

75.69

© В. Савин, О.Н. Степанова

КОНЦЕПЦИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- КОНДИЦИОННОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА



С.В. САВИН, О.Н. СТЕПАНОВА

**КОНЦЕПЦИЯ
И ТЕХНОЛОГИИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
КОНДИЦИОННОЙ
(ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ
ЛИЦ ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА**

Монография



Москва – 2020

УДК 371
ББК 75.1
К 64

Рецензенты:

В.Ю. Карпов – доктор педагогических наук, профессор
Т.К. Ким – доктор педагогических наук, доцент

Савин С.В., Степанова О.Н.

К 64 Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.

ISBN 978-5-98594-684-0

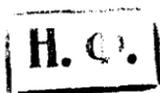
В монографии представлена концепция (понятийный аппарат, методологические основания, принципы, методы, средства, критерии и показатели результативности) и технология (алгоритм) педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Раскрываются особенности и практика применения фитнес-технологий в системе оздоровительно-кондиционной тренировки лиц зрелого возраста.

В издании содержится теоретический и экспериментальный материал, накопленный авторами в течение пятнадцати лет исследовательской и педагогической деятельности.

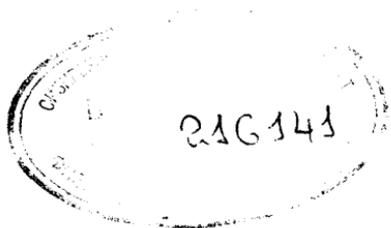
Издание адресовано научным работникам, специалистам в области оздоровительной физической культуры и фитнеса, работающим с лицами зрелого возраста, а также преподавателям, аспирантам и студентам вузов и факультетов физической культуры, слушателям курсов повышения квалификации.

УДК 371
ББК 75.1

ISBN 978-5-98594-684-0



© С.В. Савин, О.Н. Степанова, 2020
© Учебный центр «Перспектива», 2020



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. КОНЦЕПЦИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Анализ научных представлений по проблеме педагогического проектирования	7
1.2. Теоретические и прикладные аспекты проектировочной деятельности в сфере физической культуры и спорта	24
1.3. Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста	44
Список литературы	68
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	81
2.1. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста	81
2.2. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста	101
2.3. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста	115
2.4. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста	126
Список литературы	144

ГЛАВА 3. СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	155
3.1. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений	155
3.2. Программы оздоровительной аэробики	170
3.3. Силовые фитнес-программы	179
3.4. Функциональный тренинг	198
3.5. Программы «Mind & Body»	213
3.6. Водные программы оздоровительно-кондиционной тренировки	221
3.7. Методические особенности занятий фитнесом с лицами зрелого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	233
Список литературы	260