

УДК 796.01:61.796 (075.8)
ББК 75.0 я73
В 27

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

Рецензенты:

д-р биол. наук, проф. *Н. Г. Беляев*,
зам. директора ФМФ СК *М. М. Тулинцева*

В 27 Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре: практикум / сост. С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – 107 с.

В пособии отображены последние достижения в области велнес-технологий в оздоровительной физической культуре, представлено значение двигательной активности и фитнеса как важнейших и необходимых элементов сохранения здоровья человека и профилактики различных заболеваний.

Предназначено для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 – Физическая культура, по магистерской программе «Физкультурно-оздоровительные технологии».

УДК 796.01:61.796 (075.8)
ББК 75.0 я73

Составители:

канд. мед. наук, доцент *С. А. Егорова*,
канд. пед. наук, доцент *Т. В. Бакшева*

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие содержит программный материал дисциплины «Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре», разработанный в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для магистров.

Целью дисциплины является формирование профессиональной компетенции будущего магистра по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура и магистерской программе «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Основными задачами дисциплины являются

- формирование знаний об анатомо-физиологических основах оздоровительной физической культуры,
- формирование умений проектирования и применения велнес-технологий в оздоровительной физической культуре.

Правильное понимание современных основ оздоровительной физической культуры, правильная оценка существующих велнес-технологий, реальное представление о существующих оздоровительных системах помогут тренеру рационально строить процесс оздоровительной тренировки.

Успешные регулярные учебно-тренировочные, оздоровительные 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 здоровья.

Дисциплина посвящена развитию Wellness-индустрии в мире и России, идеологии здорового образа жизни, комплексным методикам оздоровления, состоящих из диетологии, реабилитационных программ, психологического оздоровления, функционального тренинга, СПА-процедур и т. д.

В процессе изучения данной дисциплины формируется способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной,

рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4).

В процессе изучения дисциплины студент будет знать:

- основы развития велнес-технологий в современном обществе;
- методы и формы разработки и реализации программ велнес-технологий в системе фитнес индустрии и образовательных учреждений;

уметь:

- применять методики оздоровления людей на основе велнес-оборудования;
- осуществлять проектирование программ велнес-технологий по образовательной, рекреационной, научно-исследовательской деятельности.

владеть:

- навыками оздоровительной работы с различным контингентом населения на основе проектирования индивидуальных программ компонентов велнес-технологий: диетологии, функциональных тренингов и реабилитационных программ.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ	5
1. Введение в систему велнес-технологии.....	5
2. Велнес-оборудование.....	14
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ.....	29
3. Антицеллюлитный и гидромассаж массаж в велнес-технологиях	29
4. Физиотерапевтические средства в велнес-технологиях	39
5. Тепловые процедуры в велнес-технологиях	66
6. Основы рационального питания как основа здорового образа жизни	70
7. Велнес-технологии в борьбе с лишним весом	83
ПРИЛОЖЕНИЕ	93