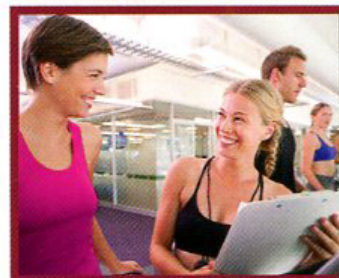
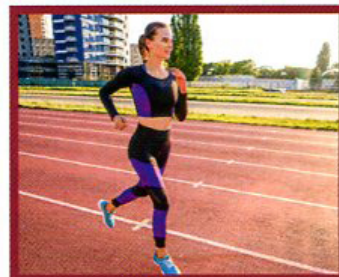
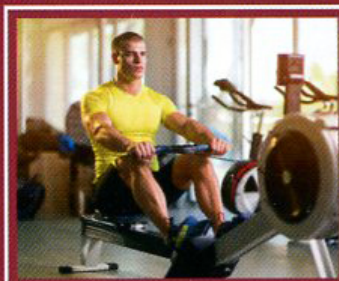


Теория и методика фитнес-тренировки

Учебник

Под редакцией
Д. Г. Калашникова

- Основы теории фитнес-тренировки
- Физиология развития силы
- Физиология развития выносливости
- Физиология развития гибкости
- Планирование и организация тренировок.
Общие принципы
- Планирование тренировок силы, выносливости, гибкости
- Контроль физического состояния клиента.
Безопасность тренировок
- Первая помощь при неотложных состояниях
- Основы фитнес-коучинга.
Психология работы с клиентами
- Основы маркетинга услуги «персональная тренировка»
- Юридические аспекты работы фитнес-тренера



практическая медицина

ФРА

АССОЦИАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛОВ
ФИТНЕСА

УДК 796
ББК 75.1я7
Т33

Ассоциация Профессионалов Фитнеса
выражает благодарность за предоставленные фотографии компании MFITNESS,
занимающейся продажей оборудования для фитнес-клубов

Т33 Теория и методика фитнес-тренировки : учебник / под ред. Д.Г. Кашникова. — М.: Практическая медицина, 2021. — 328 с.

ISBN 978-5-98811-651-6

Учебник содержит ключевую информацию, необходимую для успешной профессиональной деятельности фитнес-тренера — как начинающего, так и уже имеющего опыт работы. В издании представлены современные научные взгляды на средства и методы развития физических способностей человека, особенности адаптации и восстановления при нагрузках различного характера и интенсивности. Даны подробные рекомендации по планированию и организации тренировок, контролю физического состояния клиентов, обеспечению безопасности занятий и профилактике травматизма. Также рассмотрены психологические, маркетинговые и юридические аспекты работы тренера.

Книга написана доступным языком и ориентирована на широкий круг читателей, не имеющих медицинского или биологического образования.

УДК 796
ББК 75.1я7

ISBN 978-5-98811-651-6

© Автономная некоммерческая организация
«Учебно-методический центр
«Профессионалы фитнеса», 2021
© Оформление практическая медицина, 2021

Содержание

Глава 1. Основы теории фитнес-тренировки	5
1.1. Фитнес и здоровье	5
1.2. Профессиональные задачи, стоящие перед фитнес-тренером	7
1.3. Границы компетенций фитнес-тренера	9
1.4. Физиологические основы тренировки	12
1.5. Принципы тренировки	16
1.6. Виды тренировок/упражнений	26
1.7. Характеристики тренировочной нагрузки	30
Глава 2. Физиология развития силы	36
2.1. Виды силы. Физиологические основы силы	36
2.2. Средства развития силовых способностей в фитнес-тренировке	40
2.3. Долговременная адаптация к силовой тренировке. Положительное влияние на здоровье	43
Глава 3. Физиология развития выносливости	50
3.1. Виды выносливости. Физиологические основы выносливости	50
3.2. Долговременная адаптация к тренировке выносливости. Положительное влияние на здоровье	51
Глава 4. Физиология развития гибкости	55
4.1. Виды гибкости. Физиологические основы гибкости	55
4.2. Долговременная адаптация к тренировке гибкости. Положительное влияние на здоровье	60
Глава 5. Планирование и организация тренировок.	
Общие принципы	62
5.1. Определение целей и мотивов клиента	63
5.2. Первичная оценка здоровья и физического состояния	65
5.3. Фитнес-тестирование	73
5.4. Планирование тренировок	106
5.5. Организация и проведение тренировочного занятия	115
5.6. Обучение технике выполнения упражнений	118

Глава 6. Планирование тренировок силы, выносливости, гибкости	121
6.1. Планирование силовой тренировки	131
6.2. Планирование тренировки выносливости	144
6.3. Планирование тренировки гибкости	163
Глава 7. Контроль физического состояния клиента. Безопасность тренировок	170
7.1. Переутомление, перетренированность, перенапряжение	171
7.2. Методы контроля физического состояния клиента	178
7.3. Профилактика спортивных травм	193
Глава 8. Первая помощь при неотложных состояниях	197
8.1. Обеспечение безопасности пострадавшего и тренера	198
8.2. Общий алгоритм оказания первой помощи	199
8.3. Клиническая смерть	204
8.4. Другие неотложные состояния	210
Глава 9. Основы фитнес-коучинга. Психология работы с клиентами	227
9.1. Модели отношений «специалист — клиент»	227
9.2. Стадии изменения поведения	229
9.3. Налаживание контакта и вовлечение клиента в диалог	238
9.4. Помощь клиенту в постановке целей	241
9.5. Работа с сопротивлением клиента	242
9.6. Работа с мотивацией клиента	244
9.7. Развитие эмоционального интеллекта тренера	246
Глава 10. Основы маркетинга услуги «персональная тренировка»	247
10.1. Поиск потенциальных клиентов	248
10.2. Привлечение клиентов и проведение первой консультации	262
10.3. Продажа услуг	272
Глава 11. Юридические аспекты работы фитнес-тренера	277
11.1. Формы ведения профессиональной деятельности	277
11.2. Юридические документы в повседневной работе фитнес-тренера	286
11.3. Юридическая ответственность тренера	290
11.4. Прочие правовые аспекты деятельности	302
11.5. Управление рисками	304
Приложения	306
Правила безопасности при получении и использовании физкультурно-оздоровительных услуг	306
Согласие на обработку персональных данных	310
Анкета клиента	312
Договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг	316
Список литературы	320