

С. В. Савин
О. Н. Степанова

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ
С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Монография

Издательство УЦ «Перспектива»

Москва – 2015

УДК 371
ББК 75.1
П 24

Рецензенты:

- А.А. Горелов,** доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора ФГБНУ «Институт социализации и образования» Российской академии образования
- Е.Г. Сайкина,** доктор педагогических наук, профессор кафедры гимнастики ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена»
- Б.Д. Юдин,** доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет»

Савин С.В., Степанова О.Н.

- П 24 Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: Монография. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.

ISBN 978-5-98594-550-8

В монографии анализируются теоретические основания, особенности и практика применения фитнес-технологий в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста. Представлены авторские классификация фитнес-программ, концепция (понятийный аппарат, методологические основания, принципы, методы, средства, критерии и показатели результативности) и технология (алгоритм) педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Описана программа оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 35–45 лет с избыточной массой тела, а также результаты её экспериментальной апробации.

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 и факультетов повышения квалификации.

УДК 371
ББК 75.1

ISBN 978-5-98594-550-8

© С.В. Савин, О.Н. Степанова, 2015
© Учебный центр «Перспектива», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	8
1.1. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста.....	8
1.2. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста	23
1.3. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психологическое состояние лиц зрелого возраста.	35
1.4. Виды, перспективы и особенности применения фитнес-технологий в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста	45
1.5. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок на занятиях фитнесом с лицами зрелого возраста	80
ГЛАВА 2. КОНЦЕПЦИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	99
2.1. Анализ научных представлений по проблеме педагогического проектирования	99
2.2. Теоретические и прикладные аспекты проектировочной деятельности в сфере физической культуры и спорта	116
2.3. Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста	136
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ (на контингенте женщин 35–45 лет с избыточной массой тела)	161
3.1. Результаты фитнес-тестирования	161
3.2. Стратегия занятий фитнесом с женщинами 35–45 лет с избыточной массой тела.....	173

3.3. Организация и содержание занятий фитнесом	179
3.4. Экспериментальное обоснование эффективности программы занятий фитнесом с женщинами 35–45 лет с избыточной массой тела.....	195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	215
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	227