

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/298775>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ ЦИКЛИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В АКВАФИТНЕСЕ 6

1.1. Аквафитнес: характеристика, специфика подготовки 6

1.2. Понятие «циклического тренинга» и его особенности 12

1.3. Особенности разработки методики составления программ циклического тренинга в аквафитнесе 19

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 24

2.1. Организация исследования 24

2.2. Методы исследования 24

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ 27

3.1. Констатирующий эксперимент 27

3.2. Формирующий эксперимент 31

3.3. Контрольный эксперимент 33

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 38

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 39

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 41

Приложение 1. Бланк оценки уровня нагрузки на уроке 44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В условиях современного общества все более востребованными являются различные средства и методы релаксации, физического и психического восстановления организма. Это связано с высокой мобильностью общества, урбанизацией, высоким уровнем стресса, напряженности. К числу наиболее эффективных средств восстановления организма относят различные виды упражнений, выполняемые в воде, поскольку положительный эффект, достигаемые непосредственно от выполнения упражнений, усиливается за счет дополнительного воздействия на организм воды. Число различных направлений водных тренировок постоянно возрастает. Актуальными являются такие направления, как: аквафитнес, акваденс, аквазумба и т.д.

Водные виды тренировок постоянно привлекают внимание людей, используются для достижения различных целей. Они широко используются с целью закаливания организма, для улучшения функционального состояния организма, для снятия нервно-психического напряжения, релаксации. Занятия в воде оказывают положительное воздействие на состояние нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Они существенно повышают тонус организма, способствуют развитию физических качеств и двигательных навыков, способствуют психо-эмоциональной релаксации. Водные тренировки практически не имеют противопоказаний. Они полезны и здоровым людям, и людям с ограниченными возможностями здоровья. Могут использоваться в различных возрастных и социальных группах.

Водные тренировки могут быть направлены на восстановление организма после перенесенных заболеваний, травм, в послеродовой период. Могут быть полезны, как детям младенческого и раннего возраста, так и взрослым людям, в том числе, беременным женщинам, лицам пожилого возраста.

Отмечается, что водные тренировки практически всегда сопряжены с высоким уровнем мотивации, позволяют поддерживать высокий уровень интереса к занятиям [10, с. 52-53].

Занятия аквафитнесом влияют на функциональное состояние организма, уровень психоэмоционального состояния и есть основным фактором замедления процессов старения, сохранения здоровья и повышение физической активности [12, с. 26].

Проблема исследования. Тот факт, что занятия аквафитнесом полезны для физического и психического здоровья человека, не вызывает сомнений. Аквафитнес становится все более популярным и востребованным видом спорта. Тем не менее, методологическая основа этого вида тренировок все еще остается не разработанной. Аквафитнес, наряду с другими видами тренировок, все еще требует

совершенствования научно-методического подхода и дидактического обеспечения.

В частности, все еще остаются неразработанными методические правила и принципы организации тренировочного процесса. Необходимо четко обозначить специфику данного вида тренировок, определить особенности организации тренировочного процесса, условия применения различных видов упражнений. Немаловажно определить степень воздействия упражнений на организм, обосновать особенности организации тренировочного процесса для различных возрастных категорий, для лиц различного уровня подготовки. Важно разработать такие программы, которые позволят учитывать индивидуальные особенности организма тренирующегося, позволят индивидуализировать уровень нагрузки на организм [10, с. 53].

Степень разработанности тематики. Разработанность тематики находится на недостаточном уровне. Не разработана методологическая основа тренировок, не изучена в полной мере их эффективность (нет доказательной статистической базы), не представлены программы тренировок. В литературе все чаще упоминается о целесообразности применения циклических тренировок в рамках занятий аквафитнесом, тем не менее, методологическая основа их не разработана. Нами не было выявлено ни одной методики разработки циклических программ занятий аквафитнесом. Все это определяет актуальность темы и ее значимость.

Объект исследования – организация тренировочного процесса по аквафитнесу.

Предмет исследования – циклический тренинг как форма организации тренировочного процесса по аквафитнесу.

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методики составления программы циклического тренинга в аквафитнесе.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать аквафитнес как вид тренировок
2. Раскрыть сущность понятия «циклическая тренировка»
3. Рассмотреть особенности разработки программ циклического тренинга в аквафитнесе.
5. Разработать и апробировать методику составления программы циклического тренинга в аквафитнесе.

Гипотеза исследования. В основу исследования положено предположение о том, что разработанная методика составления программы циклического тренинга в фитнесе, будет способствовать повышению эффективности занятий аквафитнесом.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ ЦИКЛИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В АКВАФИТНЕСЕ

1.1. Аквафитнес: характеристика, специфика подготовки

Под аквафитнесом подразумевают специальное направление фитнеса в воде. Аквафитнес включает средства плавания, гимнастики в воде, а также отдельные элементы, бега, аквааэробики, гребковых движений. В аквафитнесе могут использоваться специальные программы с применением оборудования, предназначенного для фитнеса. Могут использоваться специальные методы тренировки, к примеру, интервальный, повторный, циклический методы, метод сопряженного воздействия. При этом воздействие и уровень нагрузки строго регламентированы. Тренировки в сфере аквафитнеса проходят под музыкальное сопровождение. Это позволяет достичь оптимальных результатов в сфере оздоровления, а также позволяет сочетать оздоровительную гимнастику и различные психо-релаксационные методы.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил нам сформулировать вывод о том, что в настоящее время существует только одно определение понятия аквафитнес. Так, под аквафитнесом следует подразумевать особый вид двигательной активности, который образуется путем синтеза общеразвивающих упражнений, различных разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение в водной среде. При этом используются преимущественно поточные или серийно-поточные методы. По сути, аквафитнес представляет собой специальные комбинации упражнений,

которые условно можно разделить на три группы.

К первой группе относится плавание с использованием специальных спортивных или смешанных способов. При этом используется режим сочетания различных тренировочных методов. Отличительной чертой является полная координация движений по элементам.

Ко второй группе методов относят различные игры, эстафеты и соревнования в воде. При этом может использоваться спортивное ориентирование, рекреативные и развлекательные методы, а также такие методы, как прыжки в воду.

Третья группа аквафитнеса представляет собой специальные упражнения, которые адаптированы для лиц, не умеющих плавать. Также эти упражнения могут использоваться для больных, которые находятся в стадии реабилитации, и для женщин, которые находятся в дородовом или после родовом периоде.

Содержание занятий аквафитнесом может быть различным. Прежде всего, это различные элементы аквааэробики, калланетики, стретчинга. Нередко занятия включают отдельные элементы атлетической гимнастики. К числу наиболее популярных направлений аквафитнеса относят акваденс, который включает отдельные танцевальные элементы, выполняемые в воде.

Популярное направление – акваджог. Это направление представляет собой применение прыжковых и других подобных упражнений в воде.

Аквастеп основан на применении различных видов шагов в воде. Нередко в программу аквафитнеса включают работу на силовых тренажёрах. Всё это обеспечивает достижение различных вариантов аэробных и силовых нагрузок, а также позволяет проработать различные группы мышц и достичь определенного уровня нагрузки, решить конкретные прикладные задачи [17].

Аквафитнес может быть представлен различными программами, которые отличаются по уровню нагрузки, по характеру тренировочного режима. К примеру, широко используется комбинированный аквафитнес, который представляет собой комбинирование различных элементов фитнеса. Нередко используется повторная, переменная или интервальная программа. Все они отличаются в первую очередь продолжительностью плавания, а также характерным сочетанием различных упражнений. Основу аквафитнеса составляют преимущественно вращательные гребковые или беговые упражнения. Могут включаться отдельные элементы аквааэробики.

Современный аквафитнес представляет собой различные варианты сочетания упражнений различной направленности. При этом направленность может быть самой разнообразной. Условно можно классифицировать эту направленность по трём основным группам.

Первая группа - это плавание на различные дистанции. Вторая группа - водные игры, третья группа - развлекательно-рекреационные мероприятия. Плавание на различные дистанции осуществляется преимущественно с использованием различных спортивных, самобытных или смешанных стилей. При этом могут использоваться специальные приспособления для плавания. Как правило, стили находятся в полной координации, как между собой, так и по отдельным элементам. В эту же категорию относится и плавание под водой.

К категории водных игр относят различные виды игр: от элементарных двигательных игр, не имеющих сюжета до сложно организованных сюжетных программных игр с элементами соревнований. В эту категорию попадают и спортивное ориентирование, и игры, предназначенные для спортсменов высокого разряда.

Рекреационно-развлекательные мероприятия могут быть различной тематики и направленности, к примеру, прыжки в воду, элементы прикладного плавания и так далее [19, с. 78].

В аквафитнесе активно используются различные формы двигательной активности. В условиях водной среды они выглядят несколько по-иному и обеспечивают наличие следующих факторов: позволяют охватывать более широкий круг занимающихся лиц, в том числе тех, которые не умеют плавать, а также лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Кроме того, преимущества современного аквафитнеса состоят в том, что им могут заниматься женщины, находящиеся в дородовом или послеродовом периодах, что раньше было недоступно для данной категории лиц. Индивидуализация тренировочных нагрузок позволяет тренироваться и людям пожилого и преклонного возраста. Аквафитнес может быть полезен пациентам, которые находятся в стадии реабилитации.

Огромным преимуществом современного аквафитнеса является возможность обеспечивать дифференцированное воздействие на основные морфофункциональные показатели организма. Аквафитнес способствует развитию основных физических качеств и двигательных навыков, обеспечивает снятие психоэмоциональной нагрузки. При этом могут использоваться различные по характеру движения, что

существенно повышает уровень мотивации, а также предотвращает монотонность занятия, а соответственно, и снижение интереса.

Кроме того, современные средства музыкального сопровождения позволяют поддерживать высокий эмоциональный фон на занятиях. Упражнения выполняются коллективно, что позволяет удовлетворить потребность в общении. Активное демонстративное участие инструктора позволяет поддерживать мотивацию, позволяет в определенной степени задействовать соревновательный дух, а также даёт возможность ориентироваться на правильность выполнения, как всего тренировочного процесса, так и отдельных элементов.

Кроме того, сегодня доступен большой выбор дополнительных технических средств: различные круги, пояса, доски, мячи, трубы, ласты, перчатки, платформы, горки. Все это создает специфический колорит, задает определённый ритм. Дополнительно могут использоваться волновые гидроэффекты. Всё это позволяет разнообразить занятие, поддерживать высокий уровень интереса. Кроме того, сегодня сами бассейны представляют собой пространство различной конфигурации, что способствует более эффективному использованию среды. Могут использоваться естественные водоёмы. Современный аквафитнес позволяет создать практически в полной степени безопасные условия, что позволяет существенно снизить уровень травматичности, дает возможность обезопасить проведение занятия [10, с. 54-55].

Современный аквафитнес существенным образом отличается от традиционных занятий физической культурой. Прежде всего, это связано с тем, что разработка и практическая реализация аквафитнеса и других видов водных тренировок связана с различными научно-методическими подходами.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2017. - 780 с.
2. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 8 (42). - С. 9-11.
3. Глотова Л.С. Учебное пособие по аквааэробике. - Режим доступа: <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-po-akvaaerobike-2396705.html?ysclid=lb0ymirgb9975805553> (дата обращения - 28.11.2022).
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств 3-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высш. шк., 2017. - 268 с.
5. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2018. -265 с.
6. Ильиных Д.В., Головин О.И., Использование метода «круговой тренировки» на методико-практических занятиях в ВУЗе // Интернациональный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - Т. 10. - №1(37). - С. 50-52.
7. Исаева Л. Н. Использование методов спортивной тренировки на занятиях аквааэробикой // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 487-489.
8. Лукьянова Л.М., Чернова А.А., Использование кругового метода тренировки в физической подготовке баскетболистов // Наука-2020. - 2019. - №11(36). - С. 48-50.
9. Методические рекомендации по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». - Режим доступа: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a> (дата обращения - 29.11.2022).
10. Мосякина Ю.Э. Основные понятия, разновидности и методика проведения занятий аквафитнесом // Наука-2020. - 2019. - №9(34). - С. 52-58.
11. Нагорная Т.В., Потемкина Е.И., Каргина С.Ю. Упражнения круговой тренировки для учащихся высших учебных заведений // Вестник науки и образования. - 2019. - Ч.2. - №8(62). - С. 48-51.
12. Пирогова К. И., Микитчик О.С. Обоснование дифференцированного подхода к занятиям аквафитнесом с женщинами 20-35 лет // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. - 2021. - №1-2. - С. 25-30.
13. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. - 2017. — С. 162-167.
14. Сбитнева О.А. Целесообразное использование метода круговой тренировки в спортивной практике // Интернациональный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - Т.10. - №1(37). - С. 64-66.
15. Тертышная В.С. Программа по аквафитнесу. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/05/06/programma-po-akvafitnesu?ysclid=lb0ymh4993998171622> (дата обращения -

29.11.2022).

16. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. - 104 с.

17. Шаравьева А.В. Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe-ispolzovanie-sredstv-akvafitnesa-v-ozdorovitelnoi-trenirovke-zhenshchin-35-45?ysclid=lb0ymf3yhu278632218> (дата обращения – 29.11.2022).

18. Шаравьева А.В., Шутова Т.Н. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т.20. – №3. – С. 98-103.

19. Шутова Т.Н. Структура и содержание аквафитнеса в повышении квалификации специалистов по физической культуре // Известия Тульского государственного университета. – 2017. – №3. – С. 77-85.

20. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. - 228 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/298775>