е. Афтимичук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : Ch.: «Valinex» SA, 2009. – 200 с.
4. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 271 с
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 208 с.
6. Гамалий Н. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста / Н. В. Гамалий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 3. – С. 33-40.
7. Григорович Е. С. Исследование эффективности круговой тренировки на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой со студентами / Е. С. Григорович, В. Н. Кряж // Педагогика высшей школы. – Вып. 2. – Минск : Высшая школа, 1977. – С. 59-63.
8. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для

- институтов и факультетов физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ; Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта. – Донецк, 2001. – 66 с.
9. Дмитрук А.И. Физическая работоспособность: методы оценки и способы коррекции / А.И. Дмитрук, Д.С. Меньшиков. – СПб. : [б.и.], 2007. – 48 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков – М. , Изд-во: Академия. – 2009. – 160 с.
11. Зайцева И. А. Фитнес. 19 программ для коррекции фигуры / И. А. Зайцева. – М. : Эксмо, 2011. – 192 с
12. Захарова Л. В. Круговая тренировка как метод организации учебно- тренировочного процесса в школе / Л. В. Захарова, О. В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – Вып. 3. – С. 20-24.
13. Зинченко В.А. «Домашние задания по физической культуре в 1-9 классах». // «Физическая культура в школе» - 2004г. - № 8
14. Калинина, Е. А. Фитнес-тренировки : плюсы и минусы / Е. А. Калинина, А. Э. Кутузова, Т. А. Евдокимова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 4. – С. 58-62.
15. Ким Н. Фитнес : учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 453 с.
16. Клусов Е. А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге : учебно- методическое пособие / Е. А. Клусов, С. В. Добовчук. – М. : МГИУ, 2008. – 80 с.
17. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Л. В. Захарова, О. В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 47-48
18. Ливерова, Е. В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания [Текст] / Е. В. Ливерова. - Спорт в школе: Еженед. прил к газ. «Первое сентября», 2007. - №9 (412) – 115 с.
19. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. Физкультура в школе - 2006. - №2
20. Ревенько А. И. Использование метода круговой тренировки по системе CrossFit на занятиях физической культурой в ДОУ с целью подготовки старших дошкольников к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» I ступени [Текст] / А. И. Ревенько, Л. В. Лагунова // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 22 янв. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — С. 365–366.
21. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: Дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 560 с.
22. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Мурманск : Туолма, 2007. – 328 с.
23. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. - № 3.
24. Токаревских С.А. Инновационный метод внедрения круговой тренировки по системе CrossFit, как одной из составляющих фитнес-программы на уроках физкультуры общеобразовательной школы в процессе реализации ФГОС / С.А. Токаревских // Фитнес: теория и практика. – 2015. – №3
25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Инфра, 2006. – 480 с.
26. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты / В.Н. Ильин, Ю.А. Попадюха, Ю.А. Бородин, А.И. Дмитрук, Д.С. Меньшиков. – Киев : ООО «Полипром», 2008. – 132 с.
27. Круговая тренировка на уроках физкультуры. - <https://doc4web.ru/fizkultura/urok-fizkulturi-krugovaya-trenirovka-na-urokah-fizkulturi.html>
28. Круговая тренировка в фитнесе: правила и преимущества. - https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/krugovaya_trenirovka_v_fitnese_pravila_i_preimushchestva/
29. Методика применения круговой тренировки в оздоровительном фитнесе. - <http://fitimage.ru/extra/articles/95-2012-02-02-14-24-14.html>

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/diplomnaya-rabota/9673>