

УДК796.011.1

РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОНЛАЙН – ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Потехин Егор Андреевич

egor_potehin@mail.ru

Студент факультета социальных наук, кафедры физической культуры и спорта
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель – Б.Тажигулова

Главный путь поддержки здоровья, хорошего самочувствия и долголетия являются физические упражнения. Несмотря на то что тело находится в хорошей форме и нет потребности в похудении, физическая активность все равно должна присутствовать в жизни каждого.

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) скорректировала рекомендации по нормам физической активности с учетом пандемии коронавируса и напомнила о важности регулярных занятий спортом,

Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом.[1]

Физическая активность высокой интенсивности требует больших усилий и приводит к значительному учащению дыхания и сердечных сокращений. Это бег, плавание или езда на велосипеде в быстром темпе, аэробика, командные игры (футбол, баскетбол, волейбол), а также энергичный подъем в гору и по лестнице, активные земляные работы, перенос тяжестей больше 20 кг. Физическая активность умеренной интенсивности требует средних усилий, в результате чего частота сердечных сокращений увеличивается, но не так значительно, как в первом случае. Это быстрая ходьба (5 км/ч), медленный бег, расслабленная езда на велосипеде, танцы в среднем и низком темпе, выполнение стандартных упражнений (приседаний, отжиманий), а также работа по дому и в саду, активные прогулки с детьми и домашними животными, строительные работы. .[2]

Если тело находится в хорошей форме и нет потребности в похудении, физическая активность все равно должна присутствовать в жизни каждого человека. В сочетании с правильным питанием и крепким сном физическая нагрузка даст прекрасные результаты при столкновении иммунитета с вирусной инфекцией.

Пандемия (греч. πανδημία «весь народ») — необычайно сильная эпидемия, распространившаяся на территории стран, континентов; высшая степень развития эпидемического процесса.

Пандемия COVID-19 — пандемия коронавирусной инфекции COVID-19, вызванная коронавирусом.

Коронавирус меняет повседневные привычки людей, и у многих возникает вопрос, как же правильно вести себя во время пандемии и изоляции. Для этого нужно разобраться, как влияют физические нагрузки на работу организма в ответ на вирус.

В современном мире бережное отношение к своему здоровью, занятия физической культурой, фитнесом – это не просто мода или хобби. Это реальная необходимость в условиях научно-технического прогресса.

В результате пандемии коронавируса в мире была объявлена населению в мире постепенно начало переходить от старого привычного уклада жизни к новому. Так как карантинные меры были объявлены повсеместно и население начало искать новые способы организации обычных для каждого человека мероприятий: работы, досуга, спорта и образования. Учебные заведения во всем мире перешли в режим дистанционного обучения, спортсмены потеряли доступ в спортивные залы, а люди, привыкшие совершать каждое утро пробежку - вынуждены искать новые методы тренировок. Как именно сфера физическая культура и спорт справляется со сложившейся ситуацией и насколько она готова к изменившимся условиям, а также необходимо выделить наиболее удачные решения в сфере дистанционных занятий спортом.

Физические упражнения действует как модулятор иммунной системы. Во время и после физических упражнений высвобождаются противовоспалительные цитокины, повышается активация и циркуляция лимфоцитов.

Если до карантина основное количество населения занималась в фитнес клубах как основной вид массового спорта, то карантинные меры закрыли доступ к ним.

Фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры [3].

Карантинные ограничения подтолкнули фитнес-клубы к диверсификации каналов предоставления услуг: некоторые из них стали развивать сервис онлайн-тренировок, в частности на YouTube

Исследования показали, что физические упражнения примерно 3 раза в неделю за 2-3 месяца до заражения лучше подготавливают организм человека для борьбы с вирусом. Легкие физические упражнения могут быть защитой от осложнений после заражения инфекцией, тогда как полное отсутствие физической активности, или чересчур большой объем упражнений нет.

Онлайн-тренировки - относительно новый и быстрорастущий сектор в индустрии здоровья и фитнеса.

Онлайн-тренировки – это занятия, которые проходят в домашних условиях и без личного присутствия тренера. Вы сами контролируете время начала и продолжительность занятий.

По исследованиям российских ученых в первую неделю после закрытия спортивных клубов поисковый трафик по запросу «фитнес» в Google, по данным Google Trends, вырос на 200%. Спустя неделю трафик по данному запросу на YouTube вырос на 150%. Больше всего контент фитнес-клубов на YouTube смотрели на третьей неделе марта (+742%).

Некоторые пользователи самостоятельно освоили физические упражнения и с удовольствием делились ими с аудиторией. В качестве спортивного инвентаря, как оказалось, можно использовать любые домашние подручные средства- пластиковые бутылки, коробки и другие. Записи своих домашних тренировок выкладывали даже звезды мирового спорта. Видеоролики такого типа помогли сформировать группу информационных социальных «антител», представленных в формате онлайн-тренировок.

Многим спортсменам пандемия коронавируса скорректировала планы – пришлось тренироваться дома. К ним присоединились жены или мужья работающие на удаленке, дети обучающиеся онлайн. Масса свободного времени во время пандемии привела к физической активности целых семей. Занятие физической активностью всех членов семей привело к общению, поддержке и сближению родителей и детей, которое имеет большое воспитательное значение.

Многим фитнес-инструкторам когда занятия в зале отменили, пришлось переqualificировался в оператора и блогера. Они стали записывать упражнения на видео и выкладывать их в соцсети, а ученики, которые тоже сидели дома, пытались их выполнять. В то время и сейчас еще никто не знает, сколько будут длиться карантинные ограничения, но подобные онлайн-тренировки позволят многим держать себя в форме и не набрать лишних килограммов как во время самоизоляции, так и после нее.

В мире инновационных технологий практически все становится доступным в онлайн-режиме. А теперь и опыт ведущих фитнес-тренеров можно перенять через экран монитора [4].

По словам аналитиков, онлайн-контент способствует укреплению имиджа бренда фитнес-клуба и лояльности текущих клиентов. В будущем это может помочь бизнесу восстановить потери за счёт притока новых клиентов в офлайн-залы.

В последнее время онлайн тренировки стали очень популярными и востребованными среди современной спортивной молодежи. Онлайн тренировки в 2-4 раза дешевле, чем занятия с тренером в зале

Основные преимущества и недостатки онлайн тренировок:

1. Занятие может проходить в любом месте: в зале, дома, на даче, на море, в командировках. Ни тренера, ни клиента не стесняют временные рамки, место жительства и

прочие обстоятельства. Все, что нужно — компьютер и интернет. Ну и конечно, удобный уголок для тренировки.

2. Больше возможностей. Независимость от места открывает огромный выбор среди тренеров. Клиент может подобрать подходящего фитнес-инструктора из любого города, а то и из любой страны.

3. Цена. Как правило, онлайн-тренировки стоят дешевле персональных занятий в тренажерном зале (не нужно платить за аренду помещения, тренажеры и тому подобное).

4. Главный недостаток- это невозможность онлайн тренера наблюдать за своим подопечным во время тренировки и следить за его техникой выполнения того или иного упражнения. А это очень важный пункт, от которого зависит не только конечный результат, но и здоровье человека, который доверился такому тренеру. Поэтому здесь очень важным условием является выбор профессионала и специалиста своего дела, который ответственно к своему онлайн-тренерству и будет максимально внимателен к своему подопечному даже на расстоянии [5].

На первом этапе работы с клиентом тренер обязан выяснить стаж работы посетителя в тренажерном зале, поинтересоваться занимались ли до этого какими-либо видами спорта или новичок в мире фитнеса. И уже на основании этих данных он должен подобрать соответствующие уровню подготовки посетителя упражнения и нагрузку .

Также персональный онлайн тренер должен:

- поинтересоваться о наличии каких-либо травм и медицинских противопоказаний;
- узнать цели и мотивы, какие преследует, обратившись к нему за помощью;
- попросить сделать соответствующие замеры и выслать фото, на основе которых он смог бы оценить вашу проблему и грамотно составить индивидуальный план тренировок, питания и т.д.

Онлайн –тренировки позволяют быть мобильным, доступные и удобные как для тренеров, так и для клиентов. Не обязательно тратить время на дорогу и спешить в зал, программа составляется заранее с расписыванием занятий на целый курс. И самое главное — тренироваться онлайн можно где угодно. Но прежде чем решаться на «удаленный» фитнес, стоит подробнее рассмотреть этот современный подход.

Развитие онлайн –тренировок для физической активности населения в условиях пандемии и после нее будет дальше совершенствоваться и все больше людей вне зависимости от возраста будут заниматься физической культурой . Пандемия нанесла свои коррективы в жизнь людей всего мира. Население более ответственно начало относиться своему здоровью, заниматься массовым видом спорта для профилактики инфекционных и других заболеваний.

Список использованных источников

1. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с осно-вами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и училищ- М.: Просвещение, 2001.-С. 23-39
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с
3. Эдвард Т.Хоули, Б.Дон Френке.Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.- М:Киев-2004.-Олимпийская литература.-359С.
4. Марк, Ричардсон Бизнес-фитнес. Как поддерживать вашу компанию в хорошей форме / Ричардсон Марк. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 867 с.

5. <https://kartaslov.ru/%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1>