

УДК 372.879.6

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Ольга Петровна Андреева

преподаватель

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются новейшие технологии в фитнес – индустрии, которые получили свою популярность в период пандемии COVID-19. Большинство технологий появляется сейчас среди приложений, гаджетов для фитнеса, домашнего оборудования с виртуальными и онлайн – тренировками, которые стали отдельным популярным направлением.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, новейшие технологии, физическая культура личности, онлайн - тренировки, здоровье, фитнес - оборудование.

Пандемия COVID-19, охватившая мир, изменила все. 2020 год стал одним из самых запомнившихся. Особенно это коснулось работников фитнес – индустрии. Поэтому некоторым клубам либо пришлось закрыться, либо перестроить свою систему занятий.

Исходя из этого, целью работы явилось рассмотрение и выявление новых технологий в фитнесе.

Задачи:

- изучить новые технологии в фитнес - индустрии;
- выявить наиболее эффективные для доступны в использовании.

По-моему мнению, большинство интересных технологий появляется сейчас среди приложений, гаджетов для фитнеса, домашнего оборудования с виртуальными и онлайн – тренировками, которые стали отдельным популярным направлением [3, 4].

В настоящее время на мобильных устройствах стали доступными приложения вроде MapMyRun, FitnessBuddy, JEFIT WorkoutPlanner, Runkeeper, MyFitnessPal, Runtastic, NikeTrainingClub. Они включают как аудио, так и видеоподсказки о том, как начать и закончить тренировку, а также оповещения о том, что пора возвратиться к выполнению упражнений. Некоторые приложения умеют отслеживать прогресс и выполнять сотни других мелких функций. Такие приложения работают на мобильных устройствах iWatch, iPhone, iPad, и на платформе Android.

Рассмотрим приложения WorldClassCoach. Это приложение является наиболее всеобъемлющей фитнес платформой включающей:

- получение индивидуальной программы тренировок;
 - простая 3D демонстрация упражнений;
 - создание своей собственной программы тренировок и фиксация результатов в Вашем дневнике тренировок.
- отслеживание ежедневной активности;
 - отслеживание веса и других параметров тела;

Тренер составляет программу занятий, и вы получаете ее в своем приложении, выполняете ее, отмечая все результаты. Тренер видит вашу активность и своевременно корректирует программу.

Peloton – это компания из США, которая занимается производством инновационных велосипедных тренажеров. Она начала свою работу в 2012 году и в 2020 г буквально за год превратилась в крупнейшего игрока на рынке фитнес-оборудования для дома. Пандемия подтолкнула пользователей к поиску интересных предложений на рынке, и они нашли для себя Peloton. Этот бренд не только продает кардиооборудование для занятий дома, но и предлагает приобрести курс онлайн-уроков для максимально эффективных тренировок.

Что такое TRX Maps? Это система анализа состояния опорно-двигательного аппарата (персональная «карта движений»). За 30 секунд вы приседаете 3 раза, а система сканирует ваше тело в движении по тысяче точек и оценивает качество осанки и движения. TRX Maps позволяет выявить, чего не хватает организму, и составить подходящую программу тренировок.

Рассмотрим следующую технологию - перкуссионный массаж.

Это массаж, проводимый при помощи постукиваний (*Percussion* – «постукивание»). Для него используются различные приборы: пистолеты, сферы, роллы, мячи. Они способствуют быстрому восстановлению мышц после тренировок, профилактике травм, расслаблению тела после занятий спортом[1]. Наиболее распространен он в качестве дополнительного элемента при системном лечении заболеваний лёгких и дыхательных путей. Такой массаж стимулирует дыхательную функцию.

Процедура перкуссионного массажа начинается с области грудной клетки (проработка межреберных промежутков). Пациент лежит на спине. Сначала массажист применяет техники традиционного массажа – поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Затем переходит к перкуссионным приемам. Ладонь одной руки массажист крепко прижимает к грудной клетке, а ребром либо кулаком другой руки ритмично, но не сильно наносит удары.

Проработав таким образом переднюю и боковые поверхности грудной клетки, пациента просят перевернуться на живот. При этом необходимо контролировать, чтобы голова пациента находилась ниже туловища. И процедура повторяется в той же последовательности – сначала классические техники, затем постукивания, но уже в области лопаток.

Также продолжают использовать беговые дорожки и велотренажеры. Современные тренажеры ведущих производителей с каждым годом становятся все удобнее и эффективнее. Тренажеры анализируют биомеханику, т.е. как двигается спортсмен, как работает правая/левая сторона, с какой эффективностью, где есть провалы. В профессиональном спорте эта информация позволяет значительно быстрее улучшить результат [2]. В фитнесе такие сведения тоже очень полезны для достижения цели. Безусловно, в основе тренировок стоит безопасность вашего здоровья. Если при занятиях на новомодном фитнес-оборудовании сомнительного производства, произошла травма – даже высокие результаты будут сведены к нулю. Поэтому качественные тренажеры конструируются с учетом принципов эргономики и биомеханики. Первое означает, что новые тренажеры для фитнеса гораздо комфортнее устаревших моделей – тренажер легко можно «отрегулировать» под себя, какого бы роста и веса вы ни были, все рукоятки и переключатели находятся под рукой, и трансформации производятся буквально одним движением. А следование законам биомеханики сделало тренажеры намного безопаснее и в разы эффективнее – все движения соответствуют траекториям движения человеческого тела и выполняются максимально естественно и комфортно [5].

Но мы рассмотрели только небольшую часть инновации в фитнес-индустрии.

Дальнейшее развитие технологий приведет и к появлению новых видов спорта. В ближайшие десять лет спорт и фитнес-индустрию ждет увеличение популярности. Во многих странах мира есть проблема с гиподинамией из-за малоподвижного образа жизни. Занятия спортом в такой ситуации –

эффективный и простой способ избежать серьезных проблем со здоровьем. Технологии обязательно будут иметь большое влияние на фитнес-индустрию. Чем больше будет пользователей у соответствующих приложений и гаджетов – тем быстрее будет развиваться это направление.

Список литературы:

1. Бурмакова О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. М.: АСТ, 2019. 651с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. М.: Юнити, 2017. 288 с.
3. Кирина И. Б., Третьякова Е.Н. Формирование основ экологической культуры у бакалавров аграрного вуза // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 4. – С. 196.
4. Кузнецова Р.В. Современные педагогические технологии в процессе обучения// Приоритетные направления развития садоводства (I Потаповские чтения): Материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 85-й годовщине со дня рождения профессора, доктора сельскохозяйственных наук, лауреата Государственной премии Потапова Виктора Александровича, Мичуринск, 11–13 декабря 2019 года / отв. ред. Григорьева Л.В. Мичуринск: Мичуринский ГАУ, 2019. С. 299-301.
5. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки М.: Эксмо, 2020. 535 с.
6. Практика использования электронных образовательных ресурсов на занятиях, проводимых в аграрном вузе / Е. Н. Третьякова, А. Г. Нечепорук, И. Б. Кирина, Я. А. Третьякова // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 1.

UDC 372.879.6

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FITNESS INDUSTRY

Olga P. Andreeva

teacher

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russian Federation

Annotation. The article discusses the latest technologies in the fitness industry, which gained popularity during the COVID-19 pandemic. Most of the technologies are now appearing among applications, fitness gadgets, home equipment with virtual and online workouts, which have become a separate popular direction.

Keywords: fitness industry, the latest technologies, physical culture of the individual, online training, health, fitness equipment.

Статья поступила в редакцию 14.02.2022; одобрена после рецензирования 28.02.2022; принята к публикации 09.03.2022.

The article was submitted 14.02.2021; approved after reviewing 28.02.2022; accepted for publication 09.03.2022.