

большинстве своём состоит из индивидуальных занятий с тьютором. Российской системе образования стоит обратить внимание на Английскую систему в перечисленных учебных заведениях и перенять ее, с внесением коррективов под российские реалии. Тогда повысится не только качество обучения детей с ОВЗ, но и всех остальных.

Таким образом, можно сказать, что инклюзивное образование находится в состоянии накопления теоретических и практических знаний, ожидая долгого и тернистого пути своего развития и привития в общую систему образования. Также как и дети с ОВЗ, инклюзивное образование, без сомнений, будет носить свои особенности, подстроенные под особенности детей с ОВЗ. И для этого необходима последовательная, логически обоснованная работа в данном направлении, с учетом данных в настоящей статье рекомендаций.

Библиографический список

1. Никитина, Е.Л. Проблемы развития инклюзивного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 29. С. 31-35. [Электронный ресурс]. URL: <http://ekoncept.ru/2014/65278.htm> (дата обращения: 05.11.2020)
2. Нуридинова, Г.А., Досжанова Ж.Т., Айтуреева Ж.Ж., Садыкова А.А. Проблемы подготовки педагогов к работе в условиях инклюзивного образования / Южно-Казахстанский государственный университет имени М.Ауезова, 2018 год. Текст: непосредственный.
3. Oxford Brookes University: Supporting Students Handbook, September 2005. — [URL]: <http://www.brookes.ac.uk/> (дата обращения: 05.11.2020). Текст: электронный.

Овчинников Е. О., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

САЙКЛ-АЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД ФИТНЕСА

Аннотация. По многочисленным исследованиям в области фитнеса было выявлено, что сайкл-аэробика является одним из эффективных видов физических занятий и благоприятно влияет на физическую подготовленность и здоровье занимающихся. Главной особенностью данного вида фитнеса является то, что занятия проходят в групповой форме и тем самым разжигает в занимающихся командный дух и занятия приобретают интересный, увлекательный и эффективный характер.

Ключевые слова: сайкл-аэробика, фитнес, здоровье.

В настоящее время увеличивается рост заболеваемости населения, в связи с сидячим образом жизни, стрессом, плохой экологией, что приводит к ухудшению здоровья, появлению хронических заболеваний и ожирению. Отсутствие движения и физической подвижности – сложность, с которой встречаются в большинстве случаев все жители крупных городов. И разобраться с этой сложностью своими силами бывает непросто, а иногда и вовсе нет возможности. К счастью, сегодня в большинство людей стремятся соблюдать здоровый образ жизни – следят за правильным питанием, избавляются от вредных привычек и посещают спортивные залы.

Множество тренажеров содействуют профилактике и лечению хронических нарушений опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Одним из таких является сайкл.

Оздоровительный эффект тренировочного занятия по сайкл-аэробике имеет колоссальный эффект. Оздоровление происходит за счёт повышения жизненной активности, работоспособности, улучшения самочувствия и развития физических качеств, улучшения осанки, снижения подкожного жира. В сравнении с другими видами физической активности, сайкл-аэробика не истощает адаптивные ресурсы организма и её оздоровление вызывается экономичным энергообеспечением

мышечной активности в следствии высокой активности аэробных направлений метаболизма [2].

Исследования обнаружили, что повышение максимального потребления кислорода и функциональности появляется от двух тренировок в неделю при интенсивности 70-90% от максимальной ЧСС. Именно поэтому, 2-3 тренировки Сайклинг-аэробикой в неделю создают условия необходимые для оздоровительного эффекта.

Сайкл-аэробика является одной из самых интенсивных и активных занятий по фитнесу. Занятия проходят под энергичную музыку вместе с динамичной поддержкой тренера, вы едете через имитированную пересеченную местность то повышая, то снижая скорость тренировки.

Варьировать нагрузку можно с помощью:

- частоты педалирования;
- уровня противодействия;
- положения тела.

Аэробное занятие является комплексом физической активности на выносливость, созданный в связи достижением равновесия между потребностями организма в кислороде и его обеспечением.

Тренировка подразделяется на интервалы, в течение которых ваш ритм сердечных сокращений будет как повышаться до максимальных показателей, так и опускаться до спокойного состояния. Сайкл — это высокоинтенсивный интервальный тренинг, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса [2].

Тренировки проводятся в двух позициях: сидя и стоя. Они по очереди сменяют друг друга. В вертикальном положении задействуется наибольший объем мышц. В ходе занятия будете ощущать напряжение не только в ногах, но и во всем теле. Но не стоит волноваться, ваши мышцы бёдер не станут перекачанными из-за нагрузок. Но однозначно тренировки вам помогут избавиться от жира и целлюлита.

Занятия сайкл-аэробикой – настоящее открытие для тех людей, которые хотят в кратчайшие сроки избавиться от лишнего веса. Во время часовой тренировки возможно сжечь до 600 килокалорий. Такой объём энергии нельзя сжечь никаким из других видов физической деятельности, за исключением тренировок, которые проводят профессиональные спортсмены во время подготовки к ответственным соревнованиям. В связи с этим итог в смысле потери лишнего веса может быть довольно быстрым и очевидным уже спустя месяц регулярных тренировок: мышцы бедер и ягодиц подтягиваются, становятся рельефными, уменьшаются объёмы, живот уходит, появляется пресс вместо жировых отложений [2].

Люди, которые хотят просто сохранить здоровье своего организма и быть полным сил, энергичным и счастливым, вполне хватит занятий в пределах 20 минут. Если стоит вопрос убрать лишний объём тела, тренировка должна быть длиннее, так как дополнительная энергия начинает использоваться не ранее чем после 20 минутной кардионагрузки и благодаря этому уходит лишний вес.

По причине большой интенсивности тренировок, во время которых ритм сердечных сокращений в самом деле достигает пределов пульсовых зон, происходит быстрое наполнение кислородом всех органов и тканей и происходит ускорение обмена веществ. Именно по этой причине становится возможным быстрый распад жировых клеток.

Многие люди заявляют, что сайклинг способствует укреплению только мышцы ног и ягодиц, а весь верхний пояс мышц не подвергается нагрузке. В действительности это вымысел. Сайклинг – это не просто занятие на велотренажере. Это основательно обдуманная тренировка, в процессе которой включаются все мышцы кора и верхнего плечевого пояса.

Тренировки по сайклинг-аэробике обеспечивают высокую кардионагрузку. Вследствие этого этому приходит в норму работа органов дыхательной системы и сердечно-сосудистая система. Эффект от таких занятий – сокращение риска образования сердечных заболеваний, нормализация кровяного давления, рост общей выносливости.

В отличие от других аэробных занятий, например, как фитнес, бег, легкая атлетика, силовые тренировки, сайклинг-аэробика не допускает большие нагрузки на суставы и позвоночник. Множество людей думает, что сайкл перегружает колени, но это происходит только при сочетании низкого ритма с высокой нагрузкой. Остальные разновидности нагрузки напротив укрепляют коленные связки [5].

Сайклинг-аэробика является безударным видом фитнес-программ. В связи с этим сайклинг подойдет для людей, которые думают, что бег или высоко ударная нагрузка опасны для ног, коленей, позвоночника.

Такие интенсивные нагрузки повышают выработку гормонов эндорфинов, которые отвечают за настроение. Это помогает легче и быстрее справлять со стрессом и нервным напряжением.

Но у сайкл-аэробики есть некоторые недостатки. Люди, не адаптированные к кардионагрузкам, ощущают трудности уже на раннем этапе. В связи с этим через несколько тренировок они оставляют свои страдания. Но тут важно осознавать, что телу нужно время для адаптации. Для этого необходимо в среднем месяц тренировок. Мышцы перестают болеть, занимающийся перестаёт испытывать болезненные ощущения.

Кроме того, начинающие заниматься во многих случаях стараются сравняться с более опытными членами группы. А это грозит тошнотой, головокружением и другими неприятными ощущениями. А видя, как другие активно крутят педали, некоторые и совсем опускают руки, не

веря в свои силы и возможности. Поэтому очень важно запастись терпением и не бросать занятия.

Также одним из минусов можно назвать не удобные седла. После тренировки многие занимающиеся ощущают болевые и неприятные ощущения в ягодницах и области паха, но это прекращается через неделю занятий.

Как и любой вид физической активности, сайклинг-аэробика обладает противопоказаниями. К ним относятся:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- повышенное кровяное давление;
- варикозное расширение вен;
- травмы и повреждения нижних конечностей, в частности коленных суставов;
- вирусные инфекционные заболевания;
- послеоперационный период;
- беременность.

Более того, даже если вы на постоянной основе занимались сайклинг-аэробикой, но в какой-то отрезок времени, ощутили недомогание – лучшим решением будет пропустить тренировку. Так как ослабленный организм не сможет перенести интенсивную нагрузку в ходе сайклинг-аэробики, при этом последствия окажут негативное влияние на организм занимающегося [4].

Таким образом, занимаясь сайклинг аэробикой можно укрепить и улучшить свое здоровье, достигнуть отличной спортивной подготовленности и сформировать выносливость.

Библиографический список

1. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека / А. С. Дружилов. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и инновации, 2016. № 4. С. 648-649.
2. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание иметодика: учебно-методическое пособие / Е. В.Зефирова, В. В.Платонова. Текст: непосредственный. СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
3. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е. О. Ковшура. Текст: непосредственный //Ростов н/Д: Феникс, 2013. 167 с.
4. Лаврухина, Г. М. Фитнес: учеб.метод.пособие / Г. М. Лаврухина. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2002. Текст: непосредственный.
5. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. Текст: непосредственный // Москва: 2000. 74 с.

Олейник С.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Витязь»

г. Екатеринбург, Россия

olieinik-74@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЕКЦИИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. Опираясь на опыт прошлого, современные системы единоборств обладают огромным потенциалом для привлечения подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь поддерживает и укрепляет здоровье, отвлекает молодежь от вредных привычек. Занимаясь регулярно, обучающиеся