

УДК 615.82:796.4 (075.8)  
ББК 53.54:75.1 я73  
Г 90

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

**Грудницкая Н. Н.**  
Г 90 **Оздоровительные телесно-ориентированные технологии:**  
учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 209 с.

В пособии представлены последние достижения в области оздоровительного фитнеса, показано значение двигательной активности и фитнеса как важнейших и необходимых элементов сохранения здоровья человека и профилактики различных заболеваний.

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

УДК 615.82:796.4 (075.8)  
ББК 53.54:75.1 я73

**Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент *О. Н. Мещерякова*,  
канд. пед. наук, доцент *Т. В. Бакшева*

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. Влияние аэробных и анаэробных физических нагрузок на морфофункциональные показатели.....	6
2. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии.....	34
3. Стандартные фитнес-программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон.....	53
4. Танцевальные оздоровительные системы: бальные танцы, восточные танцы, клубные танцы, латиноамериканские танцы.....	77
5. Специальные оздоровительные программы: для беременных женщин, детей и реабилитационные.....	98
6. Боевые искусства: айкидо, вин чун, дзюдо, каратэ, тхеквондо, тай-бо.....	106
7. Оздоровительные системы: аюрведа, йога, тайчи, цигун.....	139
8. Силовые программы: бодибилдинг, фитнес, пауэрлифтинг....	179
9. Бодифлекс.....	196
10. Аквафитнес.....	200
Литература.....	206