

**Г. В. Овчинникова**

**В. В. Борисова**

**Т. А. Шестакова**

**Оздоровительные технологии: третий возраст**

**(франко-российский практикум)**

*учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов*

Тула 2011

## Введение

Проблема сохранения своего социального статуса в старшем возрасте появляется у людей, которые на протяжении всей своей жизни имели ту или иную категорию ценностей (духовных, интеллектуальных, материальных), их образ жизни и ту систему ценностных ориентаций, которую они пытаются сохранить достаточно длительное время.

Аэробика прочно вошла в жизнь современного общества как часть оздоровительного фитнеса. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, это- оздоровление организма занимающихся. Дальнейшее развитие оздоровительной аэробики связано со следующими направлениями: поиском новых методик; расширением научно-исследовательских программ; широким использованием современных методов тестирования функционально состояния и физической подготовленности занимающихся; индивидуализацией системы оздоровительной тренировки; развитием аэробики в единстве с общей концепцией здорового образа жизни.

Большинство занимающихся аэробикой в фитнес-клубах - женщины. Подтверждением этому является популярность во всём мире фитнес-клубов и клубов аэробики только для женщин, которые помимо кардио- и силовых тренажеров, различных видов аэробики и фитнес-гимнастики, предлагают косметические услуги, помощь стилиста и др. Основные принципы оздоровительной тренировки у женщин и мужчин едины. Однако специфические особенности женского организма накладывают свои отпечатки на подбор средств и методику тренировки.