

75.1

0-46



Московский педагогический
государственный университет

С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА: НАПРАВЛЕННОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДИКИ

Москва
2017



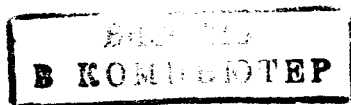
Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»



С.В. Савин, О.Н. Степанова,
В.С. Соколова, И.В. Николаев

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА:
НАПРАВЛЕННОСТЬ,
СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДИКИ

Монография



МПГУ
Москва • 2017

УДК 796.0
ББК 75.1+75.116.43
С13

Рецензенты:

Т.К. Ким, доктор педагогических наук, доцент
С.В. Шмелёва, доктор медицинских наук, профессор

Савин, Сергей Владимирович.

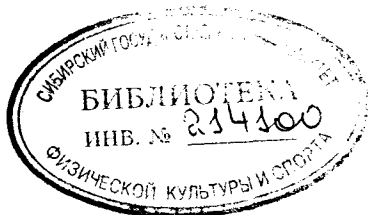
С13 Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : Монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – Москва : МПГУ, 2017. – 200 с.

ISBN 978-5-4263-0492-5

В монографии раскрываются теоретико-методологические основы и характеризуется практика оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста. Представлены авторские методики оздоровительно-кондиционной тренировки мужчин и женщин старше 30 лет. В книге содержится экспериментальный материал, накопленный авторами на протяжении десяти 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 796.0
ББК 75.1+75.116.43



ISBN 978-5-4263-0492-5

© МПГУ, 2017
© Савин С.В., Степанова О.Н.,
Соколова В.С., Николаев И.В., 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста.	7
1.2. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста.	25
1.3. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психологическое состояние лиц зрелого возраста.	38
1.4. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста.	47
<i>Список литературы</i>	65
Глава 2. МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ.	70
2.1. Хронотип и его значение для индивидуализации процесса оздоровительной тренировки	70
2.2. Обоснование направленности и содержания методики занятий теннисом с лицами зрелого возраста	80
2.3. Программа оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста, занимающихся теннисом	104
<i>Список литературы</i>	118

Глава 3. МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	123
3.1. Методика аэробной фитнес-тренировки лиц зрелого возраста: планирование, содержание, особенности реализации	123
3.2. Методика силовой фитнес-тренировки лиц зрелого возраста: обоснование, содержание, особенности реализации	144
3.3. Функциональная фитнес-тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методика	160
3.4. Методические особенности занятий фитнесом с лицами зрелого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья	174
<i>Список литературы</i>	197