

УДК 769.4:378 (075.8)
ББК 75.6:74.267.5 я73
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского отдела
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **О. Н. Мещерякова**,
директор ГБУ СК «Спортивная школа по гандболу» **М. В. Зубенко**

**С 56 Современные оздоровительные системы и виды конди-
ционной тренировки: практикум / сост.: Н. Н. Грудницкая,
Т. В. Мазакова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – 122 с.**

Пособие представляет последние достижения в области оздоровительной физической культуры; в нем показано значение двигательной активности и фитнеса как важнейших и необходимых элементов сохранения здоровья человека и профилактики различных заболеваний.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.04.01 – Физическая культура.

УДК 769.4:378 (075.8)
ББК 75.6:74.267.5 я73

Составители:

канд. пед. наук, доцент Н. Н. Грудницкая,
ассистент Т. В. Мазакова

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и значимость курса. В настоящее время важную роль в оздоровлении нации отводится оздоровительной физической культуре, которая представляет собой не только процесс целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и решение проблем, тесно связанных с питанием, психической регуляцией, формированием индивидуального стиля жизни, воспитанием активной жизненной позиции. Данный курс создан для систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной физической культуры и влиянию их на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения страны.

Мы предположили, что разработка программ оздоровительной тренировки будет способствовать совершенствованию теории и методики построения занятий с целью улучшения состояния здоровья, воспитания здорового образа жизни, улучшения физической подготовленности занимающихся, коррекции осанки и фигуры.

Роль и место учебной дисциплины в структуре учебного курса. Учебная дисциплина «Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки» логически сочетается с обязательной дисциплиной вариативной части «Оздоровительные и телесно-ориентированные технологии». Дисциплина изучается в 1 семестре. Дисциплина является основой для производственной и научно-исследовательской практик.

Цель дисциплины – формирование набора общекультурных и профессиональных компетенций будущего магистра по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура.

Основными задачами учебной дисциплины повышение уровня общей академической, и профессионально-педагогической культуры в физкультурно-оздоровительной сфере;

- формирование научных представлений и профессиональных знаний в области диагностики, оценки, коррекции состояния здоровья людей различных половозрастных групп средствами физической культуры и спорта;
- развитие самостоятельности в постановке и решении профессиональных задач на основе использования современных науч-

ных достижений в области оздоровительной физической культуры и смежных отраслях.

Успешные регулярные учебно-тренировочные занятия в любом возрасте возможны при наличии научно обоснованной системы занятий.

В учебном материале отражены системные межпредметные общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста оздоровительной физической культуры, приобрести высокий уровень общей культуры.

Многолетние научные и методические изыскания автора данного курса позволяют сформулировать ряд положений, методических подходов и средств и рекомендовать их в качестве руководства по разработке безопасных и эффективных фитнес-программ для различных групп занимающихся. После каждой лекции предложены вопросы и задания для проверки знаний студентов. Задания по большей части имеют творческий характер и призваны к развитию критического мышления магистрантов.

Пособие содержит программный материал для практических занятий курса, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для магистров по направлению 49.04.01 – Физическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка.....	5
2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.....	19
3. Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	38
4. Технология построения комплексных оздоровительных программ.....	53
5. Проведение групповых фитнес-занятий.....	84
6. Методика персонального тренинга.....	99
7. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья...	107
Приложения.....	116