

75.116.043

С 13

С.В. Савин, О.Н. Степанова

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



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