

75.69
к 82

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О. В. Криживецкая
И. А. Ивко

ФИТНЕС.

Основы спортивно-оздоровительной
тренировки



Омск 2018

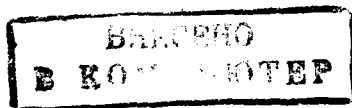
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О. В. Криживецкая
И. А. Ивко

**ФИТНЕС. Основы
спортивно-оздоровительной
тренировки**

Учебное пособие



Омск 2018

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт»
ФГБОУ ВО ОмГУПС О. Л. Трещева;
канд. пед. наук, проректор по воспитательной и внеучебной работе
ФГБОУ ВО СибГУФК Л. С. Алаева.

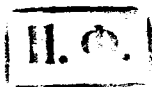
Криживецкая, О. В.

Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 120 с.

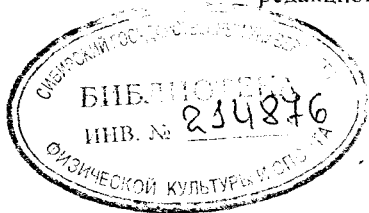
В пособии содержатся материалы, раскрывающие историю возникновения фитнеса как вида физкультурно-спортивной деятельности, специфика соревновательной деятельности, требования судейства, организационно-методические основы тренировочного процесса в фитнесе, организация образа жизни занимающихся для сохранения здоровья и предупреждения травматизма.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений направления 49.03.01 «Физическая культура», осваивающих образовательную программу профиля «Физкультурно-оздоровительные технологии» (Физкультурно-оздоровительная деятельность).

Материалы могут быть использованы в качестве учебного, методического и практического пособия при освоении практической дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование», а также могут быть использованы в качестве учебного и методического пособия при освоении отдельных разделов и тем на дисциплинах «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности», «Технология оздоровительной тренировки», «Теория спортивно-оздоровительной тренировки», «Основы оздоровительного фитнеса», «Физкультурно-оздоровительные технологии».



Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Криживецкая О. В., Ивко И. А., 2018

Содержание

Раздел 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА В РОССИИ И МИРЕ	6
1.1. Классический бодибилдинг.	
Правила проведения соревнований	10
1.2. Понятие «фитнес» и его разновидности	16
1.2.1. Фитнес. Правила соревнований	17
1.2.2. Фитнес-бикини	20
1.2.3. Фитнес-модель	21
Раздел 2. ФИТНЕС КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	29
2.1. Характеристика спортивно-оздоровительной тренировки	29
2.2. Принципы спортивно-оздоровительной тренировки	30
2.3. Средства и методы спортивно-оздоровительной тренировки	35
2.4. Виды подготовки	42
2.5. Система записи гимнастических упражнений	46
Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ	53
3.1. Понятие здорового образа жизни	53
3.2. Гигиена. Режим дня спортсмена	55
3.2.1. Основы рационального питания	56
3.3. Средства восстановления	62
3.4. Самоконтроль и врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом	71

3.4.1. Основные физиологические аспекты физической активности и изменения, происходящие в организме при регулярных занятиях спортом	77
3.5. Техника безопасности на занятиях фитнесом	81
3.5.1. Первая помощь при травматизме	84
Раздел 4. Практические задания	87
Личные данные	87
Практические задания по разделу 1	91
Практические задания по разделу 2	95
Практические задания по разделу 3	106
Темы для самостоятельного ознакомления	113
Литература	114
Приложение	115