

3. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов» № пп-4954 14.01.2021.

УДК 796.022

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОПЕРАТИВНОМ КОНТРОЛЕ ЗА ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ФИТНЕС КЛУБАХ

USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE OPERATIONAL CONTROL OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN FITNESS CLUBS

Чурикова Л. Н., канд. пед. наук, доцент, Рагимов М. И.
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия

АННОТАЦИЯ. Изучив проблему по данным научной и учебно-методической литературы, предложено применение инновационных технологий во время занятий фитнесом. В ходе тренировок, каждый занимающийся сможет получить подробные результаты и рекомендации, сохранить их и проанализировать свою динамику в любое время.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оперативный контроль; инновационные технологии; фитнес; тренировочный процесс.

ABSTRACT: Having studied the problem according to the scientific and educational literature, the use of innovative technologies during fitness classes is proposed. During the training, each student will be able to get detailed results and recommendations, save them and analyze their dynamics at any time.

KEYWORDS: operational control; innovative technologies; fitness; training process.

Человечество уже давно привыкло к бесконечному технологическому прогрессу и комфорту, который он несет с собой. «Умные дома», автомобили, напичканные по последнему слову техники, гаджеты, которые вмещают в себя абсолютно все, что необходимо человеку – за всем этим было, есть и будет будущее [2, 3].

Было время, когда инновационные технологии высокого уровня были доступны только известным спортсменам, селебрити и обеспеченным людям. На сегодняшний день суперсовременные крупные сетевые фитнес клубы смогли внедрить технологии в тренировочный процесс и вывести уровень фитнеса на запредельно крутой и интересный.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование инновационных технологий в фитнесе позволит привлечь ещё больше занимающихся в клубы.

Результаты исследования. Самым первым в этой сфере стала сеть фитнес клубов «World Class». Они смогли внести «свежесть» и спортивный азарт в сердце каждого посетителя клуба, которые к тому же, теперь добиваются результатов не просто быстрее, а гораздо более в интересном ключе, нежели ранее.

Системы myWellness. Индивидуальный электронный браслет – универсальный пропуск в мир будущего фитнес индустрии (рисунок 1). Это одна из инноваций клуба – гаджет, который позволяет отказаться от привычных клубных карт и ключей от шкафов. Предъявив его при входе в клуб биометрическому турникету, посетитель оказывается в новом измерении. Браслет является, своего рода, внутренним «паспортом» человека. На нем фиксируются все данные человека, в том числе платежные, с помощью которых можно осуществлять оплату различных услуг клуба, начиная от персональный тренировок, заканчивая напитками из бара и т. п.



Рисунок 1 – Система myWellness

Кроме того, браслет является удобным ключом от личного шкафчика, который не потеряется (так как всегда на руке), не мешает в кармане, не утонет в бассейне (так как водонепроницаем).

Еще более интересным аспектом является то, что браслет является личной спортивной карточкой посетителя. Каждое упражнение фиксируется в реальном времени в личном кабинете, там же хранятся вся статистика прошлых тренировок и расписание будущих. С помощью системы myWellness клиент вместе с тренером может вести учет своей активности, формировать тренировочные программы и, по желанию, соревноваться с другими членами клуба в различных тренировочных направлениях.

Все программы питания и тренировок доступны через любое устройство с выходом в интернет, также персональный тренер может внести в личный кабинет не только тренажеры и упражнения, но и противопоказания. Таким образом, myWellness будет вас предостерегать от упражнений, которых стоит избегать.

Система тренировок профессиональных спортсменов в World Class как раз, активно включает контроль в учетной записи, где тренер наглядно видит динамику тренировок клиента, контроль параметров тела и ЧСС, фиксирует показатели пульсометра, грамотно планируя периодизацию тренировочного процесса и предупреждая перетренированность подопечного.

Тренировки TeamBeats с датчиками контроля частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Team Beats – это симбиоз технологий, умной нагрузки и умопомрачительного настроения (рисунок 2).

Принцип работы такой тренировки: «Ускоряйте пульс и улучшайте физическую форму, избавляйтесь от лишнего веса и максимально увеличивайте эффективность тренировки, занимаясь под музыку».

Главное отличие TEAM BEATS от других тренировок – контроль частоты сердечных сокращений при помощи интерактивного терминала UNITY SELF, современных нагрудных датчиков POLAR и под руководством сертифицированного тренера.



Рисунок 2 – Тренировка Teambeats

Для каждой тренировки задаются интервальные показатели нагрузки и восстановления, чередование которых позволяет достичь максимального эффекта тренировочного процесса.

Это интенсивные силовые, аэробные или функциональные групповые занятия с режимом контроля ЧСС, с помощью интерактивного терминала UNITY SELF позволяющие управлять силовыми показателями производительности группы и каждого участника персонально.

Благодаря групповой тренировке с выведением персональных данных каждого тренирующегося на экран, эта тренировка всегда несет соревновательный характер и огромную порцию азарта. Многие посетители «открывают» возможности своего организма, выдавая неожиданные для себя результаты, чего им обычно не удавалось замечать, тренируясь в одиночку в классическом режиме.

Тест InBody (InBody Test). Самый быстрый, эффективный и безопасный способ узнать о состоянии здоровья и оценить вашу физическую форму с учетом

индивидуальных особенностей организма на основе анализа состава тела на профессиональном оборудовании.

InBody анализирует 56 параметров состава тела по 5 сегментам тела за 60 секунд. Он покажет соотношение мышечной и жировой ткани. Исходя из полученных данных, можно будет определить достижимые цели тренировок и правильно оценить текущие результаты. Кроме того, тест InBody поможет обезопасить вас от перегрузок и выстроить тренировочный процесс максимально эффективно, учитывая ваши персональные рекомендации (рисунок 3).



Рисунок 3 – Анализатор состава тела

Через тело проходят слабые токи различной частоты, определяя и рассчитывая разную сопротивляемость тканей организма. Метод основан на более высокой проводимости тканей, содержащих жидкость, и более низкой проводимости жировой ткани. На основе данных импеданса рассчитываются параметры состава тела, данные о компонентном составе тела и скорости обменных процессов.

Такой подробный анализ тела рекомендуется проводить каждые 3–4 недели для своевременной корректировки нагрузки и тренировочного процесса. Обязательно анализ рекомендуется проходить новичкам, которые делают свои первые шаги в фитнесе, так как простая цифра на весах не несет абсолютно никакой информации о состоянии организма и человек может только догадываться об этом. Сделав такой подробный анализ, посетителю будут доступны исходные данные о состоянии организма на данный момент. Очень хорошо видны перекосы в развитии пояса верхних или нижних конечностей, количество мышечной ткани по сегментам в разных конечностях. Кроме того, показатель висцерального жира (жира во внутренних органах), который является очень опасным для здоровья и жизни человека и последний может даже не догадываться обо всех этих параметрах.

Групповая студия Cycle. Практически все студии различных групповых программ оборудованы Smart Look экранами, которые демонстрируют параметры выполняемой работы, личные данные каждого тренирующегося. Любое оборудование для тренировки автоматически синхронизируется с гаджетами по-

сетителя, который занял данное оборудование. Например: девушка присаживается на велосипед в студии сайкла, консоль на велосипеде обнаруживает браслет, пульсометр, синхронизирует все устройства и автоматически выводит все данные на экран (рисунок 4).



Рисунок 4 – Групповая студия Cycle

По окончании тренировки, каждый получает подробные результаты и рекомендации, основанные на оставленной на поставленной тренером или самим клиентом цели. Сохраняет результаты тренировки на устройства и облачные хранилища. Таким образом, клиент может отследить свою динамику в любое время, в любом месте, даже при утерянном браслете.

Гребные тренажеры «Skillrow». Гребные тренажеры «Skillrow» – являются самым последним поколением гребных тренажеров и самым современными на планете, на сегодняшний день. Добавляет уникальности тот факт, что World Class Воронеж – единственный клуб всего Черноземья, который предлагает доступ к подобным тренажерам (рисунок 5).

Журнал Men's Health считает, что «Skillrow» обеспечивает лучшую тренировку для всего тела среди кардио тренажеров, потому что задействуют как нижнюю, так и верхнюю части тела, что ведет к повышенным результатам». Даже астронавты NASA, которые подвергаются нечеловеческим нагрузкам, используют этот тренажер из-за его эффективности.

Skillrow разработан компанией Technogym в сотрудничестве с известными гребцами и научно-исследовательскими институтами в интересах профессиональных спортсменов и обычных пользователей, желающих тренироваться на оборудовании мирового уровня. Тренажер имеет 10 основных и 3 дополнительные степени сопротивления.



Рисунок 5 – Гребной тренажер Skillrow

На высоких степенях сопротивления тренажер используется для анаэробных упражнений, основы роста мышечной массы и взрывной силы.

На низкой нагрузке гребной тренажер идеален для аэробных занятий, которые приводят в тонус мышцы, эффективно сжигают жир, развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему организма.

Основные преимущества гребного тренажера:

1. Улучшение кардиоваскулярной системы.

На гребных тренажерах задействуется больше мышц (по разным данным от 80 % до 95 %), чем на других тренажерах. Большее количество мышц требует больше энергии, значит большего кровообращения и работы сердца. Работа доктора Левина (Dr. Levine), работающего с NASA, демонстрирует, что 30 минут гребли может быть также эффективны, как 90 минут езды на велосипеде.

2. Повышение выносливости.

Как следствие первого пункта – занятия греблей укрепляют и развивают сердечную мышцу, нормализуют работу кровеносной системы, что улучшает выносливость организма [4].

3. Ускорение обмена веществ благодаря укреплению мышц, снижению процента жировой ткани и стимуляции кровообращения и лимфотока.

4. Амортизирующая нагрузка на суставы, что уменьшает возможность травм. Благодаря низкой травмоопасности тренажер используется в реабилитационных центрах для восстановления после болезней и операций. Также он полезен для людей с ожирением, которым противопоказаны другие типы кардиотренировок.

5. Возможность эффективно тренировать одновременно верх и низ тела, что невозможно на других кардиотренажерах [1].

6. Универсальность. Гребной тренажер подходит для разных целей: похудения, поддержания формы, укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы, реабилитации и регулярной физической нагрузки в домашних условиях.

Помимо системы myWellness, упомянутой ранее, гребные тренажеры снабжены своим личным приложением «Skillrow app» (рисунок 6), которое кроме

стандартных функций подобных приложений (контроль результатов, показателей организма и пр.) позволяет участвовать во всемирных соревнованиях на различные дистанции (100 м, 500 м, 1000 м, 5000м).



Рисунок 6 – Приложение SkillRow app

Каждый обладатель доступа к гребному тренажеру и приложению в Мире может соревноваться в подобных соревнованиях и отслеживать свой прогресс.

Выводы. 1. Инновационные технологии, внедренные в фитнес на сегодняшний день, поистине восхищают и мотивируют человека к новым свершениям и достижениям. 2. Прогресс не стоит на месте, и только мы успеваем адаптироваться к новому тренду, как мировое сообщество раз за разом, приятно удивляют нас всё новыми и новыми технологическими возможностями.

Список литературы

1. Резько, И. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / И. Резько – М.: Изд-во: Харвест, 2021. – 160 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 136 с.
3. Сомкин, А. А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии / А. А. Сомкин. – № 3 (13) – 2012. – С. 233–238.
4. Чурикова, Л. Н. Специальная силовая подготовка лыжника как фундамент высоких достижений в соревновательном периоде / Л. Н. Чурикова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: Материалы VII Международной научно-практической конференции/ Л. Н. Чурикова, А. А. Докучаева. – Витебск: Изд-во: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 254–257.