

75.69  
@ 13

Савин, О.Н. Степанова

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА



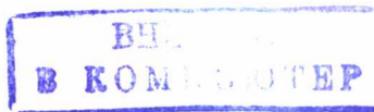
Москва

Российский университет дружбы народов  
2020

С.В. Савин, О.Н. Степанова

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ  
(ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ  
ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Учебное пособие*



Москва  
Российский университет дружбы народов  
2020

УДК 796.015:796.035(075.8)

ББК 75.1+75.6

С13

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО  
«Российский государственный социальный университет»  
доктор педагогических наук, доцент *А.С. Махов*;  
доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ  
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО  
«Московский педагогический государственный университет»  
*В.С. Соколова*

**Савин, С. В.**

С13 Теоретические основы оздоровительно-кондиционной  
(фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное по-  
собие / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – Москва : РУДН,  
2020. – 121 с.

В пособии раскрываются теоретические основания оздоровительно-кондиционной тренировки лиц зрелого возраста, описывается практика применения современных фитнес-технологий. В книге содержится теоретический и экспериментальный материал, накопленный авторами в течение пятнадцати лет исследовательской и педагогической деятельности.

Издание адресовано студентам вузов и факультетов физической культуры (физического воспитания), специалистам, занимающимся профессиональной деятельностью в области оздоровительной физической культуры, фитнеса, физической рекреации и реабилитации.



ISBN 978-5-209-10054-6

© Савин С.В., Степанова О.Н., 2020

© Российский университет  
дружбы народов, 2020



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
§ 1. Механизмы оздоровительно-развивающего воздействия физических упражнений на организм человека .....	6
§ 2. Оздоровительно-кондиционная (фитнес-) тренировка: понятие, задачи, функции, принципы .....	15
§ 3. Средства и методы оздоровительно-кондиционной тренировки лиц зрелого возраста .....	26
§ 4. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста .....	44
§ 5. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста .....	71
§ 6. Влияние физических нагрузок на соматическое и психическое здоровье лиц зрелого возраста .....	90
Контрольные вопросы и задания .....	104
Библиография .....	108