

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УСЛУГ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.04.04. Профессиональное обучение
(по отраслям)

Магистерской программы Физкультурно-оздоровительный сервис

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социального-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Заведующий кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
«__» _____ 2018 г.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УСЛУГ

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Обучающийся группы № мФС-201

П.А. Партин

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

С.В. Комлева

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА. I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ЦЕНТРАХ.....	7
1.1. Понятие инновационных технологий.....	7
1.2. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности.....	21
1.3. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах.....	27
ГЛАВА. II. САЙКЛИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ.....	39
2.1. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии.....	39
2.2. Польза сайклинга как вид оздоровления.....	48
2.3. Использование сайклинга спортсменами для развития физических качеств.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	99

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 102 страницах, содержит рисунка, 5 таблиц, 35 источников литературы.

Ключевые слова: инновационные процессы, физическое воспитание

Объектом исследования являются спортивные организации и их деятельность, подверженные влиянию инновационных процессов с целью удовлетворения потребностей общества в услугах спортивно-оздоровительного и спортивно-развлекательного характера.

Предметом - особенность сайклинга в инновационном процессе, а также его внедрения и пропаганда как вида деятельности в спортивные организации.

Цель: проанализировать содержание инновационных процессов в системе физического воспитания.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность инновационных проектов, реализуемых в системе физического воспитания.
2. Проанализировать особенности спортивно-оздоровительного движения. преодолеть разрыв между духовным и физическим развитием человека.
3. Формировать у каждого человека ориентацию на духовно-нравственные ценности, физическое совершенствование, самоопределение, стремление к гармонии с собой, с другими людьми и природой

ВВЕДЕНИЕ

В нашем современном мире слово "инновации" звучит все чаще и чаще. Инновации-это инновации в области знаний. Инновации проникли во все сферы нашей профессиональной и бытовой деятельности: в педагогику, компьютерные технологии, искусство, но и, конечно же, в физическое воспитание, физическую культуру и оздоровительные технологии.

С понятием физического воспитания знаком каждый. Физическое воспитание – Физическая культура) - это система укрепления здоровья и физического воспитания людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены. Но также необходимо уточнить, что подразумевается под спортивными и оздоровительными технологиями. По сути, Физическая культура и оздоровительные технологии-это способ реализации мероприятий, направленных на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и навыков, методы организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения спортивно-оздоровительных мероприятий. Инновации в этой области не следует понимать лишь как некое "современное" оборудование, тренажеры. Уместна и методика в обучении, новые виды-формы занятий, технология занятий.

Актуальность этой темы: обусловлена тем, что мы и окружающий нас мир не можем оставаться в статике –требуется постоянного движения вперед. Иными словами, каждая отрасль требует инноваций и современных подходов. Эта отрасль, а именно отрасль спортивных и оздоровительных технологий, активно развивается в наше время, и это прекрасная возможность показать себя молодым специалистам. Также инновации в спорте и оздоровительных технологиях очень позитивно влияют на наше здоровье, самочувствие и уверенность в себе

Степень освещения темы в литературе с указанием ученых основных научных исследований: в ходе выпускной квалифицированной работы были

использованы исследования необходимые для изучения инновационных технологий в частности был рассмотрен такой вид инноваций как сайклинг.

Цель: проанализировать содержание инновационных процессов в системе физического воспитания.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

4. Раскрыть сущность инновационных проектов, реализуемых в системе физического воспитания.
5. Проанализировать особенности спортивно-оздоровительного движения. преодолеть разрыв между духовным и физическим развитием человека.
6. Формировать у каждого человека ориентацию на духовно-нравственные ценности, физическое совершенствование, самоопределение, стремление к гармонии с собой, с другими людьми и природой

Объектом инноваций являются спортивные организации и их деятельность, подверженные влиянию инновационных процессов с целью удовлетворения потребностей общества в услугах спортивно-оздоровительного и спортивно-развлекательного характера.

Предметом инноваций является особенность сайклинга в инновационном процессе, а также его внедрения и пропаганда как вида деятельности в спортивные организации.

Методы исследования

- ✓ Анализ
- ✓ Опытно-практическая деятельность
- ✓ Аналогия

Теоретическая значимость: исследования в обосновании понятия инновационная деятельность в фитнес-центрах, расширении представления о конкретной инновации – сайклинге.

Практическая значимость: заключается в конкретизации использования сайклинга спортсменами для развития физических качеств

Сегодня, спортивные и оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая спортивно-оздоровительная техника включает в себя постановку целей и задач оздоровления, а также фактическое осуществление спортивно-оздоровительных мероприятий в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей ДОУ), техника степа (упражнения со степ-платформой, степ-аэробика, зумба-степ, stepbasic + core, StepandSculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), AVL (проработка ног, пресса, ягодич), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), Bodysculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе «Bosu»). На самом деле, тут даже половины не перечислено, так можно продолжать писать бесконечно.

Вдобавок, как нами было замечено, фитнес-центры и спортивные клубы придумывают новые оздоровительные технологии по следующему принципу – синтез технологий. Пример: Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), AVL (тренировка брюшной полости + ягодич + ног в одной программе), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений 275 прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе). Из всего мной вышесказанного напрашивается очевидный вывод.

Современные спортивные и оздоровительные технологии с каждым годом все больше развиваются, и с каждым годом все больше становятся частью нашей жизни и отдыха. В наших силах вывести эти технологии на более высокий уровень.

Правильная организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы; формирование ценностей здоровья и здорового образа

жизни; взаимодействие с медицинскими работниками в школе и мед. учреждениями; анализ состояния здоровья и учет результатов по его сбережению. Таким образом, цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем этих технологий – это регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало, середина и конец уч. года). Основная задача здоровьесберегающих технологий состоит в повышении функциональных возможностей эндокринной и иммунной систем. Эффективными технологиями будут такие, в которых используются физические упражнения и другие средства, приводящие к значительно повышенной концентрации гормонов по ходу выполнения упражнений и в период восстановления. При этом происходит внутреннее обновление структур клетки, в том числе происходит обновление молекул ДНК, а также увеличиваются мышечные волокна и сила мышц. Сегодня к наиболее распространенным в школе здоровьесберегающим технологиям относятся: утренняя гимнастика, физкульт-пауза, физкультминутка, ОФП, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба (и бег) на лыжах, оздоровительное плавание, реже - дыхательная гимнастика. Становятся популярными: аэробика, аквааэробика – в различных формах, шейпинг, стретчинг, йога, системы закаливания, изотон, сайклинг..

ГЛАВА. I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ЦУНТРАХ

1.1. Понятие инновационных технологий

В современном мире все больше людей из разных социальных групп осознают необходимость вести здоровый образ жизни. Они стремятся увеличить продолжительность и качество своей активной жизни в политической, экономической или культурной сферах. При этом большинство из них понимают, что этого можно достичь только за счет наличия и поддержания высокого уровня функциональности организма. Именно этот уровень позволяет человеку успешно справляться с ежедневными производственными (профессиональными) и бытовыми физическими и психологическими нагрузками; быть менее подверженными различным заболеваниям и легче переносить их; приобретать красивую "конкурентную" внешность и сильную уверенность в своих силах в любых возможных, иногда критических, жизненных ситуациях.

В настоящее время, при всем многообразии видов и средств оздоровительной физической культуры и массового спорта значительная часть инновационных технологий, а затем находит широкое применение в области фитнеса. Индустрия фитнес-услуг максимально быстро и точно реагирует на постоянно меняющиеся социальные и культурные потребности общества в этом сегменте и создает оптимальные условия для развития новых направлений и видов двигательной активности. В то же время сам фитнес включает в себя все лучшее, что было разработано ранее в научном, методическом и практическом плане в области оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры; различных видов спорта; оздоровления и реабилитации; спортивной, художественной, Восточной и других видов оздоровительной гимнастики.

Немного истории. В 80 - е годы XX века в мировом движении здоровья появился такой термин, как "фитнес", который имеет массу толкований: быть в форме, бодрым, здоровым и так далее. Изначально введенная в США для определения физической подготовленности (например, в любой профессиональной или военной области), сейчас фитнес-это многомерная, комплексная концепция, включающая в себя широкий спектр функций помимо просто системы физических упражнений оздоровительной направленности, необходимых для развития и поддержания высокого уровня физической подготовленности. Фитнес можно определить как степень сбалансированности физического, психического и социального состояния человека, который имеет все необходимые резервы для обеспечения их текущей жизни, не ограничивая напряжение функций организма, и находится в гармонии с окружающей средой. Иными словами, фитнес-это образ жизни определенной категории людей, помогающий им поддерживать и укреплять свое здоровье, как физическое, так и психическое, сбалансировать эмоциональное состояние, улучшить физическую форму, вести активный образ жизни и быть в разумном равновесии с окружающим обществом.

Термин "фитнес" достаточно быстро вошел (без перевода) в международную лексику, в том числе и в нашей стране, благодаря усиленному продвижению его создателей и широкой рекламной кампании в СМИ. В России она стала чрезвычайно популярной, так как была не только символом прогрессивных изменений в области технологий здравоохранения, но и была созвучна стремлению наиболее активных членов нашего общества к новому и благополучному будущему. Таким образом, фитнес в XXI веке является самым популярным направлением в оздоровительной физической культуре в мире, которое имеет свою историю, философию, методологические принципы и правила, что способствует прежде всего здоровью, молодости, красоте и успеху в жизни. В настоящее время насчитывается, по оценкам специалистов, более двухсот видов двигательной активности, объединенных в разные области фитнеса, с разработанными и внедренными на практике научно обоснованными программами. В самом общем виде они делятся на аэробные классы, силовые классы, классы смешанного

формата, "тело и разум" ("разумное тело"), танцевальные программы, элементы восточных и западных единоборств.[1]

Женщины зрелого возраста (в основном 30 – 40 лет) в нашей стране являются значимой и одной из самых активных демографических групп. Они выполняют сложные и разнообразные социальные функции: производительную, социальную, семейную, а также репродуктивную и воспитательную. Однако в этих женщинах преобладают, возможно, две проблемы. Первая-неизбежность инволюционных процессов, негативно влияющих на состояние их морфофункционального статуса. Этот статус, по мнению исследователей, входит в состав основных компонентов здоровья человека и включает в себя четыре основных компонента: сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость, силу и выносливость скелетных мышц, гибкость и состав тела. Отсюда и вторая проблема-необходимость эффективной и своевременной оптимизации этого статуса, в том числе с помощью различных физических упражнений.

Самыми популярными среди женщин этого возраста, регулярно посещающих фитнес-клубы, являются занятия аэробикой, танцевальные программы, а также различные виды стретчинга (от англ. растяжка-растяжка). Основными мотивами для женщин при выборе тех или иных видов двигательной деятельности, в первую очередь, являются:

- снижение массы тела и оптимизация его состава (главным образом, за счет уменьшения общей доли жира);
- коррекция проблемных зон своей фигуры благодаря формированию так называемого «мышечного корсета»;
- улучшение самочувствия и настроения и, как следствие, повышение физической работоспособности в целом и приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Однако любое упражнение без адекватного развития силовой и силовой выносливости может оказать негативное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата. Поэтому женщинам зрелого возраста необходимо поддерживать разумный баланс, в том числе в их оздоровительной подготовке и

силовой составляющей. Однако в настоящее время существует большое разнообразие вариантов силовых занятий, предлагаемых клиентам фитнес-клубов. Поэтому актуальной задачей является определение оптимального метода тренировок с использованием силовых упражнений для женщин зрелого возраста (в частности, 32 – 37 лет). В нашем исследовании мы сравнили два самых популярных на сегодняшний день типа силовых уроков – ABL и Step-Interval.

Прежде чем приступить непосредственно к их анализу, необходимо четко понять разницу между спортивной силовой тренировкой (SST) и здоровьем (OST). SST является важнейшей частью тренировочного процесса в большинстве современных видов спорта и направлен на повышение силы определенных групп мышц по отношению к конкретным (соревновательным) двигательным действиям, что является одним из условий достижения спортсменом положительного результата в своей профессиональной деятельности. Цель OST создать так называемую анаболическую предпосылку в теле как условие влияния на здоровье и улучшить оздоровительный эффект занимающегося.

ABL (Abdominal-buttocks-legs) – эта аббревиатура в переводе с английского означает - "силовой класс для тренировки мышц живота, нижней части спины и ног." Продолжительность урока составила 60 минут и включала три стандартные (традиционные) части для таких занятий: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть, в свою очередь, состояла из разминки и предварительного стрейчинга (в соотношении 1:3 по времени). Разминка содержала ряд простых соединений в координационном плане, включая основные аэробные шаги и их "связки". Она была направлена, по большей части, на постепенное увеличение частоты сердечных сокращений и подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящим нагрузкам урока. За короткий промежуток времени необходимо было сконцентрировать внимание, добиться появления легкого пота и увеличить приток крови к работающим мышцам. Затем для подготовки сухожилий, связок и мышц выполнялись упражнения по улучшению их подвижности с оптимальной амплитудой, но без появления боли-так называемое предварительное растяжение (или предварительное растяжение).[2]

Основной частью урока ABL является серия упражнений ("силовые блоки"), направленных в основном на развитие или поддержание на определенном уровне силовой выносливости различных групп мышц. Сначала отрабатывались мышцы ног и спины. Затем женщины упали в стойла и снова выполняли упражнения на мышцах внутренней поверхности бедра, живота, ягодиц и спины. В заключение, основная часть включала комбинацию силовых упражнений, воздействующих на несколько групп мышц. Для увеличения нагрузки здесь задействованы задания, выполняемые с гантелями (утяжеленными гимнастическими палками) и резиновыми амортизаторами. Интервалы отдыха между "силовыми блоками" были заполнены целенаправленным растяжением уставших групп мышц.

Заключительной частью урока (или заминки) была также растяжка (точнее, пост-растяжка) - комплекс упражнений, в основном в сидячем и лежащем положении. Основное внимание в заминке было направлено на тщательное растяжение всех мышц, задействованных в предыдущей работе.

Step-Interval-это тип урока (продолжительностью также 60 минут), направленный на развитие основных групп мышц тела. В отличие от урока ABL, он имеет смешанный (аэробно-силовой) Формат, так как здесь происходит чередование фрагментов (или интервалов) аэробной и силовой нагрузки. Шаг-интервал урока также состоит из трех стандартных частей (подготовительной, основной и заключительной) и требует оборудования, аналогичного уроку ABL- гантели, резиновые амортизаторы. Основным отличием здесь является использование таких устройств, как степ - Платформа.

Коротко остановимся на этом одном из самых популярных видов оборудования для оздоровительных занятий, предлагаемых в фитнес-клубах. Появление степ-платформы в конце 1980-х-начале 1990-х годов и ее широкое распространение было обусловлено технологическими разработками специалистов известной международной корпорации по производству спортивной одежды, инвентаря и инвентаря "Reebok". Это дало толчок новому массовому направлению оздоровительной аэробики-степ-аэробики, которая сегодня остается чрезвычайно

популярной среди клиентов фитнес-клубов. Его основными преимуществами являются:

- движения человека здесь естественны, как при ходьбе по лестнице, и в то же время очень разнообразны благодаря наличию шести возможных подходов к степ-платформе;

- возможность использования в уроках всех движений классической аэробики в сочетании с так называемой «степ-хореографией» позволяет разнообразить занятия и сделать их эмоционально более насыщенными;

- регулируя высоту степ-платформы (а, следовательно, и величины физической нагрузки), можно проводить «ярусные» или «многоуровневые» уроки, когда на занятиях присутствуют люди с разным уровнем физической подготовленности.[3]

В настоящее время шаговые платформы разных производителей могут уже не иметь одинакового размера. Классический вариант "Reebok Step" представляет собой платформу с верхней поверхностью прямоугольной формы: длиной 90 см и шириной 35 см. Высота может варьироваться от 15 см и выше. Чтобы еще больше разнообразить занятия степ-аэробикой, они стали специально разрабатывать площадки с другими конфигурациями своих верхних поверхностей: квадратными, овальными и даже шестиугольными.

В пошаговом Интервальном уроке Платформа (классическая) используется по прямому назначению в аэробных фрагментах урока. Он также используется в силовых фрагментах для увеличения нагрузки, например, при поддержке различных частей тела. Подготовительная часть пошагово-Интервального урока (как и АБЛ) состояла из аэробной разминки (уже с подъемом на ступеньку-платформу) и предварительной растяжки, но, в отличие от первой, в обратном временном соотношении (3:1).

Основная часть урока была четко разделена на "блоки" (интервалы) силовой и аэробной нагрузки, причем доля каждого здесь составляла около 50% времени. В "силовых блоках" (как и на уроке АБЛ) проводится "серийная работа", направленная на "изучение" мышц ног, спины, живота и ягодиц. Кроме того, в урок шаг-интервал

включен отдельный "силовой блок" для мышц рук и плечевого пояса. Два "аэробных блока" основной части урока были достаточно длинными (около 12 минут каждый), и за это время студенты освоили достаточно сложные координационные упражнения на степ-платформе. Заключительная часть урока (заминка) была короткой (всего около трех минут) и, как в уроке AVL, была пост-растяжкой (или пост-растяжкой).

Сравнивая два урока, необходимо выделить их основные отличия. Урок AVL можно полностью отнести к силовому классу, направленному на развитие мышц живота, нижней части спины, ягодиц и мышц нижних конечностей, практически без нагрузки на верхнюю часть тела и руки. Интервалы отдыха между отдельными "силовыми блоками" были заполнены растяжкой. Поэтому растягивание в заключительной части урока (пост-стретч) оказалось для студентов гораздо проще, чем в пошаговом уроке, который не включает упражнения на растяжку в основную часть урока. Шаг-интервал - класс смешанного (аэробно-силового) формата. А в отличие от урока AVL сюда добавлен "силовой блок", направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса (т. е. верхней части тела). Однако Общее время, затраченное на силовые упражнения в уроке AVL, намного больше, чем в пошаговом Интервальном уроке. Это связано с тем, что в последних они чередуются с довольно длинными аэробными фрагментами (с использованием ступенчатой платформы).[4]

Помимо педагогического наблюдения за групповыми занятиями, был проведен опрос женщин (в основном в возрасте 32-37 лет), посещавших занятия по AVL и Step-Interval в этом фитнес-клубе. В ходе опроса выяснилось, что большинство опрошенных женщин уже имели опыт оздоровительных фитнес-тренировок от полугода до двух лет. Положительные стороны шага-интервала урока были, прежде всего, связаны с интересным содержанием урока и его постоянной динамичностью, а также приятным ощущением усталости по его окончании. Однако некоторые из участвовавших в опросе женщин отметили: иногда нагрузка на уроке превышает уровень их физической подготовленности;

– высокий темп музыки и резкие переходы от «силовых блоков» к «аэробным» и обратно вызывали неприятные ощущения в области сердца (легкое покалывание) и пульсацию в висках; – большие нагрузки на ноги (благодаря наличию степ-платформы) в течение урока затрудняют постстретчинг и вызывают иногда болевые ощущения в коленных суставах;

– не всегда происходит полное функциональное восстановление организма до следующего занятия, которое проходит на фоне небольшой усталости.

По поводу урока AVL занимающимися было отмечено:

– нагрузка на уроке практически всегда соответствует уровню их физической подготовленности и направлена равномерно на различные группы мышц, однако руки, плечевой пояс и верхняя часть спины оказываются почти не задействованными (хотя это и объясняется типом данного урока);

– темп музыки оптимальный, в том числе и при выполнении силовых упражнений, и более медленный по сравнению с уроком Step-Interval, что позволяет самостоятельно дозировать нагрузку;

– постстретчинг на этом уроке дается легко и вызывает чувство приятного растягивания и расслабления;

– не испытывается дискомфорт либо болевые ощущения в каких-либо частях тела как во время самого занятия, так и после его окончания;

– происходит полное функциональное восстановление организма между занятиями.

Как показало наше исследование, женщинам зрелого возраста (в частности, 32-37 лет) не следует рекомендовать останавливать свой выбор на высокоинтенсивных программах и одновременно испытывать такие уроки экстремальной физической активности. В то же время силовые и смешанные (аэробно-силовые) классы привлекают женщин этого возраста как хороший и рациональный способ "привести в порядок" свою фигуру. Правильно выполняя все задания на занятиях, а также придерживаясь определенной диеты, большинство женщин стремятся достичь желаемых результатов.

Силовой урок низкой интенсивности (в частности, ABL) более щадящий, с точки зрения физической нагрузки на учащихся, характер урока, чем смешанный Тип (в нашем случае – Степинтервал). В то же время урок ABL очень эффективен для развития силовой выносливости мышц живота, нижней части спины, ягодиц и ног. Улучшает функциональное состояние организма и повышает физическую работоспособность женщин зрелого возраста.

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методов и оздоровительных программ. Это предопределило появление новых терминов в теории и практике физической культуры: "инновационные технологии" здоровьесберегающие технологии", "фитнес-технологии" и др.

В процессе изучения проблем данного исследования выяснилось, что уточнение каждого из следующих терминов, и прежде всего, таких как "технология", является не только предметом научных дискуссий, но и имеет большое прикладное значение. Для определения понятия "технология фитнеса" и связанных с ним терминов, выявления их основных особенностей и отличий нами проведено обширное исследование-сравнительный анализ литературы по данной теме с позиций семантического и культурного подходов.[5]

В научной литературе технология рассматривается, от греческого *techné*-искусство, мастерство, *logos*-учение, и в обобщенном смысле может рассматриваться как система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач.

В связи с кризисом проблема снижения здоровья подрастающего поколения в физическом воспитании приобретает особое значение для развития здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, направленных на формирование, поддержание и укрепление их здоровья. В то же время здоровьесберегающие технологии в физической культуре, по своей сути, входят в более широкое понятие "здоровьесберегающие технологии", которые ранее существовали в физической культуре здоровья и предназначены для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека.

Однако большая часть возникающих на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием Российской фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из самых популярных терминов в физической культуре-технология фитнеса, которая встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

Учитывая появление термина "фитнес-технологии" и его специфику, следует отметить, что эти технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации тех, кто участвует и т. д.[6]

Фитнес-технология-это прежде всего технология работы в тренажерном зале. Более точно их можно определить как совокупность научных методов, шагов, приемов, сформированных под конкретную процедуру, реализованных определенным образом с целью повышения эффективности и восстановления процесса, гарантирующего достижение результата, на основе аргументированного свободного выбора упражнений с использованием инновационных средств, методов, организационных форм фитнес-тренировок, современных средств и оборудования.

Анализируя возникновение фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что большинство из них появляется в фитнес-индустрии, которая развивается быстрыми темпами, берет для решения своих задач все самое ценное, наработанное за многие годы в физической культуре (на основе как традиционных, так и инновационных методик, программ, технологий и т. д.), модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается в научных исследованиях, методических разработках и образовательных программах, а также в различных видах физической культуры, где они успешно используются(приложения 1)

Поскольку в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, созданные фитнес-технологии в основном ориентированы на здоровье.

Однако можно отметить, что новые фитнес-технологии в фитнес-индустрии выходят далеко за ее пределы и находят свое применение во всех видах физической культуры.[7]

Таким образом, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физического воспитания, физического воспитания для здоровья, развития и воспитания детей и подростков, обучающихся в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школ, средних профессиональных и высших учебных заведений.

Следует подчеркнуть роль фитнес-индустрии как своеобразной "мультимедийной матрицы" в процессе появления фитнес-технологий. Термин "мультимедийная матрица", который пришел из области информационных технологий и широко используется в различных областях науки в последние годы, относится к "материнской базе", которая включает в себя большой слой базовой информации, относящейся к конкретной отрасли знаний. С этой точки зрения мы считаем возможным рассматривать фитнес-индустрию как "мультимедийную матрицу" применительно к фитнес-технологиям.

Их появление-это определенный процесс, и ход любого процесса требует двух полюсов энергии: активного – импульса, идущего извне, и пассивного – воспринимающего этот импульс, реагирующего на него и создающего, дающего что – то новое извне (по принципу "стимул-реакция"). Это также требует, что некоторые условия обеспечивают нормальную подачу процесса.

Внешним импульсом для создания фитнес-технологий изменился социокультурный спрос-потребность современного общества для красивых и здоровых людей, изменение ценностных ориентаций членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Они вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры под влиянием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и формируют идеологическую основу фитнес-технологий.[8]

На основе исследований в. п. Моченые, которые определили появление областях, как здравоохранение инновации, и в. И. Григорьева, в. С. Симонова, который выявил четыре сегмента фитнес-услуг по степени интеграции различных медицинских технологий, а также анализа содержания фитнес-программ, представленных на международных фитнес-конвенциях за последние 9 лет, пять основных подходов к разработке фитнес-технологий были определены: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификации.

Одним из лидеров является эклектичный подход, который реализуется в фитнес-индустрии путем создания и развития фитнес-технологий, основанных на культурных традициях разных стран.

Синергетический подход выражается в том, что на основе технологий, интегрированных из других видов физической культуры, и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, которые возглавляются принципом последовательности.

В свою очередь, фитнес-индустрия использует и популярные, исторически сложившиеся и признанные классы определенных видов двигательной активности, добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты, реализуя традиционно-ориентированный подход.

Однако, отражая тенденции внешнего мира к объединению, формирование идеологической и содержательной основы фитнес-индустрии реализует синтетический подход, сочетающий как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной деятельности, и различные технологии.[9]

В то же время для удовлетворения разнообразных потребностей людей и способности маневрировать в меняющихся социокультурных и экономических условиях индустрия фитнеса использует диверсификационный подход (т. е. множество вариантов одного вида фитнеса) как можно шире по сравнению с другими видами физической культуры.

В целом процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется принципу спирального развития,

заложенному в общую схему человеческого общества в глобальном масштабе и заключается в следующем.

Социокультурный запрос-поиск технологий, необходимой идеологической основы-модернизация-создание на базе фитнес-технологий-трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги - получение обратной связи по эффективности вещательной технологии-корректировка и новый виток развития медицинской технологии на более высоком качественном уровне.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволили выявить ряд их общих черт, характерных для современных наукоемких технологий в фитнесе. Это:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

- мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

- адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;

- эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

- мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

– результативность, удовлетворённость от занятий.[10]

Условием грамотного развития фитнес-технологий, достижения их эффективности и сложности оздоровительной направленности (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются Общие требования к его подготовке. К ним относятся: конкретные цели и задачи; научно-обоснованный подбор средств и методов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированных по направлению, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями задействованных и в зависимости от приоритетного направления подготовки (здоровье, профилактика-коррекционная, развивающая и др.) комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости; обеспечение регулярного и единого медико-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния студентов (приложения 2).

Многолетние исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос специалистов, многочисленные педагогические эксперименты) позволили определить эффективность фитнес-технологий с разными студентами на уроках физического воспитания.

Результаты исследования показали, что целенаправленный отбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только актуализирует методические подходы и способствует повышению интереса студентов к физической культуре, но и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, развитию их двигательных способностей (общая выносливость ($t = 3,65$) и скорость ($t = 2,4$); скорость ($t = 2,0$)); координация движений ($t = 2,94$) и гибкость, характерная для этих видов спортивной деятельности.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (Физкультурное

образование, физкультурная рекреация, физическая реабилитация, спорт), и в то же время интегрируют все наиболее эффективные из для здоровья человека.[11]

1.2. Инновации в физкультурно-оздоровительной деятельности

Известно, что под инновациями понимается деятельность, направленная на реализацию накопленных достижений (знаний, технологий, оборудования) с целью получения новых или дополнительных услуг с новыми качествами. Инновации, в рамках которых разрабатываются педагогические технологии, не возникают сами по себе, они являются результатом научных исследований, передового педагогического опыта. Этот процесс не может быть спонтанным, им нужно управлять. Что касается педагогического процесса, то понятие "инновация" подразумевает внедрение новых целей, содержания, методов и форм обучения, организацию совместной деятельности преподавателей и студентов.

Формирование инновационных технологий предполагает использование определенных критериев, позволяющих судить об эффективности нововведения. Основным критерием инноваций является новизна, имеющая равное отношение к оценке как научных педагогических исследований и передового педагогического опыта. Введение оптимальности в систему критериев эффективности инновационных технологий понимаются затраты сил и средств учителей и учащихся для достижения результатов. Результативность как критерий инновации означает определенную устойчивость положительных результатов в профессиональной деятельности учителей. Адаптивность в измерении, наблюдаемость и записываемые результатов, однозначность в понимании и изложении делают этот критерий необходимым при оценке значимости новых

методик, методов обучения и воспитания. Возможность творческого применения инновационных технологий в массовом опыте также является критерием оценки их эффективности.

Целесообразность инноваций в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных педагогов, но после их апробации и объективной экспертизы, они могут быть рекомендованы для массового внедрения. Четкое представление о содержании и критериях инновационных технологий, владение методикой их применения позволяют как отдельным учителям, так и руководителям учебных заведений объективно оценивать и прогнозировать их внедрение.

В целях создания классификации основных средств физкультурно-спортивной деятельностью, затрагивающие физическое воспитание и здоровье студентов, представлены ведущие компоненты учебно-воспитательного процесса по предмету "Физическая культура" в школе и определены специфические особенности их реализации в начальной, средней и старшей школе: задачи (оздоровительные, воспитательные, образовательные); направленность (формирующая, развивающая, учебная); методический подход (коллективный, дифференцированный, индивидуальный); методы обучения (наглядные, словесные, практические.); методы организации (стандартизированные, проектные, творческие); спорт (базовый, вариативный, факультативный); ценностные ориентации (потребности, мотивы, интересы); смысл (понятия, убеждения, действия); Социальная поддержка (учителя, родители, учащиеся); результаты (знания, навыки).[12]

Фундаментальные изменения, произошедшие в жизни страны за последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе и для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирования у него способностей, сильного интереса к физической культуре и спорту, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочной основы здоровья.

В связи с этим особое внимание уделяется обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. На сегодняшний день разработано множество программ по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Все они направлены на решение проблем защиты и укрепления здоровья ребенка, повышения его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности, при этом отличаются содержанием, объемом и подачей двигательного материала.

Однако в ходе анализа программ многие специалисты полагают, что постоянное использование одних и тех же методов работы значительно снижает интерес детей к физической нагрузке и, как следствие, приводит к снижению эффективности. Сегодня традиционное образование нуждается в использовании инноваций, которые способствуют разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Многие НОО, наряду с традиционными средствами и формами труда, используют нетрадиционные. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических направлений инновационной деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

На Западе фитнес-индустрия уже давно неразрывно связана с медициной и социальной сферой: люди приходят в фитнес-центры не только ради подтянутой фигуры, но и для решения реальных проблем с ожирением, опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для различных видов реабилитации. При этом фитнес-центры активно сотрудничают с клиниками, на территории клубов имеются медицинские отделения с современным оборудованием. В России медицинские учреждения еще далеки от совершенства, и они могут проводить только базовые обследования. Между тем, есть компании на рынке, которые считают, что медицинский подход к фитнесу-это будущее. И к таким компаниям относится беса RUS, которая представляет на российском рынке инновационное оборудование мировых производителей под брендом Века FIT.[13]

Целевая аудитория посетителей фитнес-центров, которые могли бы воспользоваться медицинским наблюдением, очень высока: люди старше 30 лет с

ограничениями по медицинским показаниям (сердечно-сосудистые заболевания, позвоночник, ожирение), пациенты, реабилитологи после операций, спортсмены, женщины и мужчины. Любой медик может подтвердить, что сегодня абсолютно здоровый человек - это почти нонсенс; у всех нас проблемы с опорно-двигательным аппаратом из-за малоподвижного образа жизни, сидения за компьютером и постоянного стресса на работе (и хорошо, если только на работе, то не дома). Все это влияет на наше здоровье в виде мышечных спазмов, болей в суставах и конечностях, мигреней и так далее и тому подобное.

В современном мире каждый из нас нуждается в занятиях по индивидуальной программе: все имеют разные показатели здоровья, и один будет соответствовать только нагрузке в тренажерном зале и в бассейне, другой — тайскому йога-массажу, третий-исключительно пилатесу или фитболу, а четвертый и все занятия только на свежем воздухе. Но как выбрать подходящую программу для каждого? Одного фитнес-теста может быть недостаточно.

Для полноценного оснащения медицинского кабинета, а в идеале отделения может понадобиться более современное оборудование, а также специалисты, которые пройдут обучение. И в этом смысле "любитель" может быть катастрофическим. Сложность заключается в том, что непонятно, к кому на внутреннем рынке обращаться в данном случае за поддержкой: государственные клиники далеки от фитнеса, реабилитационные центры видят в клубах конкурентов, а иностранные компании могут быть заинтересованы только в продаже оборудования.

К счастью, сейчас на рынке достаточно энергичная компания с уникальным позиционированием-Века FIT. Это новый бренд известной на рынке медицинской техники компании Бека рус. Многолетний опыт, профессиональная команда и инновационная направленность позволяет комплексно подходить к оснащению обе реабилитационных медицинских учреждений и фитнес-клубов с современным оборудованием ведущих производителей из Европы и США, внедрение новых медицинских технологий и сопровождения проектов от идеи до поставки оборудования и обучения персонала в России и за рубежом. А если Русь означает

"реабилитация, уход, СПА", то FIT-это фитнес, инновации, тренировки (фитнес, инновации, тренировки).

Используя накопленный опыт в медицинской сфере, компания Века FIT преследует аналогичные цели в фитнес-индустрии:

1. максимально быстро донести до управляющих клубами и центрами новые идеи на рынке,
2. помочь фитнесу сблизиться с медицинскими разработками,
3. способствовать обучению специалистов,
4. предоставлять наиболее прогрессивное, не имеющее аналогов оборудование премиум-класса от ведущих западных производителей.

Таким образом, каждый клиент компании, благодаря использованию своих инновационных продуктов и решений, сможет получить огромную выгоду от сотрудничества:

1. сформировать уникальное предложение для создания пула лояльных клиентов,
2. усовершенствовать методики диагностики клиентов, а, следовательно, улучшить параметры составления эффективной индивидуальной программы (что, в свою очередь, повышает мотивацию и результаты клиентов),
3. привнести в фитнес новую философию — взвешенного, интеллектуального, технологичного подхода, основанного на медицинской точности, безопасности и последних исследованиях функционала организма.[14]

Среди продуктов Века FIT - электронный анализатор позвоночника ValedoShare, который позволяет быстро и комфортно определять форму и подвижность позвоночника на любом участке, диагностический баланс-диск для фитнес-тестирования для клиентов с 5 различными уровнями подготовки (что отличает его от конкурентов на рынке), система скрининга сердца и множество других современных диагностических устройств.

Но диагностика и тестирование-это не единственное, что предлагает компания Века FIT для работы на фитнес-центрах. Важно понимать, что диагностировать проблему недостаточно-эту проблему нужно решать самым

щающим образом, с помощью инновационных фитнес-функций. Непрерывность имеет решающее значение-логический переход от диагностики к обучению. Недостаточно иметь в клубе только дополнительное высокотехнологичное оборудование для диагностики, рекомендации врача должны подкрепляться соответствующим учебным оборудованием нового поколения. Именно поэтому компания имеет в своем арсенале тренажеры для функциональных или интерактивных кардиотренировок, и для силовых интерактивных тренировок, и оборудование для увлекательных инновационных групповых занятий, и даже для детского фитнеса.

Все эти направления в работе компании объединены одним: медицинский подход как основа развития любого из выбранных направлений в клубе, а значит и соответствующие бонусы за имидж среди клиентов даже при небольшой переориентации фитнес-центра. Так, благодаря грамотной индивидуальной подход к обучению, когда сотрудники клуба учитывает все особенности клиента, здоровье и благодаря грамотной диагностике выбирает соответствующий тренажерах, можно не только увеличить количество лояльных клиентов, (а проще говоря, увеличить количество клубных карт расширения), а также для привлечения новых клиентов: путем повышения репутации и статуса клуба, рекомендации от существующих клиентов, и, возможно, медицинских учреждений.

Как видите, смещение акцентов в клубе может быть выгодным как для имиджа клуба, так и для развития бизнеса. И если такой шаг кажется слишком серьезным, стоит прислушаться к себе еще раз, ведь любая метаморфоза может быть совершенно "безболезненной" благодаря сотрудничеству с Века FIT, ведь сотрудники компании не только продадут оборудование, но и помогут в обучении и продвижении программ.[15]

1.3. Специфика инновационной деятельности в современных фитнес-центрах

Основной целью физической культуры и спорта в наши дни является признание абсолютной важности спортивных услуг для государства, общества и каждого человека. Для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения необходимо привлечение средств и методов системы физической культуры и спорта. Главная цель-всестороннее развитие современного общества.

Большинство населения хочет улучшить свое здоровье, хотят вести здоровый образ жизни и считает, что их финансовое положение и уровень жизни неразрывно связаны со здоровьем. Таким образом, с помощью физической культуры и спорта, они держат его.

Физическое воспитание и спорт оказывают сильное влияние на экономический уровень жизни государства и общества. Наиболее заметное проявление экономической роли физической культуры и спорта осуществляется в нескольких конкретных областях. Во-первых, физическое воспитание и спорт являются неотъемлемыми компонентами развития человеческого капитала. Этот фактор способствует экономическому росту. Во-вторых, благодаря физической активности и оздоровительным массовым видам спорта экономические потери

практически в любой сфере жизни сведены к минимуму. Это альтернатива плохим привычкам – тем, которые разрушают систему экономики. Третье-популяризация физической культуры и спорта (то есть формирование услуг спортивного типа)-это, на данный момент, важнейшая сфера крупной предпринимательской деятельности. Последнее не только гарантирует занятость граждан, но и дает возможность пополнять бюджеты различных уровней бюджетной системы налоговыми поступлениями. Четвертое-физическая активность может увеличить продолжительность жизни, увеличивает трудоспособный возраст.[16]

Многообразие показателей функционирования рынка услуг физической культуры и спорта отражены в исследованиях следующих ученых: Л.В. Аристова, Д.В. Алешин, М.В. Маковеева, А.М. Банников, В.Г. Бауэр, С.Э. Воронин, Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов, М.И. Золотов, В.И. Михалев, В.В. Малышкина, О.П. Сапронов, А.С. Соколов, С.П. Шпилько.

Теоретические и практические вопросы социально-экономического развития физической культуры и спорта изучены в трудах Ашхотова А.М., Близневского А.Ю., Ворожко Ю.В., Коваленко Т.М., Голова В.А., Доева В.К., Иванова А.В., Иванченко Ю.Н., Кошаева М.Н., Ротенберга Р.Б., Сашиной Е., Шубарина И.В. Исследования рассматриваемой темы проводились также в работах Анненкова В.Н., Новокрещенова В.В., Бусарева С.В., Кабашкина В.А., Тарасенко Д.К., Дементьева Е.А., Бабич А., Хайбуллина М.И., а также многих других ученых.

Цель данного исследования состоит в определении инновационных тенденций в сфере услуг физической культуры и спорта.

Как считают Иванов А.В. и Иванченко Ю.Н., «услуги физкультуры и спорта» - это весь сектор экономики, предоставляющий услуги спортивного плана, дополнительные и сопутствующие услуги, а также спортивные товары. Кроме того, она включает в себя отношения между людьми об использовании этих услуг.[17]

В связи с социальной значимостью сферы услуг, ее вкладом в экономику государства необходимо определить следующий момент: насколько перспективным будет повышение эффективности спортивной сферы, ее инновационное переоснащение.

Инновационная деятельность-деятельность (в том числе научно-техническая, организационная, финансовая и коммерческая), направленная на реализацию инновационных проектов, а также создание инновационной инфраструктуры и обеспечение ее деятельности. Объектом экономической сферы являются организация спорта, а также сфера их функционирования. То есть, на что влияют инновационные процессы, целью которых является удовлетворение потребностей общества в оздоровительных и спортивно-развлекательных услугах.

Отличительная особенность инноваций в рассматриваемой сфере услуг характеризует ее специфику. В этой области заложены две совершенно разные составляющие: в одном понимании-это услуги спортивного и оздоровительного характера, главной задачей которых является развитие человека духовно и физически, но в то же время речь идет о соревнованиях, борьбе, развлечениях – то есть, материальных и потребительских категориях.

Рассмотрим основные направления инновационной деятельности спортивных и спортивных служб.

Рассмотрено влияние фактора информатизации на деятельность спортивных организаций.[18]

Информационная среда оказывает существенное влияние на формирование здорового образа жизни в современном мире. Современное состояние общества можно охарактеризовать как цифровую экономику. Основой цифровой экономики является Интернет, на базе которого происходит процесс информатизации большинства услуг. Информатизация в сфере услуг Фкис-это процесс создания, развития и массового применения информационных средств и технологий, обеспечивающих достижение и поддержание уровня информированности всего населения о новых тенденциях в этой сфере услуг, необходимо и достаточно, чтобы привлечь и познакомить населения к ведению здорового образа.

Для первоначального общения с потребителями в Интернете используются методы таргетинга и ретаргетинга. Эти методы активно используются для продвижения физкультурных и спортивных услуг в поисковых системах, на сайтах, как средство привлечения определенной целевой аудитории. Таргетинг и

ретаргетинг позволяют сегментировать потребителей спортивных услуг по возрасту, полу, интересам, а также влиять на потребителя исходя из его активности.

Интернет-сайты, социальные сети, мобильные приложения являются базовой технической составляющей процесса информатизации общества. Мы проведем сравнительный анализ содержания интернет-сайтов пяти сетевых фитнес-клубов на рынке Самары.

Проанализировав официальные сайты фитнес-клубов, можно сделать определенные выводы. Каждый из них обязательно публикует расписание, команду тренеров, новости клуба, информацию о текущих акциях и ссылки на социальные сети на главной странице.[19]

На сегодняшний день самой популярной на сайте является возможность создания личного кабинета клиента, или возможность установки мобильного приложения клуба в свой смартфон. Эти функции позволяют отслеживать срок действия подписки, приостанавливать ее обслуживание, просматривать новости и акции клуба.

Следующим направлением, подтверждающим факт информатизации в сфере услуг физической культуры и спорта, является активное использование социальных сетей, сопровождающих основной процесс предоставления услуг физической культуры и спорта. Такая форма общения помогает клубу стать еще более конкурентоспособным, поскольку упрощает процесс информирования клиентов и повышает шансы реагирования администрации клуба на жалобы и предложения клиентов.

Еще одним методом взаимодействия и привлечения внимания к здоровому образу жизни через социальные сети является вызов. Этот метод привлечения населения к физической активности особенно актуален среди молодежи и широко распространен в основном в Instagram. Вызов-предложение совершить какое-либо действие по спорту; вызов. Самыми популярными задачами в продвижении спорта - 7 спортивных услуг и пропаганде здорового образа жизни являются: "йога вызов", "пот лучше", "ледяной ковш вызов", "50 видов спорта".

Другая форма информатизации в сфере физической культуры и спорта является использование мобильных приложений. Так на международном спортивном форуме "Россия-спортивная держава" (2016). одна из центральных тем была посвящена инвестициям в технологическую платформу и использованию современных IT-технологий в спортивном менеджменте. На форуме были представлены интерактивные сервисы и мобильные приложения, такие как "комплекс ТРП", "система "Спорт-советник", а также мобильное приложение "Спорт-Сити", которое помогает горожанам легко искать открытые спортивные площадки.[20]

Сегодня в России особенно актуальны мобильные приложения в сфере физической культуры и спортивных услуг, которые могут заменить профессиональных инструкторов. В России самым популярным интернет-приложением: "Приложение", "мы", "поезд", "сайт fatsecret" и другие. Эти мобильные приложения фактически превращают пользователя в одного из посетителей спортивного клуба, который имеет определенные правила, которым необходимо следовать для достижения спортивных результатов, виртуальных наград.

Проанализировав официальные сайты государственных спортивных учреждений, можно сделать следующие выводы. Каждая спортивная школа имеет свой официальный сайт, который, как правило, содержит информацию об образовательной деятельности; информацию о ГТО; календарь и протокол соревнований; данные о спортивных результатах лучших спортсменов организации; контакты. Но следует отметить, что обновление информации на сайтах происходит редко и не всегда в полном объеме.

Таким образом, перед государственными физкультурно-спортивными учреждениями стоят следующие задачи: вести активную коммуникацию с населением, информировать его о финансово-хозяйственной деятельности и обсуждать программы развития физической культуры и спорта на представленных интернет-сайтах.

Тенденции инновационного развития сферы физической культуры и спорта является глобализация, взаимопроникновение спорта. Эта тенденция специфична и влияет на социокультурный фактор развития общества. Появляются новые виды спорта и развиваются инновационные спортивные сервисы, включающие традиции национальных видов спорта или сочетающие в себе сразу несколько видов спорта.[21]

Так, в 2016 году было проведено конструктивное сотрудничество Министерства спорта России с Олимпийским Комитетом России, спортивными федерациями России, другими спортивными организациями с целью создания эффективной системы организации и управления развитием спорта. По результатам нашего сотрудничества было принято пять новых видов спорта: компьютерные виды спорта, такие как серфинг, йога и национальные виды спорта-хуреш и станлет. Во втором разделе Всероссийского реестра видов спорта (ВРС) сейчас находятся: санки, серфинг, роллер-спорт, скейтбординг и компьютерные виды спорта. В настоящее время ФАРК включает 169 видов спорта, из которых: 8 часть первый раздел – популярная спортивная, 134 видов спорта, распределенных по всей России, во втором разделе, 5 национальные виды спорта – в третьей секции и 22 (по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта) – в четвертом разделе ФАРК.

Следует отметить, что новый вид спорта предполагает развитие и предоставление инновационных услуг, а также совершенствование существующих услуг в области физической культуры и спорта (аквааэробика на подводном велосипеде, йога, Пилатес на доске для серфинга и др.). В развитии этих услуг главную роль играет совершенствование методов и технологий физической культуры и спорта, которые разрабатываются и используются для достижения наивысших результатов в этой области.

Следующий тренд в сфере спортивных услуг проявляется в виде диффузии наук (биология, химия, медицина), результатом которой является создание продуктов спортивного питания.

Спортивным питанием называют набор различных продуктов, которые вместе с грамотной диетой дают возможность гарантировать как профессиональным спортсменам, так и начинающим спортсменам подходящий уровень физической активности в кратчайшие сроки. Эта пища полезна тем, что в ней содержатся элементы, которые невозможно заполнить полностью, тренируясь с полной нагрузкой.[22]

Спортивное питание как тренд активно развивается в России с 2005 года, но он еще не достиг своего пика популярности. Потребительские предпочтения для того или иного продукта спортивного питания, в основном, зависят от цели, для которой этот продукт используется. Наибольшим спросом пользуются следующие инновационные продукты спортивного питания: белок (59%), комплекс витаминов и минералов (50%), аминокислоты (48%), креатин (3%), энергетика (30%), гейнеры (18%).

Разработка и внедрение инновационных подходов в организации спортивного питания становится необходимым для людей, занимающихся профессиональным спортом. Современное питание должно быть организовано на новом уровне, и его целью должно быть сосредоточение на профилактике различных заболеваний и поддержании физической формы.

Технология выделения белка из желтого гороха появилась в США и стала активно распространяться по всему миру, ведь такие питательные свойства белка гораздо эффективнее, чем белки из животного сырья, обладают гипоаллергенностью и более низкой стоимостью. Прием желтых гороховых белков на регулярной основе способствует снижению артериального давления, кроме того, улучшает функцию почек. Аминокислота L-аргинин в порошке положительно влияет на иммунную систему и систему крови.

Использование наномолекулярных технологий в создании комплексных пищевых продуктов с заданными целевыми эффектами открывает новое направление в спортивной нутрицевтике.

Возмещение потребляемых спортивное энергии и питательных веществ, повышения спортивной работоспособности, ускорения процессов восстановления

после тренировки или соревнования, в первую очередь достигается за счет введения в ежедневный рацион спортсмена относительно больших количеств белка и некоторым ограничением жиров.[23]

В процессе приготовления мясных продуктов специального назначения производители меняют химический, аминокислотный, витаминный и минеральный состав этих продуктов для ускорения процесса усвоения этих продуктов и роста мышечной массы.

В мясной и молочной промышленности, планируется проведение дальнейших исследований по созданию инновационных мясных продуктов для питания людей, занимающихся спортом.

Рассмотрим инновационный тренд спортивной индустрии. Данное направление характеризуется повышением качества спортивного инвентаря, экипировки, экипировки для спортсменов.

В последние годы особой популярностью пользуется производство различных видов спортивного инвентаря с датчиками. Последние следят за физическим состоянием и результатами спортсменов в процессе тренировок и восстановления. Например, испанский производитель Emxys и Европейское космическое агентство (ЕКА) совместно разработали TrainGrid. Это так называемая "электронная футболка" для тренировок. Главная особенность устройства заключается в следующем – оно не просто осуществляет измерение и передачу на компьютер основных параметров тела и местонахождения человека-оно также гарантирует фиксацию ударов, падений и среднюю скорость его движений.

Производителем спортивного инвентаря "под броню" был выпущен костюм для конькобежного спорта. Он был разработан компанией Lockheed Martin, а также популярными специалистами в области скорости и аэродинамики. Этот костюм помогает уменьшить сопротивление воздуха, так как использование инновационного материала делает трение минимальным.[24]

Инновационная спортивная обувь для конкретных видов спорта-тенниса, баскетбола, бега, разработанная в специальных лабораториях. Сегодня повышенное

внимание уделяется как ортопедическим, так и динамическим характеристикам обуви, а также системам, учитывающим личные спортивные показатели.

Сенсорные кроссовки-это ежедневная реальность для профессиональных спортсменов. С помощью датчиков фиксируется вес, распределяется давление, контролируется движение. Информация собирается и анализируется (в этом помогает специальное программное обеспечение). Вся собранная информация может быть использована для записи прогресса спортсмена или для планирования роста результатов. Nike, Reebok, Adidas и Vibram занимаются производством моделей кроссовок, которые улучшают такие важные показатели, как скорость и прыжки. Разрабатываются также индивидуальные датчики физической активности. Вторые отвечают за фиксацию показателей спортсмена (на температуру его тела, постановка ног и т. д.), сигнализировать ему об опасных зонах с помощью световой индикации. Кроссовки управляются мобильным приложением.

Также одной из самых распространенных инновационных технологий оснащения в области спорта являются спортивные очки Reson Jet-интерактивные очки, адаптированные в первую очередь для занятий спортом на открытом воздухе, которые имеют камеру, флэш-память, 3D ускоритель, беспроводные модули Wi-Fi и Bluetooth, а также Micro USB. Эта технология главным образом использована в задействовать, биатлон.

Таким образом, современные тенденции в спортивной одежде - это гарантия максимального комфорта, в котором потенциал спортсмена будет полностью раскрыт.

Следует отметить, что для спортивного инвентаря характерны инновационные разработки. Так "электронный" мяч, играя в футбол, автоматически определяет его контакт с линиями поля. Этот шарик позволяет потренироваться и нанести удар максимально точно.[25]

Представим несколько инновационных изобретений техники, созданных для спортивной индустрии. Весы "Prep Pad" онлайн предлагают для анализа пищевого состава, с его разделением на белки, жиры, углеводы и другие компоненты. Работа весов осуществляется с помощью мобильной программы "Countertop". Также

изобретены весы, которые показывают распределение в организме белков и углеводов, количество жира, воды, а также соотношение мышечной и костной массы.

Изобретение столовых приборов "медленный контроль" способствует правильному процессу приема пищи. Этот гаджет предупреждает процесс фаст-фуда, реагируя на любое движение руки. Когда вы подносите вилку ко рту чаще, чем раз в 10 секунд, устройство начинает испускать световые сигналы и вибрация.

Стоит также отметить спортивный социальный проект, в процессе которого был разработан инновационный микроавтобус, который имеет функции создания лазерных спортивных площадок на открытой площадке.

Инновационного и технологического развития сферы физической культуры и спорта наблюдается в создании качественно новых методов подготовки спортсменов. Так одним из успешных методов тренировок спортсменов является система "Полярная команда 2". Цель системы-полный контроль за тренировкой спортсменов. Этой системой пользуются всемирно известные клубы Реал Мадрид и британский Манчестер Юнайтед. Основное преимущество этого метода заключается в следующем-он позволяет записывать и контролировать тренировочные показатели онлайн сразу для 28 игроков. Перед началом тренировки тренер записывает информацию о предстоящем занятии каждому спортсмену в личный передатчик. После этого во время тренировки тренер на экране ПК может отслеживать физическую активность спортсменов. Он контролирует следующие параметры: пульс, % от максимального, нахождение спортсмена в места тренировочных зон. Таким образом, тренер регулирует состояние всех своих спортсменов в режиме онлайн, а также может провести сравнительный анализ с предыдущими тренировками.[26]

Данная методика помогает оптимизировать тренировочный процесс, так как во время тренировок в показатели нагрузки спортсменов вносятся различные коррективы. А доступный вариант определения личного времени восстановления после тренировки позволяет сократить количество травм и увечий.

Еще одно направление, позволяющее усовершенствовать методику тренировок, было разработано компанией "Reebok" - специально для таких видов спорта, как бокс, регби, Американский футбол. В состав системы входят высокочувствительные датчики, которые измеряют уровень удара головой и проводят сравнительный анализ с указанными пределами. После завершения обработки данных на специальной этикетке отображается конечный результат (в виде зеленого, желтого или красного света). Красный свет является показателем того, что спортсмен должен прекратить соревнование и посетить врача. Желтый-спортсмену необходимо пройти обследование. Зеленый-спортсмен может продолжать борьбу.

Иными словами, появление инновационных инноваций в тренировочном процессе спортсменов является неоспоримым преимуществом перед стандартными тренировками. Это возможность оптимизировать тренировочный процесс, прогнозировать будущие результаты. Таким образом, профессиональный и Любительский спорт начинают вызывать еще больший интерес у спортсменов.

Биохимия, физиология, иммунология, практическая медицина способствовали развитию индустрии спортивной медицины. Данные, полученные в области этих наук способствовали развитию системной энзимотерапии. Данная обработка проводится с помощью целенаправленно составленных смесей гидролитических ферментов. Разработанный новый ферментный комплекс применяется в восстановительном периоде после травм опорно-двигательного аппарата, а также в раннем восстановительном периоде после интенсивных физических нагрузок.[27]

Использование 3D технологий в области спортивной медицины. С его помощью врачи могут поставить диагноз. Кроме того, можно отследить процесс заживления, рассчитать временные рамки для возвращения спортсмена на тренировочные занятия.

Технологические инновации в спортивной медицине, травматологии, ортопедии, способствовали внедрению криотерапии.

Новый метод-лечение с помощью холода (речь идет об общей воздушной криотерапии) - это охлаждение за короткий промежуток времени (несколько минут) всего организма пациента. С этой целью ламинарный поток сухого воздуха с температурой от -60°C до -110°C . эксперименты, проведенные немецкими учеными (Joch W., Fricke R., Uckert S.), дали возможность выявить механизмы влияния стандартной воздушной КТ на выносливость спортсменов. У каждого испытуемого после 2,5-минутного пребывания в криокамере при температуре -110°C отмечалась повышенная активность парасимпатической нервной системы и наличие тесной связи с ней хронотропного резерва миокарда. Кроме того, увеличивался ударный объем, более эффективно использовалась кислородная емкость крови, снижалась концентрация молочной кислоты.

Таким образом, инновационные технологии и процедуры в спортивной медицине являются дополнительным подспорьем в восстановлении травмированных спортсменов.

Таким образом, основными инновационными направлениями в сфере услуг физической культуры и спорта являются: Информатизация как форма взаимодействия с потребителем; глобализация (взаимопроникновение спорта) в создании новых видов спорта; диффузия наук, обеспечение развития рынка спортивного питания; развитие спортивной индустрии; инновационно-технологическое развитие сферы ФСИС для совершенствования тренировочных процессов и создания различных путей оздоровления и реабилитации спортсменов.[28]

ГЛАВА. II. САЙКЛИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

2.1. Внедрение и популярность сайклинга в фитнес-технологии

Занятия фитнесом считаются очень популярными среди женщин, но мы не перестаем напоминать мужчинам и женщинам о том, что такая нагрузка, которая проводится в этом аэробном упражнении, будет полезна каждому.

Например, согласно статистическим данным, предоставленным исследователями в России, в 2009 году было установлено, что 85% женщин посещают занятия аэробикой, в то время как половина мужчин посещает только 10%. Тогда картина несколько иная. Сайклингом принимают участие 70% женщин и 30% мужчин. Как оказалось, Сайклинг является единственным в своем роде групповым занятием, которое может заинтересовать не только заядлых любителей фитнеса.

Я хотел бы отметить, что по моим наблюдениям, только в 2008 и 2009 году, посещаемость существенно изменилась. Если раньше на велосипеде не было видно ни одной мужской головы, то сегодня иногда женщинам не хватает велосипеда. Почему Велоспорт так популярен и в чем его преимущество перед остальными

классами? Дело в том, что разнообразие этой аэробики вело, довольно большое. Но чтобы все понять, давайте закажем.

Эстрадный цикл аэробики

Сессионный цикл (цикл) считается самым распространенным и преподается практически в каждом фитнес-клубе, где проводятся групповые программы. Продолжительность тренировки разная, интро-35 минут, аванс-выносливость-интервал-от 45 до 55 минут. Хитрость этого урока в том, что тренер включает хорошую музыку и дает команды для различных упражнений. На велотренажере увеличиваются нагрузка и темп, скорость педалей, а также проводятся тренировки, которые обеспечивают отжимания и работу с дополнительным оборудованием.[29]

Занятие «спиннинг» (спиннингом) заключается в точном таком же кардио, как и велотренажер, но спиннинг осуществляется в фитнес-клубах, где очерчивается эта программа. Его отличие в том, что тренер сидит не лицом к вам, а с Вами в ряд, создавая атмосферу велогонки. К сожалению, в наше время все фитнес-зоны превращаются в собственные фитнес-клубы и сейчас спиннинг в России существенно отличается от того, что изначально было изобретено в Америке. Занятия по Спиннингу проводятся как для начинающих, так и для обученных. Продолжительность-45 минут и до 1 часа.

RPM LesMills это тот же сайт, но класс проводится по специальной системе. Здесь нагрузка и положения руки выполнены строго к рулю. Когда вы педали на этой деятельности, вы получите впечатление от танцев на велосипеде. Такой фитнес-урок преподается только в сети фитнес-клубов World Class и FizKult. Урок длится 50 минут. Все едины, слабых нет. Также интересен тот факт, что программа RPM Les Mills может осуществляться только лицензированным тренером. Поэтому, если вы пойдете на RPM, вы знаете, что ваш тренер будет профессионалом в своей области.

Гидрорейдер (hydrotider) – это еще один вид светодиодных аэробики, только вот велосипед надо погрузить в воду. Вы сидите на поясе в воде и педали под музыку и зажигательный тренер. Программа гидрорейдера, также разделена на группы для начинающих, среднего и высокого уровня подготовленности.

Продолжительность урока 50 минут. Нагрузку можно добавить, увеличив лопасть, которую вы вращаете под педалью. Активность велика, потому что Вы не перегреваетесь в воде и даете своим мышцам отличный массаж.

Итак, мы узнали, что сайкл отличается, но в любом фитнес-клубе, куда бы вы ни пришли, светодиодная аэробика будет вести по-разному. Попробуйте ходить на занятия не менее 3-4 раз, чтобы понять и почувствовать смысл обучения. Советую обязательно подойти и спросить все, что вас интересует о тренировочном цикле. Лучше всего задавать вопросы перед занятием, для того чтобы сделать качественную подготовку.[30]

Я также преподаю урок "цикл продвижения" (cycle advance) - этот урок с оборудованием. Перед тренировкой берешь гантели и штангу для тела. Во время велотренировки мы слезаем с велосипедов и работаем над верхней частью тела. Здесь уже скорость-силовая нагрузка преобладает в большей степени.

Цикл представляет собой упражнение на специально разработанном легком тренажере. Это не традиционный велотренажер, который мы привыкли видеть в тренажерном зале. Вело-аэробика еще называют спиннингом или Велоспортом, и своим появлением эта фитнес-программа обязана американскому велосипедисту Джону Голдбергу. Популярность сайкла трудно переоценить: в фитнес-клубах эти тренировки пользуются большой популярностью как у женщин, так и у мужчин. И не зря эффективность программы доказали миллионы ее поклонников.

Сайкл-аэробика, пожалуй, самая энергичная групповая тренировка среди существующих. Под зажигательную музыку и активное поощрение тренера вы мчитесь по смоделированной пересеченной местности, то уменьшая, то увеличивая темп. Для изменения нагрузки на тренажер можно использовать:

1. скорости вращения педалей;
2. уровня сопротивления;
3. вашего положения корпуса.

Таким образом, тренировка делится на интервалы, в течение которых ваш пульс будет как подниматься до максимальных значений, так и падать вниз. сайкл-

это высокоинтенсивная интервальная тренировка, которая является лучшим способом избавиться от лишнего веса.[31]

Обучение проходит в двух положениях: сидя и стоя. Они чередуются между собой. В положении стоя, задействовано больше мышц. На сайкле вы имитируете поездку на гоночном велосипеде, поэтому ваша спина будет наклонена к симулятору. Во время занятий вы почувствуете напряжение не только в ногах, но также во всем теле (пресс, плечи, руки). Однако, не волнуйтесь, ваши бедра не будут накачаны из-за стресса, но от жира и целлюлита Вы гарантированно избавитесь.

Как часто рекомендуется заниматься сайклом? Так как это групповая тренировка, вам обязательно стоит сосредоточиться на расписании в тренажерном зале. Но идеальный вариант делать 3-4 раза в неделю, особенно если ваша цель-похудеть. В этом случае уже через месяц вы заметите качественные изменения в своем организме. Если ваша основная цель-укрепить мышцы, то 2-3 сеансов в неделю будет достаточно. Помните, что цикл аэробной тренировки планировать свою рабочую нагрузку на основе этих соображений.

Если ваш фитнес-клуб предлагает несколько уровней программ (от начального до продвинутого), то начните с более простого. По мере развития выносливости можно перейти на следующий уровень. Но даже если группы не являются АЧХ в зависимости от физической подготовки, не волнуйтесь. Вы можете регулировать нагрузку, уменьшая и увеличивая сопротивление или скорость.

Езда на велосипеде интенсивна до безумия. Это обучение подходит не всем! Если вам противопоказана серьезная кардио-нагрузка, следует выбрать другой способ похудения. Однако если вы готовы физически, обязательно попробуйте цикл аэробики. Она гарантированно поможет вам достичь красивого стройного тела.[32]

2017 года в ассортимент оборудования ICG была добавлена новая модель-cycle-trainer IC8. Он оснащен самым точным ватным измерителем мощности (точность более 99%) на основе солнечных элементов, что позволяет отслеживать

малейшие изменения приложения усилий. Широчайший диапазон нагрузок от 0 до 3800 Вт открывает пространство для тренировок. Регулировка рулевого колеса и сиденья с газовыми амортизаторами позволяет каждому пользователю настроить тренажер в соответствии с их высотой. Благодаря комбинированному рулевому колесу с двумя типами ручек ("таран" для дорожного велоспорта и "Аэро" для триатлона и трекового велоспорта) спортсмены могут подготовиться к соревнованиям, а инструкторы — дополнить программу новыми видами нагрузок, изменив положение на тренажере.

Были представлены и другие модели велотренажеров ICG: IC4, IC6 и IC7. Все тренеры провели групповые семинары с использованием системы отображения нагрузок ICG Connect. Ежесекундно в Connect передается до 40 индивидуальных учебных показателей каждого участника. Данные отображаются на персональных Велокомпьютерах, а на большом экране отображается выступление всей группы или выступление команд — в зависимости от режима тренировки. На каждом занятии клиенты соревнуются друг с другом или командами и устанавливают личные рекорды. Технология ICG Connect умножает энергию группы за счет визуализации данных, а интерактивная среда помогает слушателю достичь своих целей, конкурируя друг с другом.

Невероятно зрелищной стала демонстрация системы MyRide VX для групповых тренировок с видео маршами со всего мира. MyRide VX можно использовать в учебных классах под руководством инструктора, а также проводить виртуальные занятия без него. С помощью системы клубов может максимизировать использование Велоспорт студии и организовать виртуальные классы, в периоды низкой посещаемости без увеличения расходов на персонал.

Передовые технологии велотренажеров, инновационные цифровые решения от ICG для запуска новых увлекательных велоклассов в студиях и клубах-все гости выставки MIOFF-2017 смогли увидеть и испытать в действии на стенде Life Fitness.[33]

Сайкл-аэробика-это подтянутое тело, здоровье и хорошее настроение, это новое, экстремальное направление фитнеса, в котором используются специальные

велотренажеры. Велоспорт-настоящий Велоспорт с нагрузками в перераспределении тренажерного зала, эффективные тренировки, способствующие сжиганию калорий, коррекции фигуры и интенсивному похудению.

Далее мы рассмотрим особенности данного вида фитнеса, сравним его с другими направлениями аэробики, расскажем, каким должен быть домашний цикл тренировок, видео уроки к статье помогут вам освоить технику вождения и выбрать индивидуальную программу занятий.

Благодаря своей эффективности велосипедная аэробика стремительно набирает популярность. сайкл подойдет людям, которые хотят сбросить лишние килограммы, подтянуть мышцы, скорректировать фигуру, улучшить самочувствие, потренировать дыхательную систему, развить выносливость, а женщины избавятся от ненавистного целлюлита. Занятия проводятся на кардиотренажерах, проводятся под руководством инструктора в сопровождении интенсивной музыки.

Велосипеды для езды настраиваются индивидуально, могут имитировать вождение в горах, пересеченной местности, на крутых стенах. Тип вождения выбирается в зависимости от физической подготовки, которая обеспечивает индивидуальную рациональную нагрузку. Езда на велосипеде рассчитана на бережное отношение к суставам, режим определяется по результатам обязательного фитнес-тестирования.[34]

Программа

После тестирования, а также для начинающих рекомендуется пройти медицинское обследование, лично подобранную программу обучения на сайкле. Существует три типа:

1. Для новичков сайклинг-тренировки рассчитаны на освоение техники езды — Spin Begin.
2. Те, кто имеет некоторую физическую подготовку, переводятся на следующий уровень – Spin Force — силовая подготовка и улучшение мышечного тонуса.

3. Универсальный комплекс Inter Spin подходит для разного уровня физической подготовки, проходит с интервальными нагрузками и направлен на тренировку сердечно-сосудистой системы.

Обычно в фитнесе этого направления формируются группы людей с одинаковым уровнем физической подготовки. Некоторые крытые Велостудии наоборот выбрали тактику смешанных групп, что обеспечивает соревновательный дух и повышает производительность. Здесь нагрузка одинаковая для всех.

Количество калорий

Сайклинг-идеальный выбор для тех, кто намерен похудеть и смоделировать умную и красивую фигуру. Суставы не испытывают таких тяжелых нагрузок, как при беге или выполнении обычной аэробики. Урок длится 45-60 минут, за это время можно преодолеть расстояние в 15-20 километров.

Если скорость цикла 9 км / ч потребляет 2,8 ккал/ч на кг массы тела, то 15 км/ч это 4,8 ккал, 20 км/ч — 8 ккал / ч, 45-минутные тренировки помогут избавиться от 700 калорий на беговой дорожке, за это время удастся сжечь только 350 калорий.

Оборудование

Одежда для сайкла должна быть подобрана удобной, не стеснять движений и позволяет дышать коже, которая не будет цепляться за детали велотренажера: футболку или футболку и узкие тренировочные брюки(гамаша), лосины, велосипеды.

На ногах-кроссовки с толстой подошвой и качественным протектором. Не слишком много, чтобы купить перчатки для сайкла.

Преимущества и противопоказания

Если говорить о пользе езды на велосипеде, то отзывы участников, а также наблюдения врачей и инструкторов, позволяют говорить о том, что в процессе обучения:

1. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, нормализует обмен веществ.

2. Задействованы мышцы спины, бедер, ягодиц, пресса, икр и рук, появляется упругость, фигура заметно подтягивается.

3. Сильные мускулы и выносливость – вот основной стимул, отвечающий на вопрос, ходят ли мужчины на сайклинг.

4. Эффективен сайкл и для похудения, отзывы на фитнес-форумах о сожженных лишних килограммах хорошая тому реклама. А в купе с правильным питанием сайклинг позволяет смоделировать тело в короткие сроки.

5. Противопоказания для сайклинга:

6. сердечно-сосудистая недостаточность в тяжелой форме: тахикардия, стенокардия, сердечная астма;

7. отеки и тромбофлебит;

8. онкологические заболевания;

9. серьезные травмы и проблемы с суставами: голеностопом, коленями, поясницей;

10. ожирение;

11. сахарный диабет.

Велоспорт считается групповым видом спорта, но дома можно успешно проводить тренировки. Важно правильно выбрать сайкла, где можно не только сидеть, но и крутить педали в положении стоя. Велосипедное сиденье должно быть отрегулировано горизонтально и вертикально, рулевое колесо должно позволять менять положение рук, чтобы принять правильное положение тела.

Лучше выбрать велотренажер с регулируемой тормозной колодкой, чтобы получить значительное усиление тормоза. Желательно, чтобы в комплекте был компьютер с необходимыми функциями. В магазинах и каталогах вы можете выбрать лучший эффективный сайт, фотографии и описание тренажеров помогут в выборе. Для домашнего использования популярен *tomahawk ic tkic3b*, спиннер.

Настройка сайкла

Для того чтобы задействовать для того чтобы быть как можно полезен, важно настроить цикл правильно:

1. Уровень сиденья по высоте — на 50 мм выше, чем подвздошная кость.

При работе «верхом», ноги должны быть в слегка согнутом положении.

2. Педали вращают круговыми движениями, передней частью стопы.

3. При вращении, за исключением техники «танцовщица», не следует активно двигать тазом.

4. Голова прямо, спина ровная.

Рекомендации для домашнего сайклинга

Для максимального эффекта заниматься сайклингом в домашних условиях рекомендуется по следующему алгоритму:

1. Разминка с минимальным сопротивлением и скоростью, 5 мин.

2. Силовая горка, 1 уровень сопротивления, темп средний – 2 мин, переключаем сопротивление на 1 деление, занимаемся еще 2 минуты. Каждую следующую минуту темп увеличиваем, на 5 минуте начинаем постепенно снижать интенсивность, замедляемся. Отдыхаем и работаем на трицепс, 1 минуту: ладони на руле сайкла, пальцами внутрь, отжимаемся.

3. Этап «максимальная сила», цель – достичь максимального сопротивления сайкла. Крутим педали стоя, двигая бедрами по технике «танцовщица», смотрите сайклинг видео-уроки, представленные выше. Начинаем с 1 мин., темп средний, затем каждую минуту увеличиваем сопротивление, так до максимума, напрягаем пресс, фиксируем ягодичицы. Сбрасываем сопротивление на минимум.

4. «Максимальна скорость», сайкл-тренировка для похудения, отзывы подтверждают действенность метода. На среднем сопротивлении начинаем увеличивать темп, на 3 мин. отрываем ягодичицы от сиденья и крутим педали стоя, увеличиваем скорость. Через 4 мин. плавно замедляем скорость, переводим рычаг на минимальное сопротивление и постепенно приостанавливаемся.

Езда на велосипеде-это здоровье, бодрость духа, заряд настроения, красивая подтянутая фигура и уверенность в себе.[35]

2.2. Польза сайклинга как вид оздоровления

Сайклинг-это высокоинтенсивное аэробное упражнение на велотренажерах. Если йога, Пилатес и калланетика кажутся вам слишком скучными, и вы хотите чего-то более энергичного, то это обучение как раз для вас. Велоспорт по праву можно назвать самым зажигательным и динамичным занятием в современном фитнесе. Эта тренировка очень популярна среди голливудских звезд и тех, кто не прочь заняться спортом и размяться после рабочего дня, но у кого не хватает времени на посещение тренажерного зала. Занимаясь всего три раза в неделю, можно сжечь не менее 600 ккал за один урок. Разве это не впечатляющие

результаты? Встретиться Велоспорт ближе может помочь вам получить реальность тренировки. Так что вперед!

Концепция аэробных упражнений на велотренажерах была разработана американским велосипедистом Джоном Голдбергом в начале девяностых годов. Это направление аэробики стало очень популярным в США и Европе благодаря эффективности тренировок: Езда на велосипеде позволяет поддерживать себя в хорошей форме и похудеть в рекордные сроки. Для этого не нужно сидеть на строгой диете или заниматься истощения. Эта эффективность обусловлена сочетанием выносливости, сердечно-сосудистой системы и мышечной силы. Благодаря этому значительно ускоряется процесс сжигания жира.

Преимущества езды на велосипеде перед другими аэробными тренировками

Не секрет, что многие дамы отказываются от тренировок, ведь со временем им становится скучно, кажется скучным и однообразным. Особенность езды на велосипеде в том, что эта тренировка действительно интересная. Это не просто скучная езда на педалях, а увлекательная групповая Велогонка в разных режимах. Например, моделирование езды на велосипеде по пересеченной или горной местности. Занятия различаются по сложности: есть базовые для начинающих, есть силовые и скоростные упражнения.

Велоспорт будет интересен тем, кто хочет снизить свой вес, и тем, кто хочет дать облегчение мышцам. Если у вас сидячая работа и ваши мышцы очень онемели, то эта тренировка понравится вам: ваши мышцы будут испытывать реальную физическую активность.[36]

Противопоказания

При всех своих достоинствах сайклинг является высокоинтенсивным занятием, поэтому имеет свои противопоказания: заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы, а также проблемы с коленями. Не рекомендуется заниматься Велоспортом при травмах нижней части спины, коленей и лодыжек. Также к противопоказаниям относятся гипертония и избыточный вес. Беременные женщины могут принимать участие в более легком режиме. Однако это общая

рекомендация, и при наличии некоторых заболеваний этот вопрос следует обсудить с врачом.

В целом занятия сайклингом полезны для здоровья: они нормализуют давление, не оказывают сильной нагрузки на суставы, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Во время тренировки желательно иметь под рукой минеральную воду: так как занятия стимулируют потоотделение, чтобы водно-солевой баланс не уменьшался, можно в любой момент взять несколько глотков воды.[37]

Основы сайклинга

Для тренировок вам понадобятся специальные штаны для тренировок на велотренажере. Обычные леггинсы не подошли бы, седло велосипеда будет очень натерто. Чтобы отрегулировать велосипед, идите в сторону, согните колено и поднимите его так, чтобы линия бедра была параллельна полу. На этом уровне и устанавливается высота сиденья. Осторожно затяните все органы управления, иначе сиденье и рулевое колесо могут "провалиться".

Педали вращаются следующим образом: нужно сесть на велосипед, выпрямить спину, подтянуть живот. Не цепляйтесь за руль руками, иначе ваши пальцы будут испытывать дополнительную нагрузку. Руки должны только слегка опереться на руль. С одной ногой, отожмите педаль, пока другая нога вытягивает педаль к носку. Это классическое вращение в положении сидя, при котором будет достигнута Максимальная нагрузка на мышцы.

Выполняя упражнения в положении стоя, подтягивайте живот, выпрямляйте спину, напрягайте ягодицы. Убедитесь, что таз не качается в стороны во время вращения педалей. Нужно только работать мышцами бедер, АБС и ягодицы не должны участвовать во вращении педалей.

В технике "танцовщица" таз, наоборот, не фиксируется, а свободно перемещается из стороны в сторону. Руки упираются в руль и начинают свободно наступать попеременно на каждую педаль.[38]

Возможно, Езда на велосипеде-это тот вид тренировок, который нужен для корректировки фигуры. Занимайтесь с удовольствием, не делайте резких движений, не изматывайте себя. Желаем вам "добраться" до фигуры вашей мечты!

Как правило, аэробика считается чисто женским видом физической активности, но есть вид занятий, который одинаково нравится как женщинам, так и мужчинам. Речь идет о велосипеде-тренировки на специальных велотренажерах.

Для мужчин обучение на сайкле может быть не менее сложным, чем активные занятия "с железом". Эта методика помогает женщинам похудеть, устранить целлюлит и поддерживать себя в форме, используется для прокачки телят, укрепления мышц рук и ног.

Вообще, Велоспорт-это универсальная тренировка, которая может принести как пользу, так и вред. Именно о том, что дает сайкл обучение и что для этого нужно, мы и поговорим в этой статье.[39]

Какие мышцы работают?

В целом, сайклинг развивает организм полностью (речь идет не только об улучшении кровообращения и отличное кардио). Современные тренировки на специальных велотренажерах многие тренеры действительно дополняют упражнения для верхней части тела, где тренируются практически все мышцы. Обратите внимание на следующие группы мышц.

1. квадрицепсы бедра – основная нагрузка обеспечивается, когда вы едите сидя или немного приподнимаетесь;
2. бицепсы бедра – задействованы при отведении таза и подъеме носков, а также в процессе нормального вращения;
3. икроножные и камбаловидные мышцы — стабилизируют положение стопы, участвуют в общем движении;
4. бицепсы и трицепсы руки – задействованы при использовании специальных упражнений в процессе тренировок, несут дополнительную статическую нагрузку в процессе простой езды;
5. мышцы живота – в положении сидя задействованы в основном нижние мышцы живота, в положении стоя присоединяются и верхние мышцы (сайклинг

является отличной возможностью для получения рельефного и плоского живота, накачивания пресса);

6. мышцы спины – в основном речь идет о поясничных мышцах и подвздошно-поясничной мышце (соединяет ноги и корпус, имеет существенное значение для гармоничного развития тела), но при интенсивных нагрузках стабилизирующую функцию выполняют и крупные мышцы спины;

7. предплечья и шея – в сайклинге участвует все тело, и при грамотной технике тренируются даже эти части тела (шею нужно держать свободно и не напрягать);

8. ягодицы – крупнейшие мышечные группы, которые обеспечивают поддержание прямого положения тела и участвуют во многих движениях, многогранно прорабатываются в процессе велотренировки.

Как вы можете видеть, утверждение о работе над этими тренировками всего тела не является преувеличением. Там реально задействованы практически все группы мышц, хотя акцент варьируется в зависимости от стиля вождения и программы тренировок. Особенно стоит выделить работу глубоких мышц и мышечных стабилизаторов, которые входят в работу.[40]

1. Для тех, кто хочет похудеть

Пожалуй, только липосакцию или полное многодневное голодание можно сравнить с эффективностью сайкле-тренинга. Только в отличие от тренировок, они могут быть не особо полезны для вашего организма, а Езда на велосипеде не только полезна, но и может еще больше укрепить организм.

По мнению многих экспертов, занятия Велоспортом по эффективной программе дают гораздо лучшие результаты по сравнению с беговыми дорожками, эллипсоидами, степперами и другими вариантами.

Сайклинг хорош для быстрого достижения результатов. Если Вы дадите полностью ваше самое лучшее, то вы получите заметное влияние в 2-4 неделях. С другой стороны, этот период является самым сложным, так как организм адаптируется только к высоким нагрузкам.

2. Для женщин и девочек

Сайкл очень хороши для женского здоровья. Для представителей прекрасной половины человечества эти классы обладают целым набором полезных свойств. Рассмотрим их отдельно:

1. отсутствие нагрузки на суставы – аэробика или бег дают не всегда полезную нагрузку, а тут суставы не перегружаются;
2. эффективнее велосипеда – при выборе грамотной методики лучше тренировок на простом велотренажере;
3. повышение привлекательности – сайкл создает «аппетитные» формы ягодиц и ног, позволяет избавиться от целлюлита;
4. высокий эффект – в отличие от многих других видов тренировок за короткий срок вы получаете существенный эффект;
5. экипировка – по большей части не требуются (во многих фитнес-центрах выдают специальную обувь, а для самостоятельных тренировок потребуются только удобные кроссовки);
6. заряжают энергией – эти тренировки являются одним из лучших вариантов для снятия стресса и получения позитивного заряда;
7. чувство ритма – на этих тренировках вы сможете улучшить собственное чувство ритма;
8. оптимизирует форму и характер– вы значительно улучшите собственные характеристики в самых разных аспектах (станете сильнее и выносливее, кроме того сайкл отлично восстанавливает после силовых тренировок). Конечно, многие захотят тренироваться на таких тренажерах, но вот как быть с месячными? На самом деле вы вполне можете тренироваться, если конечно не испытываете существенных неудобств. Тем не менее, высокие нагрузки лучше уменьшить (к примеру, на групповых занятиях вы можете побольше сидеть). Если болевые ощущения при месячных не дают вам возможности комфортно тренироваться, то занятия лучше отменить. Учитывайте собственное состояние и снижайте интенсивность.

3. Для мужчин

Многие мужчины любят тренировки с высокой интенсивностью, а спинбайк-это тот вариант, который дает возможность отдавать все самое лучшее. На этих занятиях Вы не будете "спадать" ни тренером, ни тренером: ведь цикл продолжает крутить педали даже тогда, когда вы снижаете нагрузку и инерцию. Таким образом, на всех этапах вы находитесь в движении, такое обучение требует значительных усилий.

Сайкл делает его возможным нагнест тело совершенно и сделать более сильным и более жизнерадостным. Таковы цели, преследуемые многими мужчинами. Собственно этим и объясняется факт участия такого большого количества мужчин в Велогонках, хотя на другие виды аэробики они практически не ходят. Ну а бонус от такой тренировки образуют красивые, раздутые ягодицы у мужчин.

Регулярные упражнения улучшают снабжение мышц кислородом и трофику тканей в целом. Это улучшает влияние тренировки прочности и развития мышцы. Если вы достигли предела в силовых тренировках, попробуйте покататься на велосипеде-скорее всего, результаты улучшатся.

4. Для детей и подростков

Совсем маленькие дети не имеют возможности тренироваться на платеже, так как размер конструкции просто не предназначен. Минимальный возраст-12 лет, но здесь нужно смотреть на удобство конструкции для размеров тела. Кроме того, необходимо учитывать особенности периода полового созревания, когда организм активно перестраивается и требует значительного количества энергии. Интенсивная подготовка может быть не лучшим способом.

Соответственно, лучше всего начинать занятия на сайкле для подростков позднего кубертата, то есть в возрасте около 14 лет.

Этот возраст позволяет нести очень значительную нагрузку, которая в дальнейшем будет способствовать развитию организма и формированию красивой спортивной фигуры.

5. Стресс

Невроз и стресс сегодня являются практически интегральными диагнозами для многих жителей города. Однако существуют методы, которые помогают избавиться от подобных недугов.

Активные тренировки-отличный источник радости и позитивного настроения. Часто тренировки проводятся под музыку и перед экраном этих треков. Это как если бы вы путешествовали с другими людьми по интересным странам, видели новые пейзажи, чувствовали взаимодействие с другими людьми.

Как указали многие поклонники сайклинг, эти тренировки делают людей намного спокойнее и сбалансированнее. Возможно, вам понадобится этот эффект.[41]

Абсолютное противопоказание

Особенностью таких занятий является высокая интенсивность, поэтому профессиональная подготовка с высокой нагрузкой имеет множество ограничений. На этих занятиях даже опытные спортсмены могут почувствовать повышенную нагрузку.

Возможность использования цикла тренировок зависит от выбранной Вами интенсивности. Вы можете проконсультироваться с тренером или выбрать лучшую программу с учетом существующих ограничений.

Противопоказания применять при высокоинтенсивных тренировках:

1. болезни сердечно-сосудистой системы – чаще всего для профилактики заболеваний вы можете использовать легкое кардио, но активные тренировки могут иметь отрицательный эффект;
2. варикоз на ногах – в запущенных стадиях активные занятия не только могут усугубить ситуацию, но и принесут неприятные ощущения;
3. повреждения и травмы коленных суставов – если речь идет о чем-то серьезном, то поездки на байкле при высокой нагрузке с активным кручением педалей запрещены.

Кроме того, не следует тренироваться при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата 3-4 стадии. Тренировка не приемлема для людей которые имеют дыхательные вирусные инфекции или имеют истощенное тело.

Особенности занятий при различных заболеваниях и состояниях

Оценив преимущества вело-аэробики, вы, скорее всего, захотите потренироваться. Сразу отметим, что помимо этих есть и другие ограничения:

1. Во время беременности и грудного вскармливания классов сайкл в период планирования беременности является очень актуальным. Эти упражнения укрепляют тело и не приемлем.

Во время беременности (особенно в первом триместре) такая подготовка не рекомендуется. Его не следует отправлять в цикл-студию и в грудное вскармливание.

Лучше всего ограничить более простую деятельность: прогулки или что-то в этом роде.

2. На больные колени

На начальных стадиях артрита и артроза коленного сустава велотренажер даже назначают в качестве профилактики для колен, но это простой велотренажер и достаточно легкая тренировка, а не про сайкл. Серьезные боли в коленях, последствия повреждений и тому подобное дают возможность тренироваться только в легком темпе и только после консультации с врачом.

В общем, это сайкл-тренинг, где часто меняется положение тела и используется высокая нагрузка, не лучший вариант для тех, у кого проблемы с коленными суставами и у кого болят ноги. В этом случае при болях в коленных суставах лучше выбрать простой велотренажер.

3. При варикозе ног

Можно ли заниматься варикозным расширением вен? Занятия возможны только на начальных стадиях болезни, еще до появления варикозных звездочек. Обязательно посмотрите на реакцию своего организма. Первые 4-6 недель следует тренироваться по программам интенсивности света и только потом (если болезнь не прогрессирует) переходить к средним нагрузкам.

Когда заболевание достаточно серьезное и тем более возрастное, следует вообще отказаться от такой интенсивной подготовки.

4. С плохой спиной

Если тело находится в более или менее статичном положении, то во время тренировки нагрузка со спины практически снимается. Если тренировка проводится только сидя, спина находится в положении как бы "вдоль земли". Легкая статическая нагрузка укрепляет мышцы стабилизатора и полезна при грыжах и перекосах. При болях в спине требуется специальный горизонтальный велотренажер.

Здесь стоит обратить внимание на два основных параметра:

1. степень заболевания – при сколиозе (1-2 стадия), при протрузиях или грыже позвоночника (межпозвоночной грыже) такие занятия не допускаются;
2. программа тренировки – при частой смене положения тела и существенных нагрузках, трудности со спиной являются ограничением к тренировкам.

Если заболевание находится на ранней стадии, то при умеренных и легких нагрузках можно заняться сайклом.

5. При других заболеваниях

Обратите внимание на такие заболевания, как:

1. миома – при миоме нужно тренироваться с предельной осторожностью, нормальный сайклинг лучше не использовать вне зависимости от расположения узлов, при данном недуге требуется существенным образом не повышать пульс и не давать нагрузки на мышцы живота;
2. высокое давление – при давлении лучше начинать с лечебной физкультуры и занятий на простых велотренажерах, а продолжать на сайклинге;
3. вегетососудистая дистония – при ВСД занятия не рекомендуются, так как сайклинг имеет много признаков, которые негативно сказываются при ВСД, возможны только легкие самостоятельные тренировки, но короткие и в сочетании с другой разнообразной активностью;
4. заболевания щитовидной железы – при щитовидке занятия возможны, но только под тщательным самоконтролем и при регулярных обследованиях;

5. заболевания органов дыхания – при существенных стадиях заболеваний от интенсивной нагрузки недуги могут только обостриться, однако на начальных стадиях и при психосоматических недугах они вполне могут пригодиться;

6. эндометриоз – при эндометриозе нужно ограничить занятия в период менструаций и не делать тренировки стрессовыми, то есть по большей части тренироваться в собственное удовольствие без чрезмерных нагрузок. [42]

В заключение следует назвать Велотренировку не для всех. По большей части эти занятия предназначены только для здоровых людей. Они доступны для некоторых недугов, но по большей части только при интенсивности света.

В целом, эти занятия имеют массу преимуществ, они помогают достигать самых разных целей. Мы надеемся, что этот материал вызвал у вас дополнительный интерес к велоспорту и принес пользу.

Само слово английского происхождения и переводится как Велоспорт. Это имя дано вашему развитию пригодности, американскому ученому. Д.Голдберг, который любил ездить на велосипеде. В 90-х годах прошлого века, он создал велосипед (велотренажер) и программу обучения, которая была востребована во всем мире.

Занятия сайклингом - это своего рода имитация езды на велосипеде в одном месте. Но не будет скуки и однообразия, только веселая музыка, целеустремленные люди вокруг и завораживающие заезды. Почувствуйте себя настоящим велосипедистом, потому что это зима, и это не подходящее время для этого велопробега.[43]

В продвинутых фитнес-центрах перед глазами тех, кто занимается, находятся экраны, на которых демонстрируются различные видеоролики, создающие настоящую атмосферу лесов, гор, склонов и различных природных ландшафтов.

Сам урок проходит в закрытых помещениях, где много велотренажеров, под наблюдением опытного тренера, который:

1. настроит оптимальный уровень седла на тренажере;
2. объяснит постановку ступни;
3. расскажет о множестве нюансов правильной езды.

По большому счету цикл выбирают люди, перед которыми стоит четкая цель, например похудеть, улучшить мышечный корсет или стать более упругой. Все это позволяет достичь цикла аэробики, как в фитнес-клубе, так и самостоятельно.

Все участники тренинга садятся на велотренажеры, а инструктор занимает место на противоположной группе, чтобы каждый мог ее увидеть и услышать. В комплекте ритмичная и энергичная мелодия, в которой очень сложно сидеть на одном месте и начинается гонка, общей продолжительностью около 40-60 минут.[44]

Самозанятость на велотренажерах-это интервальная тренировка, которая сопровождается постоянной сменой более расслабленной езды и быстрым педалированием. Все время приходится следить за собственным пульсом, чтобы не переусердствовать и при этом получить должную нагрузку.

Занятия сайклингом рассчитаны на любой уровень физической подготовки, поэтому вы можете выбрать упражнения для:

1. новичков;
2. продвинутых;
3. профессионалов.

Урок начинается с небольшой разминки, которая плавно перетекает в основную часть и завершается заминкой. Инструкторы по фитнесу советуют после тренировки делать растяжку, то есть растягивать мышцы, которые можно забить во время такого интенсивного занятия.

Сайкл-фитнес не для ленивых, сухой после тренировки вы просто не выходите, поэтому, если вы хотите что-то медленнее, сделайте:

1. йогой;
2. пилатесом;
3. цигуном;
4. бодифлексом.

После этих дисциплин "язык на плече-не кладешь", они смогут подготовить ваше тело, если ты очень давно не занимался физическими упражнениями, а физкультура в школе была ой как давно.[45]

Со временем вы научитесь и велосипедной аэробике, ведь для решения поставленных задач вам придется заниматься педалированием не менее 3 раз в неделю. И это не так просто, как кажется.

Существует также aquacycling, там вам придется крутить педали прямо в бассейне и сделать движение в воде намного сложнее, но и более эффективным. Результаты таких тренировок появляются гораздо быстрее, ведь вода создает необходимое сопротивление.[46]

Польза и вред от тренировок?

Рассказывать о положительных аспектах езды на велосипеде можно много времени, ведь не зря люди предпочитают именно этот вид фитнеса и добиваются потрясающих результатов. Я перечислю только самые важные из них:

1. Специально подобранный комплекс физических упражнений абсолютно безопасен и не травматичен. Мышцы тела получают колоссальную нагрузку, ведь здесь тренируются: бедра, икры, живот, спина, ягодицы, а в некоторых упражнениях даже шея, предплечья и руки.

2. Сайкл- это кардио занятие. Поэтому такой фитнес значительно укрепляет сердце и сосуды, нормализует давление. Исчезает постоянная усталость, поднимается энергетика, улучшается общее состояние организма.

3. Сайкл-тренировки помогают снизить вес, но об этом подробнее в следующем пункте.

4. Ваши легкие будут прекрасно работать, ведь упражнения отлично тренируют дыхательную систему. Вы забудете о преследующей одышке. Сможете подняться без лифта даже на 10 этаж.

5. Скорость плюс ритмичная музыка равно прекрасное настроение, никакая хандра или зимняя депрессия вам будут не страшны, только сплошной позитив.

6. Дисциплина позволит повысить привлекательность, ведь с регулярными занятиями ваша фигура будет обретать желаемые формы: упругие ягодицы, стройные подтянутые ноги.

7. Как дополнительный бонус — вы сможете улучшить свое чувство ритма, ведь крутить педали вам придется в такт энергичной мелодии, подбадривающей вас всю тренировку.

8. Упражнения на велотренажере будут полезны для людей с нарушением координации, которым сложно ездить на двухколесном велосипеде.

9. Тренировка подходит даже тем, кто страдает болями в спине, ведь в сайкле нагрузка на эту область минимальная, но не стоит заниматься в период обострения.

10. Легкая программа сайкла может назначаться как профилактическая при начальных стадиях заболеваний артритом или артрозом, варикозным расширением вен. Но только после разрешения лечащего врача.

Любые занятия фитнесом имеют свои противопоказания и если их не соблюдать, то можно нанести значительный вред своему организму. Велотренировка довольно интенсивна, поэтому если Вы сомневаетесь в своих способностях, обратитесь к врачу.

1. Заниматься сайклингом запрещается в следующих случаях:
2. болезни сердца и сосудов;
3. варикозное расширение вен на последних стадиях, тромбофлебит;
4. боль в коленных суставах;
5. сахарный диабет;
6. астма;
7. онкологические новообразования;
8. ожирение;
9. беременность;
10. кормление грудью;
11. сколиоз;
12. грыжи и протрузии межпозвоночных дисков.

Не считаются критическими дни у женщин полным ограничением цикла занятий, но необходимо полностью отказаться от них, если у вас миома или

эндометриоз. Если в эти дни вы чувствуете себя прекрасно, вы можете выполнить самую легкую программу.

Также сайклинг противопоказан детям до 12 лет, лучше всего начинать занятия сайклингом с 14 лет. Не стоит бегать на сайкл-классы, если до этого у вас был один солидный сидячий образ жизни, начните с менее динамичных дисциплин.[47]

Потеря веса на велотренажере

Женщины в основном приходят на занятия в фитнес центры, чтобы попрощаться с лишними килограммами. Итак, сайкл-упражнения-вид спортивной тренировки, который стоит рядом с такими жесткими методами похудения, как липосакция и строгие диеты.

Но если там можно получить помимо видимого эффекта и кучу негативных моментов, то велотренажер принесет вам не только похудение, но и оздоровление всего организма. Первые результаты можно рассчитать после 2-4 недель регулярных посещений цикла тренировок.

Такие занятия позволяют сбросить за один раз около 800 калорий, но только в надежде, что Вы не будете филонить и слушать все указания тренера. Согласитесь, это отличный показатель для тех, кто давно хотел похудеть.

Для всех, кто хочет похудеть, даже была разработана специальная программа на велотренажерах, которая позволит за максимально короткое время избавиться от ненавистных килограммов.[48]

Также специалисты советуют обратить внимание на питание. Так, кушать нужно за 2 часа до занятия, в рацион должны входить сложные углеводы:

1. белковый коктейль;
2. творог;
3. йогурт;
4. банан.

Поскольку такая аэробика отнимает слишком много энергии, следует хорошо питаться, максимально разнообразить свой рацион, питаться часто, но небольшими

порциями, забыть обо всех вредных продуктах. Принимайте дополнительные витамины, Омега жирные кислоты.

В рационе питания в основном должны преобладать белки и медленные углеводы, а также клетчатка, ни в коем случае не переедать. Не отказывайся от завтрака.

В течение всего часа упражнений нужно пить как можно больше чистой воды, чтобы пополнить баланс жидкости в организме. В дополнение к кардио тренировки в вашей программе потери веса, Вы также можете включить силовые дисциплины.[49]

Все приемы сикке-аэробики обычно сводятся к двум позициям тела-сидячему и стоячему, а скорость движения — быстрой и медленной. Давайте посмотрим на некоторые из самых известных упражнений, так что у вас есть представление о том, что вы можете ожидать в классе.

Во всех упражнениях запрещено округлять спину, прыгать в седло, нажимать педали только пальцами. Главное-следить за их состоянием, вовремя отдыхать, не доводить до потери сознания.

В следующем видео инструктор подробно рассказывает о техниках сикла, дает много советов и рекомендаций.

Имитация велосипеда, очень полезное изобретение-с его помощью можно даже дома держать себя в тонусе. Велотренажер, мышцы, выносливость, потеря веса-все звенья одной цепи. Однако, чтобы получить максимальную отдачу от велотренажера нужно заниматься по программе и под руководством тренера. Велоспорт-это модное направление в фитнес-индустрии (групповые занятия на велотренажерах) сегодня в программе каждого уважающего себя клуба. Тренировки проходят по специальной системе, благодаря которой велотренажер сжигает калории гораздо эффективнее, чем при самостоятельной работе.[50]

Велоспорт: преимущества тренировок, противопоказания к тренировкам

Велотренажер и калории

Сколько калорий сжигается на велотренажере?- пожалуй, это первый вопрос, который возникает в голове у каждого, кто решил записаться на велогонки. Судите

сами: всего за один час такой "езды" можно избавиться от 900 калорий! Не каждый вид фитнеса может похвастаться таким результатом.

Велотренажер: воздействие на мышцы

Конечно, велотренажер не будет накачивать мышцы, но приведет к хорошему тону. Главное, что нужно делать – регулярные занятия. Какие мышцы тренирует велотренажер? Группы мышц почти всего тела-живот, спина, ноги, бедра.

Противопоказания к тренировкам

Велосипедный процесс интенсивный, поэтому есть некоторые противопоказания к таким занятиям. Интенсивные упражнения на велотренажере не подходят людям с различными заболеваниями суставов и костей. Потребление калорий на велотренажере достаточно высокое, что достигается за счет больших кардио нагрузок – это значит, что Велотренировка нежелательна при проблемах с сердцем. В других случаях, Велоспорт рекомендуется и полезно.

Велоспорт сегодня

Обучение на цикле обычно занимает от 40 до 60 минут. Вы можете крутить педали в одиночку, как Голдберг, но современные велосипедные классы почти всегда групповые. Под зажигательную музыку и поощрение тренера группа затем увеличивает скорость поворотов, имитируя подъем вверх по склону, затем делает наклоны в стороны, чтобы укрепить мышцы тела. В это время перед вами на большом экране транслируются различные треки. Все зависит от студии: иногда экран может быть просто вашим любимым фильмом.

Почему популярный

Сайклинг-это высокоинтенсивная интервальная тренировка, которая является лучшим методом избавления от лишнего веса. Вы работаете над сердечно-сосудистой и дыхательной системами организма", - рассказывает Ольга Адаменко, главный тренер Велотренажера фитнес-клуба World Class Studio. Тренировка повышает общую выносливость, что полезно практически во всех видах физической активности. "Людям нравится этот вид обучения вождению, потому что есть большое количество потребления калорий за относительно короткое время. Нет ударной нагрузки на коленные суставы и позвоночник, которая есть,

например, в беге"-говорит Иван Шадрин, тренер-универсальной Групповой программы спортивного клуба студии формата Soul Rebel.[51]

"Приток крови к мышцам происходит во время занятий сайклом, что положительно сказывается на общем состоянии, за счет насыщения мышц кислородом и питательными веществами. Как следствие, подкожный жировой слой разрушается и общее количество жира в организме снижается, мышцы приходят в тонус без увеличения в размерах. Тренировка положительно влияет на организм даже с психоэмоциональной точки зрения. Помимо укрепления сердечной мышцы, улучшения сердечно-сосудистой системы, происходит ускорение обмена веществ, появляется еще и всплеск эмоций, что снижает уровень стресса и дает ощущение легкости после тренировки", - объясняет Андрей Хвалко, мастер спорта по фигурному катанию, сертифицированный тренер студии велоспорта rock The Cycle.

Что не надо делать перед тренировкой

Несмотря на то, что особых запретов нет, перед тренировкой специалисты настоятельно рекомендуют не есть. Оптимальное время приема внутрь перед тренировкой по циклу от полутора до двух часов. Важный цикл — трезво оценивать свои силы. Если вы собираетесь тренироваться впервые, то силовых тренировок перед сайклом быть не должно, особенно на ногах, так как основная работа ложится на мышцы нижних конечностей.

"Стрейч, йога, Пилатес - не лучшие предшественники тренировок как для новичка, так и для опытного пользователя. Перерост, расслабление, статическая усталость и растяжка мышц-не лучший вариант для последующей интенсивной работы. Желательно для начинающих обращаться к врачу с учетом индивидуальных особенностей", - рекомендует Ольга Адаменко.

Как улучшить свое обучение

Чтобы упражнение было для вас более эффективным, следует принимать воду и периодически пить ее небольшими глотками, даже если у вас нет жажды. Это облегчит работу сердца и способствуют повышению выносливости во время тренировки. "Я настоятельно не рекомендую новичкам гоняться за рекордами, давать организму хотя бы четыре-пять уроков, чтобы адаптироваться к

тренировочному процессу. Наличие пульсометра поможет вам удержаться", - советует Иван Шадрин. По мнению экспертов, спортивная одежда не менее важна. Поскольку седло Томагавка очень жесткое и не предназначено для прогулок и отдыха, фитнес-гуру рекомендуют покупать шорты (велтруссы с подгузниками). Так вы избежите неприятных ощущений как во время тренировок, так и в ближайшие дни.[52]

"Необходимо соблюдать график тренировок. Рекомендую две — три тренировки в неделю, с усиленным режимом-максимум четыре. Это поможет получить оптимальную нагрузку на каждую тренировку и избежать перетренированности. Важно поддерживать правильное питание. Не диета, рассчитанная на определенный период времени, а именно постоянное правильное питание", - советует Андрей Хвалко.

Ошибки во время езды на велосипеде

Большой ошибкой станут широкие брюки, которые не позволят вам полноценно заниматься. Для платка лучше выбрать леггинсы или обычные шорты. Также не стоит забывать о настройках велотренажера, в частности о вышеупомянутом седле. Важно проинформировать тренера, если вы пришли на занятия впервые: он поможет вам выбрать лучшую для вас программу. Обувь одинаково важна. "Кроссовки должны быть с жесткой подошвой и обязательно крепко фиксироваться в педалях", - советует Ольга Адаменко, главный тренер Велостудии фитнес-клуба мирового класса.

Наиболее распространенной ошибкой специалисты называют тренировки натощак. "Голод может вызвать гипогликемию-резкое снижение уровня сахара в крови, сопровождающееся плохим самочувствием, вплоть до обморока. Всегда нужно есть за полчаса до тренировки", - рекомендует Андрей Хвалко.

Поначалу будет много чисто технических ошибок: неправильное положение колен во время педалей, а не положение тела, неправильный уровень сопротивления. Все, что вам нужно-это слушать тренера.[53]

Неправильные представления о Велоспорте

Существует ошибочное и очень распространенное мнение, что в цикле работают только ноги. Это не совсем так. При вращении педалей, помимо ног, в работе участвуют мышцы живота и спины, помогая удерживать тело в правильном стабильном положении. "Если в тренировку включены различные танцевальные движения рук и тела, это создает дополнительную интенсивность: мышцы рук, плеч и груди полностью проработаны. Когда выполняется блок упражнений с гантелями, изучение всего тела достигается за одну тренировку", - объясняет Андрей Хвалко, мастер спорта по фигурному катанию, сертифицированный тренер студии велоспорта rock The Cycle.

Еще один миф о езде на велосипеде называется чрезмерная нагрузка на коленные суставы. По мнению экспертов, сеансы с сайклом, наоборот, положительно влияют на колени. Во время укрепления мышц ног коленный сустав стабилизируется, что гарантирует ему хорошую подвижность. Стоит только правильно настроить велосипед, соблюдать правильную технику педалирования и подчиняться тренеру, и Езда на велосипеде обязательно войдет в вашу жизнь навсегда.

Велоспорт: что вам нужно знать?

Велоспорт-один из самых популярных и энергичных видов фитнес-тренировок. За один урок, при условии трехкратной езды на велосипеде, можно сжечь не менее 600 ккал. Велоспорт помогает поддерживать организм в тонусе и помогает похудеть в кратчайшие сроки. Для этого не нужно соблюдать строгую диету и днем и ночью в фитнес-клубе или велотренажере. Почему?[54]

Велоспорт-это уникальный вид "фитнес-спорта", который помогает развивать не только выносливость и мышечную силу, но и улучшать сердечно-сосудистую систему. Именно благодаря этому, сжигание избыточных жировых клеток происходит очень быстро и легко.

Велоспорт может быть интересен не только тем, кто хочет похудеть, но и хочет придать форму мышцам. Если у вас сидячая работа, и ваши мышцы часто онемели, то Езда на велосипеде-это именно то, что вам нужно. В Велоспорте задействованы практически все группы мышц, при этом тренировки на тренажере

не утомительны и даже не интересны. Дело в том, что Велоспорт-это не банальное кручение педалей, а интересный симулятор езды на велосипеде по разным типам местности. Например, вы можете выбрать режим "гонки в высокогорье" на стационарном велосипеде, выбрать скорость и мощность педалей и здесь вы участник велогонки. На ряд тренажеров указать количество миль, оставленных позади, количество калорий, которые вы сбросили, и т. д.

Но при всех своих достоинствах Езда на велосипеде-это очень интенсивная тренировка. Именно поэтому данный вид спорта имеет ряд противопоказаний. Людям с заболеваниями нервной и сердечно-сосудистой системы не разрешается заниматься Велоспортом. Также очень тяжелая Езда на велосипеде покажется людям с больными коленками, так как основная нагрузка ложится на эти части тела. Травмы позвоночника, талии и ног также не позволяют в полной мере насладиться тренировкой на велосипеде. Не рекомендуется людям с избыточным весом и гипертонией. Беременные женщины могут заниматься Велоспортом в легком режиме.

Езда на велосипеде: стремитесь к фигуре своей мечты

Для тренировки на велосипеде необходимо приобрести специальные штаны для тренировки на велотренажере. Обычная спортивная форма не подходит, так как сиденье тренера оказывало слишком большое давление и трение в области паха и ягодиц. Высота тренажера выбирается следующим образом: подойдите к тренажеру и поднимите ногу, согнув в колене, так, чтобы нога была параллельна полу.[55]

Прежде чем вы начнете крутить педали, потяните живот и выпрямите спину. За рулем нужно крепко держаться, но не "копаться" в нем так, чтобы пальцы потом невозможно было бы выпрямить. Своими руками вы слегка опираетесь на руль, без особого давления.

Если тренер говорит вам изменить свою позицию, это означает, что теперь настал черед тренировки стоя. Также необходимо выпрямить спину, втянуть живот и напрячь ягодицы. При нажатии на педаль, таз не должен вращаться из стороны в

сторону. Работают только мышцы бедер, мышцы пресса и ягодиц не должны участвовать.

"Крутить" таз необходимо при выполнении очередного упражнения "танцовщица". Здесь таз, наоборот, поворачивается из стороны в сторону, руки при этом упираются в руль, а ноги плавно педалируют.

Езда на велосипеде вернет ваше кровяное давление в норму, не перегрузит суставы и окажет положительное влияние на сердце. Во время тренировок можно пить минеральную воду, так как во время тренировок вы теряете много жидкости и не можете нарушить водно-солевой баланс в организме. Заниматься Велоспортом для удовольствия![56]

Внешность для любой женщины стоит на первом месте, конечно же, после семьи. Каждый следит за своей фигурой, регулярно посещая фитнес-центры и тренажерные залы. Однако плохое настроение, хроническая усталость, загруженность работой и другие проблемы заставляют женщину отложить поход в спортзал. Кто-то действительно занят и чувствует себя плохо, но реальная проблема заключается в другом факторе. На самом деле, многие представительницы слабого пола стесняются заниматься спортом в кругу стройных и изящных девушек. Именно по этой причине поездка в фитнес-центр идет по последнему плану.

В последнее время ситуация в спортивной отрасли изменилась. В настоящее время существует огромное количество спортивных приемов, с помощью которых можно привести свое тело в порядок. Одно из самых популярных занятий-велосипедный спорт.

Что такое Велоспорт – подробная информация о методе

Техника представляет собой увлекательное упражнение на велотренажере. Если учитывать Пилатес или йогу, то эти два вида тренировок скучны по сравнению с этой техникой. Велоспорт подойдет энергичным девушкам, ведь он так же эффективен, как и тренировки на беговой дорожке. Если у вас слишком мало времени для занятий фитнесом, не отчаивайтесь – занятия Велоспортом два-три раза в неделю помогут вам быстро похудеть. За одну тренировку можно сжечь

от 500 до 700 калорий, все зависит от того, сколько времени займет тренировка. Для того чтобы двигаться активнее, можно включить ритмичную музыку.

Особенности езды на велосипеде

Велоспорт отличается от других тренировок своей увлекательностью и оригинальностью. В процессе групповых тренировок в тренажерном зале создается имитация езды на велосипеде в разных режимах, например, восхождение на гору, езда по пересеченной дороге и так далее. Прежде чем приступить к тренировкам, важно правильно выбрать тренажер, от этого будет зависеть эффективность тренировок в целом. Если тренажер не подходит для вашего роста, то физическая активность не будет распределяться поровну, и это не очень хорошо. Кроме того, тренировки на неправильно выбранном тренажере могут привести к многочисленным травмам. Будьте внимательны при выборе сложности нагрузки, как занятия на велосипеде задействованы настоящие гонки, а не просто ездить на велосипеде. Правильный подход к этой технике позволит восстановить обменные процессы в организме, похудеть и избавиться от сантиметров на ягодицах и бедрах.[57]

Как проводятся тренировки?

К занятию на велотренажере нужно подходить с особой ответственностью и готовить такие вещи: велосипедные шорты, удобную обувь, полотенце, воду. Самое оптимальное время для одной тренировки-40-60 минут. Этого времени достаточно, чтобы сжечь лишние калории и проработать все группы мышц. Перед началом занятий важно разогреться и тогда можно приступать к основным занятиям. Некоторые фитнес-центры имеют большой экран, на котором появляются разнообразные изображения, имитирующие вид на лес, горы, Парк, пустыню и океан. Согласитесь, что езда на обычном велосипеде не всегда позволит вам увидеть красивые пейзажи, ведь не все живут на берегу океана или рядом с лесом.

Преимущества и преимущества езды на велосипеде

Многие женщины часто отказываются от занятий фитнесом, потому что это быстро надоедает и может быть скучно. Главное преимущество езды на велосипеде

в том, что эта техника увлекательна и интересна. То есть, как только вы услышите о тренировках на стационарном велосипеде, не думайте, что вам придется скучно крутить педали. Нет! Велоспорт-это как полезные виды спорта, так и Езда на велосипеде с нагрузками.

Следующим преимуществом тренировок является то, что даже те, у кого есть проблемы с координацией, могут заниматься Велоспортом. Это очень легко освоить уроки, если у вас не получится, вам поможет инструктор.

Занятия Велоспортом не требуют специальной физической подготовки, нельзя сказать о йоге, которая нуждается в хорошей растяжке. Если похудение решает проработать определенные участки тела не проблема-велотренажер можно настроить под различные упражнения. Эффект от тренировок будет намного выше, если во время тренировок девушка перераспределит нагрузку и изменит положение тела.[58]

Кто не должен заниматься Велоспортом

Перед началом тренировки необходимо обратиться к врачу и проконсультироваться с инструктором по велоспорту. Помните, что данная методика рассчитана на силовые нагрузки, поэтому если у вас проблемы со здоровьем, лучше не рисковать. Особенно не рекомендуется тренировать людей, у которых есть проблемы с нервной или сердечно-сосудистой системой, а также тех, у кого есть заболевания коленных суставов.

Специалисты утверждают, что Велоспорт - это наиболее подходящий вид тренировок, который позволит вам похудеть и скорректировать фигуру. Занимайтесь спортом с удовольствием и не истощайте свое тело, и Вы быстро "доберетесь" до идеальной фигуры.

Велотренировка или велотренировка называется разновидностью кардио. Эти аэробные занятия в последнее время становятся все более популярными в нашей стране, но многие не знают, с чего начать и что для этого нужно? В общем, занятия групповые. Они держатся на Задействуя велосипедах установленных на поле и оборудованных с регуляторами скорости и нагрузки. Эти тренажеры способны менять положение, имитируя езду на настоящем велосипеде. Фитнес-гуру давно

доказали эффективность аэробных упражнений на мышцах и скелете человека. Интенсивность и регулярность кардиотренировок-залог похудения. Наряду с скандинавской ходьбой, новый цикл (от слова "велосипед") набирает популярность среди посетителей тренажерного зала. Это групповое упражнение на велосипедах, имитирующее бег по пересеченной местности. Есть отличия от индивидуальных или домашних тренировок на стандартной машине.[58]

Особенности цикла обучения

Часто однообразие тренировок мешает новичкам выработать привычку регулярно заниматься фитнесом. Кроме того, езда на стационарном велосипеде дело не из легких, ведь для достижения результата нагрузка постоянно увеличивается. Велосипедные тренировки не имеют такого недостатка однообразия:

1. Занятия проводятся массово. Члены группы велосипедистов так же соревнуются между собой. В зависимости от технического оснащения тренажерного зала, результаты отображаются на экране, где можно увидеть собственную динамику движения, количество потраченных калорий, увеличить или уменьшить темп.

2. Езда на смоделированном велосипеде всегда идет под музыку и при поддержке тренера. Помимо веселья в зале, аудио фон выполняет и практическое задание-отвлекает слушателя от сложности упражнений, позволяя легко преодолевать даже значительные препятствия и, соответственно, нагрузку.

3. Профессиональная поддержка вело-аэробики позволяет повысить ее эффективность по сравнению с одиночной "ездой" в домашних условиях. Тренер знает, когда требуется добавить повороты или изменить позу, положение корпуса.

Достижение цели-похудение, укрепление сердечно-сосудистой системы, избавление от проблем с сердцем, развитие выносливости-при условии регулярных тренировок, придет быстро.

Плюсы Велотренировки

Классы киберзапугивания отличаются многими преимуществами:

1. повышение выносливости;

2. проработка всех мышц, в результате чего они становятся более упругими и рельефными;
3. естественность кардионагрузки;
4. небольшие нагрузки на позвоночник, в отличие от бега;
5. гибкость регулировок нагрузки;
6. возможность заниматься в любом возрасте.

Несмотря на первоначальную цель тренировок-похудение, выносливость, укрепление сердечной мышцы, участник фитнес-программы гарантированно получит следующие результаты с первого сеанса:

1. Сжигание до 600 калорий за 1 тренировку. Подобного нельзя достичь бегом на дорожке или стадионе, а также другими аэробными упражнениями.
2. Избавление от лишних килограмм и целлюлита (приятный бонус для женщин).
3. насыщение крови кислородом, отчего обменные процессы организма – метаболизм, вывод токсинов – ускорятся, а, значит, желаемого результата достичь станет легче.
4. Улучшение работы дыхательной системы. Кстати, заядлые курильщики могут решить, таким образом, проблему отказа от вредной привычки – возникнет отвращение к сигарете, так как дискомфорт чистым легким обеспечен.
5. Хорошее настроение. Интенсивные упражнения способствуют выработке эндорфина – гормона счастья. Уходит тревога, прекращаются приступы депрессии.[59]

В конце концов, велотренировка-это шанс окунуться в удивительный мир фитнес-клуба и начать новую жизнь. Большинству просто не хватает поддержки и поощрения, чтобы остаться в зале – групповые занятия справляются с этой задачей.

Как сделать цикл правильно

Любой тренер знает, что качественные изменения в организме зависят от нескольких составляющих:

1. Регулярность.
2. Интенсивность.

3. Изменение нагрузок. Причем полярно – в сторону увеличения и снижения. Поэтому задаваясь целью сбросить лишний вес, важно понимать всю ценность дисциплины и точно выполнять рекомендации фитнес-тренера.

Регулярность цикла обучения является залогом успеха.

В зависимости от ожидаемого результата – похудения, укрепления мышечной системы или реабилитации сердечно – сосудистой системы-регулярность занятий следующая: 3-4 раза в неделю, 2-3 раза и 1 раз по заданию. Групповые занятия в зале хороши тем, что предлагают каждому участнику программу, соответствующую его уровню физической подготовки. Если нет деления на группы, то личные рекомендации тренера все равно будут.[60]

Частота занятия зависит от физических способностей, свободного времени и желания. В общем, это групповые тренировки, поэтому нужно ориентироваться на график. В идеале, вы должны тренироваться до четырех раз в неделю, особенно если вы планируете похудеть. В течение первого месяца Вы заметите положительные изменения. Если вы планируете укрепить мышцы, то вам хватит и 2-3 занятия в неделю.

Как определить интенсивность тренировок

Спокойная езда на стационарном велосипеде не приведет к желаемому результату. Такой отдых хорош на природе, в парке, с семьей, на настоящих "железных конях". Мир, радость общения с близкими-обеспечены. На цикле-тренировке такой темп тренировок не приветствуется - мышечный тонус, жжение жировой ткани зависит от интенсивности упражнений. Скорость выбирается тренером в зависимости от частоты сердечных сокращений, передаваемых участником тренировки.

Не забывайте, что Велотуризм-это аэробная активность, поэтому нагрузку нужно подстраивать под это. Если фитнес-клуб имеет разные уровни программ, начните с самого простого. Постепенно выносливость будет увеличиваться, и вы перейдете на более высокий уровень. Если нет деления на группы, вы можете регулировать нагрузку самостоятельно, изменяя скорость и сопротивление.[61]

Квалифицированный тренер понимает важность чередования нагрузок-от интенсивных до медленных. Также важным является изменение положения тела, которое зависит от частоты сердечных сокращений, и, соответственно, будущего результата. Суть проста-изменение полярности упражнений приводит к стрессу, который испытывает организм. Почему гарантированно сжигается лишний жир.

Сколько калорий вы сжигаете на велосипеде?

Классы динамичны и требуют высоких энергозатрат. Продолжительность занятий составляет 45-60 минут. Тренировка нон-стоп - высокая подвижность и активное сжигание калорий. Урок начинается с разминки, а затем переходит в основной режим, направленный на достижение желаемых результатов.

На каждом занятии вы пройдете расстояние до 15-20 км, а условия и нагрузка будут постоянно меняться. Скорость передвижения составит от 5 до 20 км/ч, упражнения на велосипеде примерно в два раза эффективнее тренировок на беговой дорожке. За 45 минут люди, задействованные в *cycle*, сжигают до 700 калорий, в то время как на трассе за это время горит около 300-400.

Если Вы не ставите перед собой цель похудения, то можете потренироваться в течение 20-25 минут подтягивать и укреплять мышцы. После этого времени калории начинают активно гореть, поэтому, если Вы не хотите похудеть, не работайте слишком долго.[62]

Как подготовиться к началу занятий?

Чтобы начать тренироваться на велосипедах, придется купить комплект обмундирования, в том числе:

1. Велосипедные шорты. Поначалу подойдут и обычные, но в них не так удобно. В велосипедных есть особая часть с уплотнением в промежности, благодаря чему вы чувствуете себя более комфортно на интенсивных тренировках.
2. Перчатки предотвратят соскальзывание рук с руля, а также защитят от мозолей.
3. Кроссовки. Нужна обувь на твердой подошве, которая не будет соскальзывать с педалей.

4. Полотенце понадобится для вытирания пота (не сомневайтесь, он будет течь с вас рекой).

5. Вода, которая должна быть под рукой.

Стандартная подготовка

Тренировки на велосипедах дают результаты очень быстро и начать заниматься может любой желающий. Важным преимуществом обучения является Формат группы. Все участники разминки настраиваются на общую волну и отправляются в совместное "путешествие".

Обычно тренировка выглядит так. Всю группу занимают тренажеры, обращенные к велотренажеру тренера (он стоит напротив). Обычно тренировки проходят под ритмичную музыку, которая помогает активнее двигаться.

Продолжительность урока не превышает часа. За это время успеваем запустить процессы сжигания жира и отработки мышц. Сначала идет разминка для разогрева мышц, и постепенно она превращается в интенсивную часть. В конце концов, обязательно держите сцепку.

Занятия разнообразны, поэтому вы можете выбрать правильный вариант: для начинающих, для опытных или профессионалов. Они также различаются по нагрузкам и основным целям. Кто-то хочет похудеть, а кто-то просто тренирует мышцы.[63]

Иногда в спортзале перед тренировкой стоит большой экран, на котором отображаются изображения для большей реалистичности. Например, это может быть прогулка по парку или лесу. Это позволяет отвлечься и разнообразить тренировки.

Алгоритм правильного занятия

Спорт построен по определенному алгоритму, и Велоспорт не исключение. Порядок правильного занятия следующий:

1. Разогрев. Ритмичная ходьба или бег на тренажерах – отличные упражнения для включения всех мышц в работу.

2. Тренировка. Обычное время упражнения с разными нагрузками и темпами – 50–60 минут. Понятно, почему даже тренированные фитнес-участники просто выжаты после интенсивных занятий.

3. Растяжка. Все мышцы после езды на велотренажере напряжены и полны молочной кислоты, вызывающей боль и жжение. Чтобы ослабить стресс, требуется их успокоить. Растяжка без фанатизма способна избавить спортсмена от дискомфорта. Однако, длительное проявление всех негативных факторов – повод сменить вид фитнеса или существенно снизить нагрузки.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется чередовать аэробные циклические нагрузки с силовыми. Первый позволит похудеть, а последний гарантированно построит тело мечты.

Но для новичков нагрузка может быть огромной. Поэтому в первую очередь нужно разобраться в технике и отработать ее.

Начинающие начинают с сидячего положения. Мои руки скрестились в центре, и крутятся педали без особых усилий. Тренировка доставляет удовольствие, но постепенно необходимо увеличивать нагрузку.[64]

На следующем уровне положение остается сидящим, но руки на рулевом колесе расположены широко. По команде инструктора уровни нагрузок меняются. Более сложный метод включает положение стоя. Руки лежат на руле на ширине плеч. При этом нагрузка на мышцы заметно увеличивается.

Существует также агрессивная техника. Вам нужно крутить педали стоя, расставляя руки как можно шире и ставя высокую нагрузку на педали.

Стандартные упражнения, при выполнении цикла

Упражнения на цикле могут быть разными, в зависимости от тренера и выбранной программы. Первый-это обычное вращение педалей. Сидишь прямо с плоской спинкой, рисуешь живот, руки кладешь на ручки. Поочередно нажимайте каждую ногу на соответствующую педаль.

Второе упражнение-стоячая езда. Выпрямиться, втянуть живот и держать ягодицы в напряжении. Мы двигаемся, включая мышцы бедер, а остальные мышцы

только поддерживают нужное положение. Ягодицы должны оставаться неподвижными.[65]

Одно из сложных упражнений - "танцовщица". Становитесь на педаль, бегите в руль и начинайте буквально наступать на педаль попеременно, двигая тазом.

Противопоказания к циклу практики

Несмотря на все преимущества, тренировки сайклинг являются экстремальными видами фитнеса, и поэтому имеют противопоказания.

Перечислять:

1. Сайкл-тренировка не подходит для совершенно неподготовленных людей. Во-первых, тренер должен оценить физическую подготовку будущего участника Групповой сессии, предложить альтернативу, провести серию упражнений, чтобы начать интенсивную гонку на велосипедах.

2. Люди с травмами и заболеваниями суставов или пожилые люди, у которых боль в колене и тазу вызвана возрастными изменениями, могут усугубить ситуацию с тренировкой сайклингом. Выход не делать упражнений до полного выздоровления или найти альтернативу интенсивному вождению.

3. Если консультация кардиолога строго запрещает использование сайкл-тренировки для укрепления сердечной мышцы-не стоит пренебрегать. Полный запрет ставят людям, перенесшим операции на сердце, инсульты и инфаркты, носителям кардиостимуляторов, гипертоникам и другим категориям пациентов, где вред от интенсивных движений перевешивает пользу. Кардиограмма с расшифровкой перед занятиями таких людей обязательна.

Помимо перечисленных причин, по которым использование тренажера сайклинг будет вредным, существует еще одна – варикозное расширение вен. Боль гарантированно усиливается. Вообще, любая инициатива в спорте должна сопровождаться разрешением врачей[66]

2.3. Использование сайклинга спортсменами для развития физических качеств

Для развития и совершенствования определенных двигательных качеств, воспитания и совершенствования умственных качеств, овладения техническими и тактическими навыками используются различные физические упражнения. Эти упражнения несут определенную тренировочную нагрузку, которая должна основываться на законах физиологических процессов и проводиться в необходимых гигиенических условиях.

Одной из основных концепций тренировочного процесса является волнообразность формирования нагрузки на этапах обучения. Эта идея была рассмотрена во многих видах спорта. В циклических видах спорта его разработали А. П. Бондарчук, М. К. Залесский по легкой атлетике, В. Д. Шапошников, В. Н. Манасевит - по велоспорту. Дело в том, что частое использование одних и тех же тренировочных нагрузок в одних и тех же средствах делает тренировку монотонной, а тренировочный эффект постепенно уменьшается. Это значительно устраняется волнообразным распределением нагрузки, которое подразумевает постепенное плавное увеличение и уменьшение каждой из "волн" за определенный период обучения. Это положение было обосновано Л. П. Матвеев как один из принципов спортивной подготовки.

Дальнейшее развитие этой концепции привело к формулировке Д. А. Розевиным так называемого "принципа маятника", когда тренировочная нагрузка в отдельных микроциклах изменяется не постепенно, а внезапными колебаниями. Резкие колебания, по мнению автора, создают в организме такие условия, когда он не успевает к ним привыкнуть, а процессы адаптации более эффективны.

Установил В. И. Михалев, В. Н. Платонов, что до уровня кандидата в мастера спорта наибольшее значение для увеличения результата имеет увеличение объема выполняемой нагрузки. Для более квалифицированных спортсменов главную роль играет повышение интенсивности. Влияние внешних условий затрудняет точное определение интенсивности, и поэтому уже давно играет вспомогательную роль. В

настоящее время некоторые трудности преодолены, например, с пульсометром, и уже можно применять индикаторы интенсивности для контроля тренировочного процесса. Основными показателями здесь являются средняя интенсивность и скорость за определенный промежуток времени.[67]

Для достижения высокой физической подготовки необходимо знать, каким образом следует проводить тренировочный процесс в целом и каждый урок в отдельности, т. е. методы тренировок.

За последние годы учеными многих стран была проделана большая работа по определению физиологического воздействия тех или иных методов тренировок на организм спортсмена.

В связи с этим возникла необходимость уточнения особенностей методов, применяемых при тренировках спортсменов циклических видов спорта, определения нагрузки и ее физиологического воздействия на организм, а также ожидаемого тренировочного эффекта.

В различных видах спорта физические качества находятся в определенных отношениях друг с другом.

В циклических видах спорта используются различные методы тренировки: равномерная, переменная, интервальная, повторная и контрольная.[68]

Единый метод тренировки используется для постепенного повышения уровня развития общей выносливости спортсмена. В этом методе, спортсмен стремится изменить интенсивность движения. По мере того как усталость происходит, интенсивность постепенно уменьшает. Данный метод оказывает влияние на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на повышение способности тканей потреблять кислород.

Интенсивность тренировки находится в пределах 50-60% от максимальной. Объем циклической нагрузки во время тренировок должна составлять от 1ч до 6 часов без отдыха. Такая подготовка используется в начале подготовительного и в начале соревновательного периодов для постепенного вовлечения организма в работу. Длина расстояния сначала увеличивается, а затем уменьшается. Скорость прохождения дистанции постепенно увеличивается.

Универсальный метод можно использовать и после соревнований. Несколько таких тренировок позволят восстановить работоспособность спортсмена после соревнований, дать отдых нервной системе. Однако многолетняя страсть к таким тренировкам нежелательна, так как организм привыкает работать только в определенном темпе.

Вариативный метод тренировки позволяет решать задачи развития и повышения специальной и силовой выносливости спортсмена циклических видов спорта. Интенсивность упражнений может варьироваться от 50 до 90% от максимальной-в зависимости от задачи подготовки и подготовленности спортсмена. Большим преимуществом данного метода является то, что спортсмен может прибегнуть к нему самостоятельно в зависимости от состояния здоровья.[69]

Интенсивность упражнений, интервалы отдыха не имеют жестких правил. Спортсмен получает задание сделать определенное количество разгона во время тренировки. Общая нагрузка на этот урок запланирована заранее.

Использование вариативного метода улучшает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способность организма к увеличению ПДК, обмен веществ в мышцах, использование щелочных резервов.

Обучение проводится в течение длительного времени с использованием интенсивности. Интенсивность разгона определяется в зависимости от периода и этапа подготовки. Таким образом, если в начале соревновательного периода скорость разгона может находиться в пределах 50-70% от максимума, то в середине она должна быть 75-90%.

Недостатком данного способа является то, что скорость передвижения на дистанции не контролируется и спортсмен не знает своих возможностей. Занятия проводятся на одном или нескольких тренировочных кругах (отрезках) на велосипеде с экраном с разным рельефом.[70]

В процессе переменный метод тренировки могут быть решены некоторые задачи тактической подготовки:(если Велоспорт в зале занимается не менее трех человек и все подключены к одному экрану) сильный отделка, обгон соперника, движущегося со сменой лидеров и т. д.

В зависимости от задачи подготовки и подготовленности спортсмена тренер может дать задание выполнить ряд ускорений на подъеме или на равнине. При движении со сменой лидеров следует учитывать уровень развития скоростных качеств спортсмена и, в зависимости от этого, назначать лидера. Во время тренировки, спортсмен получает задание выполнить серию ускорениям в конце дистанции или только на подъемах и т. д.

Продолжительность обучения может быть разной в зависимости от решаемых на данном этапе задач.

Метод интервальной тренировки имеет два варианта, отличающихся по своему физиологическому воздействию на организм спортсмена. Первый вариант основан на принципе непрерывного выполнения учебной нагрузки и направлен на развитие специальной выносливости спортсмена. Она заключается в чередовании кратковременных нагрузок с кратковременными паузами, снижающими интенсивность нагрузки. Интенсивность упражнений 60-80% от максимальной, Продолжительность нагрузки 15-30-60С, пауза отдыха 45-90С. В этом варианте эффект от тренировки возникает не в момент нагрузки, а с короткой паузой, во время которой интенсивность упражнений несколько снижается.[71]

В исследованиях Х. Ренделла обнаружили, что кратковременные паузы снижение нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечную мышцу. Это, как Х. Ренделл подметила, в центре обучения. В первой половине паузы потребление кислорода увеличивается, а частота пульса остается прежней. Х. Рейнделл отмечает, что это противоречие (увеличение потребления кислорода при постоянном или уменьшающемся количестве сердечных сокращений) в первой половине паузы означает, что большая масса крови "перекачивается", и это достигается за счет увеличения ударного объема сердца. Следовательно, процессы адаптации сердца лучше не во время нагрузки, а во время коротких интервалов ее снижения.

Такая тренировка положительно влияет на дыхательный процесс. В период нагрузки частота дыхания увеличивается. Сразу после ее заката происходит

медленное, но глубокое дыхание. Такое длительное чередование "видов дыхания" благотворно влияет на дыхательную активность.

Интервальная тренировка-это постоянное чередование умеренного воздействия на обмен веществ во время тренировки с воздействием, направленным на тренировку сердца во время отдыха. Влияние на обмен веществ не должно быть высоким (скорость преодоления отрезков расстояния не должна быть максимальной), иначе тренировочный эффект исчезнет.

Успехов в упражнениях на выносливость зависит от размера сердца. Поэтому данный метод является наилучшим способом подготовки сердечной мышцы к работе на выносливость. Упражнения выполняются сериями с большим количеством повторений в каждой серии (до 20-35 раз). Отдых между упражнениями регулируется частотой сердечных сокращений, в конце отдыха пауза частоты сердечных сокращений не должна превышать 120-140 ударов / мин. а в конце разгона 160-180 ударов / мин. Отдых между сериями дольше 8-12 мин. при ЧСС 90-100 уд / мин.[72]

Этот параметр является интервальным обучением, называемым методом переменной ге. В настоящее время этот метод широко применяется при подготовке спортсменов циклических видов спорта, например, велосипедистов. Этот метод используется как в подготовительных (на Велогонках с экраном на равнине и на подъемах), так и в соревновательных тренировочных периодах.

Во время упражнений на подъеме Продолжительность разгона сокращается до 15-20 секунд, незначительно уменьшая количество повторений в серии.

Количество повторений в серии определяется на одном из первых сеансов с использованием скоростной нагрузки. Тренер устанавливает, сколько отрезков дистанции (запланированных для интервальных тренировок на равнине или на подъеме) может преодолеть спортсмен без снижения скорости на 60-75% от максимальной (с контролем частоты сердечных сокращений). После этого плана, количество ускорений в серии по формуле: максимальное количество повторений, разделенных на 2.

В период соревнований интервальные тренировки могут проводиться на равнине с использованием одновременных ходов и комбинаций различных частот педалирования и на подъеме. Чтобы проводить интервальные тренировки на подъемах, следует подобрать дистанцию с соответствующим рельефом. Так, если необходимо подготовить организм спортсмена к преодолению длинных подъемов 1,5-2км, то занятия по такому рельефу проводятся на отрезках серии 50-80м, при этом после каждого ряда рассчитывается частота сердечных сокращений.[73]

При недостаточной тренировке лучше начинать выполнять серию ускорений в верхней части этого подъема, а затем со средней и стопы.

По мере увеличения тренировки упражнения начинают проводиться от подножия склона, двигаясь к его вершине, а затем с уходом на спуск.

Если длинных подъемов нет, можно прибегнуть к интервальным тренировкам и на коротких подъемах, но следующих на небольшом расстоянии один за другим. Можно выполнять упражнения и на одном склоне, только тогда серия подъемов (длина 50-80м) и спусков повторяется.

В таких тренировках серию упражнений на подъеме следует чередовать с серией упражнений на равнине и спуске. Между сериями в периоды отдыха целесообразно выполнять спуски и спуски с поворотами, чтобы организм спортсмена в это время привык восстанавливаться. В интервальных тренировках необходимо соблюдать оптимальный баланс между нагрузкой и отдыхом.

Второй вариант интервального обучения включает в себя интервальную работу или интервальный принцип. В этом варианте воздействие на организм спортсмена осуществляется через нагрузку с целью развития скоростной выносливости, скоростной и силовой выносливости.[74]

Интенсивность упражнений 80-90% от максимальной продолжительности от 1 до 3 минут, интервалы отдыха более 90 секунд. Отдых может быть пассивным. Количество повторений в серии до 10-12.

Физиологическим эффектом данного тренировочного варианта является улучшение обмена веществ, регуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Интервалы отдыха используются для восстановительных процессов. В зависимости от проблемы они меняются. Так, некоторые интервалы отдыха от повторения к повторению увеличиваются (при недостаточной тренировке), а другие уменьшаются.

Например, при подготовке к преодолению марафонской дистанции (легкая атлетика, Лыжный спорт, Велоспорт) интервальная работа в соревновательном периоде на отрезке 1, 5, 10 км (в зависимости от вида спорта) вызывает сильнейшие обменные процессы. Интервальные работы на этом отрезке выполняются серией 3 серии 4 раза в 1 км. В этом случае интервалы покоя могут быть: в первой серии 4-3-2, во второй 3-3-4 мин, в третьей мин 4-4-4 таких вариантов может быть много. Задача тренера-выбрать наиболее эффективный вариант решения конкретной задачи тренировочных занятий.[75,76]

В подготовительный период, когда необходимо повысить скоростную выносливость при беге на 3000м, интервальные работы целесообразно проводить на отрезках 100-150-300м, 80-90% от максимальной интенсивности.

В соревновательном периоде с интервалом нагрузки, работающих на различных лезет, в остальных интервалах регулируется по пульсу 120-140 уд/мин. На равнине или на труднопроходимой местности на кругах 500-500-1000м.

Тренер выбирает длину отрезков и количество повторений в зависимости от расстояния, на котором желательно получить высокий уровень развития скоростной выносливости или для достижения необходимый запас скорости.

Повторный метод тренировки используется для развития и проявления (на достигнутом уровне подготовленности спортсмена) качества - Максимальная скорость и скоростную выносливость. Интенсивность тренировок достигает 90-100% от максимальной. Количество повторений небольшое-до 4 раз. Интервалы отдыха длительны от 6 до 40 минут и делятся таким образом, что спортсмен может повторить следующий проход дистанции с наибольшей скоростью.[77,78]

Основными условиями для использования повторного метода тренировки являются:

а) длина дистанции, которая должна быть такой, чтобы спортсмен смог проходить ее с планируемой соревновательной скоростью или превышая ее, но не более чем на 2-3%;

б) количество повторных отрезков. В сумме их длина должна составлять, например, $\frac{1}{2}$ часть дистанции при беге или гонке на 30-50км и $\frac{2}{3}$ части дистанции для гонок на 10-15км;

в) интервалы отдыха. Они должны быть достаточными, чтобы повторное выполнение ускорение проходило с наивысшей для данного отрезка скоростью.

Физиологический эффект этой тренировки заключается в улучшении обменных процессов, увеличении энергетического потенциала, щелочных резервов. Эти классы устанавливаются по конкурентоспособным ставкам. Поэтому в соревновательный период протяженность тренировочной дистанции при подготовке к гонке на 30-70км должна составлять около 5-10км. Например: утром 2 отрезка 10 и 5 км (отдых 30-40 минут между повторениями), вечером 10 км.

Для подготовки к курсу 30км больше подходят длины 5-8км, а для дистанции 10-15км протяженность 3км.

Немного различную длину отрезков следует выбирать в подготовительном периоде или когда стоит задача увеличить запас скорости для прохождения более короткой дистанции в соревновательном периоде. При этом необходимо учитывать конкретное расстояние, на котором будут увеличиваться скоростные возможности. Так, например, для преодоления дистанции 3000м повторные тренировки проводятся на отрезках 500-600-1000м. Однако такую подготовку проводить не следует. [79]

Повторная тренировка является завершающим этапом работы и позволяет спортсмену закрепить достигнутый уровень скорости на соревновательной дистанции. Такая подготовка наиболее уместна в предпоследнюю неделю перед соревнованиями.

Контрольный метод обучения используется с целью окончательного закрепления скорости и определения темпа на соревновательной дистанции. Протяженность сегментов в таких тренингах не должна быть равной

соревновательной. Это может быть немного меньше или немного больше. Спортсмен приспосабливается к желаемой скорости, но конечная возможность раскрывается в соревновании.

Для подготовки велосипедистов к индивидуальной гонке на 20 км целесообразно преодолеть 17-18 км или 22-23 км в контрольных тренировках. Можно зафиксировать скорость спортсмена по кругу или в первой и второй половине дистанции, чтобы внести последние коррективы. Такие тренировки рекомендуется проводить на определенных заключительных этапах подготовки, а также при подготовке к соревнованиям за 10-12 дней до старта.

Хорошая практика показала, что ни один метод обучения не может быть универсальным или исчерпывающим. Только при правильном использовании и разумном сочетании всех приемов, с учетом подготовленности спортсмена, уровня развития тех или иных качеств, можно добиться постоянного прогресса спортивных результатов.

Искусство тренера-взвесить все, правильно оценить уровень подготовленности спортсмена, его темперамент и предыдущую нагрузку и предложить ему наиболее подходящее сочетание доступных инструментов и методов. Несколько лет работы над внедрением относительно простых и не слишком дорогих методов контроля физической формы спортсмена могут привести к бесценному опыту. Необходимо связать используемые на практике методы обучения с их физиологическим фоном, интерпретировать их на основе современных знаний. Это не быстрый процесс, но его нужно пройти. Тогда могут быть понятны пути коррекции тренировочного процесса для каждого спортсмена циклических видов спорта. И далее эту коррекцию можно проверить на практике с инструментальной фиксацией изменений. Не всегда может получиться так, что предложенный метод тренировки улучшит результат, но другого способа разумного подбора ключей к спортсмену нет. Если Вы не видите, из-за какого компонента добавили спортсмена, и как они изменились относительно друг друга, каково было начальное состояние до выполнения этого задания, то методика отбора по большей части совпадение, которое при других обстоятельствах может

не воспроизводиться. Двигаться вверх спортсмен, который остановился в росте результатов, преодолеть некоторые его особенности, осознать то, что отпущено ему природой-это тоже победа, и научившись избегать препятствий на "сложных" спортсменах, тренер сможет вырезать алмаз, который попал ему в руки.[80]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно

состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Сохранение и укрепление здоровья – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровье сберегающих и здоровье воссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровье сберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Все перечисленные выше системы физических упражнений носят оздоровительную направленность, служат для сохранения и укрепления здоровья школьников. Эффективность рассмотренных систем подтверждена многочисленными исследованиями специалистов.

Каждый фитнес-центр в целом и инструктор в частности, отдает предпочтение той или иной системе здоровье сбережения. Этот выбор зависит от многих факторов: наличия спортивной базы, спортивных сооружений, наличия оборудования и инвентаря; традиций и специфики учебного заведения. Главной целью применения этих систем является сохранение и укрепление здоровья школьников. Залогом успешного внедрения инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности являются постоянное совершенствование профессиональных навыков тренеров-преподавателей, перенятие опыта у коллег, уже использующих инновационные технологии, посещение профильных семинаров, тренингов, мастер-классов, курсов повышения квалификации. Следует помнить, что в современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Необходимо использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья нации.

В целом необходимо отметить, что наряду со статистическими исследованиями отрасли физкультурно-оздоровительных услуг, целесообразно большее внимание уделять проведению социологических исследований (мониторингу) по изучению интересов (мотивов) различных категорий и групп граждан к тем или иным видам спорта, оздоровительным формам и т.д., а также исследованию проблем удовлетворенности населения постановкой и развитием физической культуры и спорта на различных уровнях.

Таким образом, основными инновационными тенденциями в сфере услуг физической культуры и спорта являются: информатизация как форма взаимодействия с потребителем; глобализация (взаимопроникновение видов спорта) в создании новых видов спорта; диффузия наук, обеспечивающая развитие рынка спортивного питания; развитие спортивной промышленности; инновационно-технологическое развитие сферы ФКиС для совершенствования тренировочных процессов и создания различных способов восстановления и реабилитации спортсменов.

В нашей работе были поставлены задачи, которые были полностью решены. В работе проводились анализы содержания инновационных процессов физического воспитания, в частности: спортизация, спортивно – ориентированное физическое воспитание, спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы, проект школьный спортивный клуб, каждой школе спортивную команду, олимпийское образование, призерские состязания.

В концептуальной части нами были проанализированы особенности спортивно – оздоровительного движения «спорт для всех». Данное движение включает в себя любые виды физической активности, направленные на укрепление здоровья, достижения радостного мировоспитания и возможности самовыражения, основанные на личных интересах и потребностях граждан такого рода деятельности.

Таким образом, в ходе нашей работы были раскрыты:

- сущности инновационных проектов, реализуемые системе физического воспитания;

- проанализирована особенность движения спорт для всех, а также разработана модель технологии реализации данной инновации в практике физической культуры.

- представлена модель реализации спортивно – оздоровительного движения «Спорт для всех» на уровне муниципалитета.

Анализируя инновационные проекты и в частности спортивно – оздоровительное движение «Спорт для всех» мы сделали вывод, что данное движение удачно развивается в России и в частности в нашем городе. Появились множество клубов, секций для занятий спортом, как для детей, так и для взрослого населения. Например, спортивно – оздоровительный клуб «Мастер» созданный 2006 году, где все желающие могут посещать занятия по гребле на различных судах, беспрепятственно.

Также нами были разработаны ряд вопросов в виде тестирования по спортивно – оздоровительному движению «Спорт для всех».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьева Т.Н., Илюхина Г.И. Взаимодействие институциональных структур, заинтересованных в подготовке компетентных кадров для сферы сервиса и туризма // Сервис в России и за рубежом. 2010. № 1. С. 8-16.
2. Анненков В.Н., Новокрещенов В.В. Структура и содержание взаимодействия в управлении сферой физической культуры и спорта // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008. № 1. С. 117-121.
3. Аношкина Е.Л. Институциональное проектирование в сфере регулирования регионального развития // Вопросы новой экономики. 2007. № 1. С. 79-82.
4. Аристова Л.В. Управление инвестициями в создание инновационной инфраструктуры сферы физической культуры и спорта — стратегический ориентир долгосрочного социально-экономического развития отрасли // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 6-9.
5. Ашхотов А.М. Социально-экономические аспекты развития рынка услуг физической культуры и спорта в Кабардино-Балкарской республике // Terra Economicus. 2010. Т. 8. № 1-3. С. 221-227.
6. Бабич А. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 8. С. 5-15.
7. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов выс.учеб. заведений / И.С. Барчуков. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 528с.
9. Белокрылова О.С., Германова О.Е., Вольчик В.В., Михалкина Е.В. Эволюция институциональной структуры системы образования как следствие зависимости от предшествующего пути развития // Terra Economicus. 2004. Т. 2. № 4. С. 60-73.

10. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. СПб., 2009.
11. Бердник Н.А. Институциональная поддержка социальной сферы // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (Новочеркасского политехнического института). Серия: Социально-экономические науки. 2011. № 3. С. 209-213.
12. Близневский А.Ю. Современная нормативноправовая база сферы физической культуры и спорта // Омский научный вестник. 2011. № 95. С. 114-118.
13. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: матер. Первого междунар. конгресса (20-22 декабря 2006 года) / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2006. С. 33–35.
14. Будов А.И. Институциональная сфера гражданского общества // Власть. 2009. № 7. С. 25-27.
15. Бусарев С.В. Физкультура и спорт: экономические методы управления на региональном уровне // Российское предпринимательство. 2011. № 6-2. С. 181-188.
16. Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учеб. пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. - М.: Изд.центр «Академия», 2000. - 212 с.
17. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Ф и С, 1988. - 332с.
18. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.
19. Вольчик В.В., Скорев М.М. Институциональная инерция и развитие российской системы образования // Terra Economicus. 2003. Т. 1. № 4. С. 55-63.
20. Ворожко Ю.В., Коваленко Т.М. Современные концепции развития физической культуры и спорта Омской области: теория, практика и перспективы // Омский научный вестник. 2009. № 6. С. 147-150.

21. Голов В.А. Региональное управление развитием физической культурой и спортом (на примере республики Коми) // Фундаментальные исследования. 2007. № 12-2. С. 331-333.

22. Голов В.А. Функции и социально — политическая деятельность государства в сфере физической культуры и спорта // Фундаментальные исследования. 2007. № 3. С. 12.

23. Гордеев С.С. Институциональные инструменты развития сферы социальных генерирующих услуг // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2009

24. Григорьев В.И. Динамика развития рынка фитнес-услуг в России // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. матер. Всероссийской науч.-практ. конф. / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2009. С. 7–15.

25. Дементьев Е.А. Общетеоретические проблемы государственно-правового воздействия на отношения в сфере спорта // Вестник Владимирского юридического института. 2009. № 2. С. 74-79.

26. Доев В.К. Формирование региональной системы управления массовым спортом (спорт-для-всех) // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2011. № 4. С. 270-277.

27. Жабин Н.А. Спорт как объект правового регулирования // Научный журнал: Право и государство: теория и практика. – 2012. – С.180.

28. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 464с.

29. Журавлёва И.А. Институционализация социальных практик и трансформация социальных институтов в обществе знаний // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2011. № 7-2. С. 77-82.

30. Иванов А.В., Иванченко Ю.Н. Стратегическое развитие отрасли физической культуры и спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 6. С. 180-185.
31. Иванов Д.В. Институциональные ограничения развития социально-культурной сферы в российских условиях хозяйствования // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4. С. 109-112.
32. Кабашкин В.А., Тарасенко Д.К. Перспективы развития государственно-частного партнерства в сфере спорта и туризма в регионах России // Региональная экономика: теория и практика. 2011. № 22. С. 27-33.
33. Кошаев М.Н. Конкуренция в сфере физкультуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 11. С. 47-50.
34. Краснобаева И.А. Институциональный механизм развития образовательного сервиса // Вестник Ассоциации ВУЗов туризма и сервиса. 2011. № 3. С. 56-62.
35. Кундакчян Р.М. Институциональные проблемы развития отраслей социальной сферы (на примере здравоохранения) // Проблемы современной экономики. 2010. № 2. С. 417-421.
36. Лаврухина Г.М. Фитнес: учеб.метод.пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2002.
37. Лазовская С.В. Институциональная среда конкурентной политики в сфере туристско-рекреационных услуг// Новые технологии. 2011. № 3. С. 112-115.
38. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб., 2010.
39. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников–гонщиков [Текст] / В.Н. Манжосов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
40. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
41. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.-384 с.

42. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.

43. В. А Муравьева, «Гармония физического развития и здоровья детей и подростков» Москва, изд. «Дрофа»,2009

44. Б.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов «Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», Спорт Академ Пресс, 2001 год

45. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» 2007(8)

46. Никитов А.В. Институциональные изменения сферы высшего образования: глобальный и национальный контексты // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2011. № 5. С. 49-51.

47. Новокрещенов В.В. Взаимодействие — важная составляющая эффективного управления сферой физической культуры и спорта в системе местного самоуправления // Вестник Ижевского государственного технического университета. 2006. № 2. С. 85-87.

48. « Оздоровительная тренировка по системе «ИЗОТОН» Спорт Академ Пресс, 2001.

49. Острая Т.Б. Институциональные преобразования в социальной сфере как условие экономического развития России // диссертация на соискание ученой степени кандидата экономических наук / Томск, 2006

50. Оськина Т.В.«Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ» [Текст] / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 47-49.

51. Питер Друкер. Инновации в сфере физической культуры. — Москва: Вильямс, 2007. — 432 с. — ISBN 0-88730-618-7

52. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. - Киев: «Олимпийская литература», 2004.-808с.

53. Пожидаев С. Н. Инновационное проектирование педагогических объектов — инструмент повышения качества высшего профессионального

образования физической культуры и спорта / С. Н. Пожидаев // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. — 2010. — № 5. — С. 28–35.

54. «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». Москва, «ВАКО», 2009.

55. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / Высшая административная школа. СПб., 2003.

56. Ротенберг Р.Б. Направления совершенствования стратегического планирования в сфере физической культуры и спорта в рыночных условиях // Вестник Чувашского университета. 2009. № 4. С. 472-477.

57. Савин С.В., Степанова О.Н. Целевые установки женщин 35 – 45 лет с избыточной массой тела как базовый фактор проектирования занятий фитнесом // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всероссийской науч.-практ. конф. / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2008. С. 77–82.

58. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ // Фундаментальные исследования. — 2012. — № 11-4. — С. 890-894; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>
<https://fitnessexpert.com/journal/fitnes-innovacii-trenirovki-novye-podhody-novye-lica>

59. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2008.

60. Сапожникова О.В, Бароненко В.А. Инновационная технология комплексных оздоровительных упражнений с отягощениями для совершенствования физических кондиций: учебное пособие / Уральский гос. технич. ун-т – УПИ им. Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, 2009.

61. Сапожникова О.В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб., 2010.

62. Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова, М., 1982.

63. Сашина Е. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта в современных условиях // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 4. С. 29-34.

64. Сашина Е. Организационно-экономический механизм развития физической культуры и спорта в современных условиях // Социальная политика и социальное партнерство. 2011. № 3. С. 61-66.

65. Светлаев А. Институциональное развитие сферы услуг // Предпринимательство. 2009. № 4. С. 126-130.

66. Светлаев А.Н. Структурные и институциональные аспекты развития сферы услуг в экономике России // диссертация на соискание ученой степени кандидата экономических наук / Академия труда и социальных отношений. Москва, 2009

67. Смирнов М.О. Инновационный менеджмент в сфере физической культуры и спорта: концептуальные особенности // Современные научные исследования и инновации. – 2013. – № 11. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/11/28477> 16

68. Сомкин А.А. Фитнес-туризм как актуальный вид туристского сервиса // Мир человека. 2009. Том 9. № 1. С. 104–109.

69. Сульдина Г.А., Ясницкая Я.С. Институциональное управление развитием общественного сектора экономики региона: современные тенденции и перспективы // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. Т. 151. № 4. С. 228-239.

70. «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, изд. «Просвещение», 2008

71. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006

72. Хайбуллин М.И. Использование механизма государственно-частного партнерства в развитии сферы физической культуры и спорта на муниципальном

уровне // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. 2011. № 4. С. 128а-130.

73. Харченко В.В. Роль физической культуры как одного из средств обеспечения здоровья и безопасности человека // Международный научный журнал «инновационная наука». – 2015. – № 10. – С.183.

74. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов выс. учеб. заведений / Ж.К. Холодов - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.

75. Цапиева О.К., Омарова К.А. Социально-экономические и организационные аспекты развития малого и среднего бизнеса в сфере услуг в современных условиях // Вестник Дагестанского государственного университета. 2011. № 5. С. 47-55.

76. Цинпаева Ф.С., Цицаев Р.В. Развитие институциональной среды и проблемы регионального развития // Вестник Дагестанского государственного университета. 2008. № 5. С. 80-82.

77. Чилилов А.М. Организационно-экономические и институциональные основы ресурсного обеспечения развития сферы туризма в регионах РФ // автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора экономических наук / Институт региональных экономических исследований. Москва, 2009

78. Шубарин И.В. Организационно-экономический механизм развития услуг в сфере физической культуры и спорта // диссертация на соискание ученой степени кандидата экономических наук / Челябинск, 2004

79. Юров И. А. Психологическое сопровождение в спорте/ И. А. Юров// Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 6.

80. Юрьева И.А. «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся» [электронный ресурс] / проектная работа по дисциплине «Физкультура». <http://gigabaza.ru/doc/100508.html>.



