

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 избышной массой тела	195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	215
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	227