

УДК 796.4
ББК 75.6
В58

Утверждено на заседании кафедры физической культуры,
протокол № 8 от 19.05.17

Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 157 с.
ISBN 978-5-94839-628-6

В учебном пособии приводится характеристика наиболее популярных направлений оздоровительной аэробики и фитнеса и их оздоровительного эффекта. Изложены основные теоретические материалы и методические рекомендации по организации и проведению занятий по фитнесу. Описаны педагогические условия, необходимые для реализации оздоровительных целей занятий фитнесом.

Издание подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для студентов вузов культуры, обучающихся по направлениям подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 070601 Режиссура кино и телевидения, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников. Может быть использовано студентами физкультурных вузов и факультетов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура (бакалавры), 49.04.01 Физическая культура (магистры), студентами специализации «Фитнес-аэробика». Также может быть рекомендована для студентов колледжей и вузов педагогического профиля, использована ими во время прохождения педагогической практики, подготовки курсовых и дипломных работ; для тренеров, инструкторов по оздоровительной аэробике, фитнесу, оздоровительной физической культуре.

Рецензенты: *Е. И. Львовская*, д-р мед. наук, зав. кафедрой биохимии Уральского государственного университета физической культуры, профессор;
В. И. Кравчук, канд. пед. наук, проф. кафедры физической культуры Челябинского государственного института культуры.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГИК

ISBN 978-5-94839-628-6

© Власова, И. А., Иваненко, О. А., 2017
© Челябинский государственный
институт культуры, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Тенденции развития фитнеса.....	7
1.1. Определение понятия «фитнес» и классификации его видов	7
1.2. История возникновения и тенденции развития фитнеса	11
2. Влияние занятий фитнесом на организм занимающегося	18
3. Общие методики обучения и организации занятий оздоровительным фитнесом	28
3.1. Терминология в оздоровительной аэробике. Базовые упражнения	28
3.2. Структура занятий оздоровительной аэробикой	29
3.3. Профилактика травм. Противопоказания к применению упражнений.....	33
3.4. Методы проведения занятий по оздоровительному фитнесу	34
3.5. Музыкальное сопровождение и хореография в аэробике	38
3.6. Мотивация занимающихся к оздоровительным занятиям	44
4. Характеристика некоторых направлений оздоровительного фитнеса	47
4.1. Особенности занятий классической аэробикой.....	54
4.2. Танцевальная аэробика.....	56
4.3. Методические особенности занятий степ-аэробикой	59
4.4. Силовые направления фитнеса.....	62
4.5. Фитбол-аэробика.....	72
4.6. Аэробика с элементами единоборств	73
4.7. Ментальный фитнес. Тренировка тела и ума (Mind and Body).....	74
4.8. Функциональный тренинг	81
5. Роль тренера в занятиях фитнесом.....	83
Список использованной литературы	90
Приложения	93
Приложение 1. Основные шаги и движения в аэробике.....	93
Приложение 2. Упражнения, _противопоказанные в аэробике	95
Приложение 3. Упражнения силового фитнеса.....	100
Приложение 4. Некоторые упражнения по системе Пилатеса	135