

75.69
@ 13

Савин, О.Н. Степанова

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



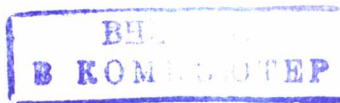
Москва

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:

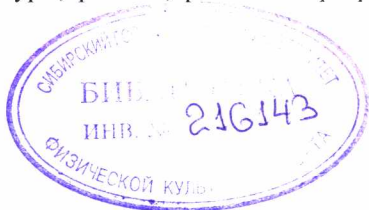
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Российский государственный социальный университет»
доктор педагогических наук, доцент *А.С. Махов*;
доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Московский педагогический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