

Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Применение современных технологий в сфере фитнес-услуг // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №3 (март). – АРТ 123-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: СЕРВИС И ТУРИЗМ

УДК 796.035

Пермяков Олег Михайлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

**ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ
ФИТНЕС-УСЛУГ**

Аннотация: В статье рассматриваются современные технологии в сфере фитнес-услуг. Раскрыты характеристики и особенности положительного влияния современных фитнес-программ на организм занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-услуга, фитнес-технология, фитнес-программа, фитнес-индустрия.

Permyakov Oleg Mikhailovich
senior lecturer of the department of physical education
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna
senior lecturer of the department of theory and methods of physical culture
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation

APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF FITNESS SERVICES

Annotation: The article discusses modern technologies in the field of fitness services. The characteristics and features of the positive impact of modern fitness programs on the body involved are revealed.

Keywords: fitness service, fitness technology, fitness program, fitness industry.

В настоящее время, современному человеку находясь в техногенной среде, очень трудно оставаться здоровым и сохранять свое здоровье на протяжении жизни.

За последние десятилетия в России снизился уровень здоровья населения. Связано это с тем, что количество курящих и алкозависимых людей, достаточно высоко. Также фактором риска является, то, что, взрослея в современных условиях, подрастающее поколение халатно относятся к своему здоровью [3, с. 312]

Рост данной негативной динамики можно замедлить благодаря популяризации фитнес-технологий среди молодежи и социуме в целом.

С каждым годом появляется все больше различных инновационных фитнес-программ, нацеленных на оздоровление населения [4, с. 128]

Применение данных фитнес-программ способствует улучшению состояния организма, за счет соблюдения анатомо-физиологических и психологических особенностей.

Востребованность таких направлений в фитнесе подтверждается ростом количества организаций физкультурно-спортивной направленности и посещающих их людей. Что в свою очередь является подтверждением заинтересованности людей в улучшении и поддержании состояния своего здоровья [2, с. 105]

Учитывая современные условия, фитнес-индустрия развивает и предлагает новые направления в данной сфере услуг соответствующие требованиям, потребностям и физическим возможностям потребителей.

Поэтому разработка данных фитнес направлений в современном социуме является актуальной и востребованной, в сфере физкультурно-оздоровительных услуг [1, с. 268].

За последние несколько лет появилось много прогрессивных технологий в сфере фитнес-услуг, к которым относятся [5, с. 215]:

1. TRX-trainig – система тренировок с помощью функциональных петель, которые и называются TRX. Помимо силы развивает координацию движений и гибкость. Данная система тренировок широко применяется для повышения общей функциональности тела. Система TRX сбалансировано затрагивает все группы мышц.

Сегодня петли TRX есть почти в каждом фитнес-клубе, а также за счет своей компактности и универсальности, могут использоваться в домашних условиях.

2. ZUMBA – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Отличается своей способностью дать нагрузку на все мышечные группы занимающегося и его сердечно-сосудистую систему, не вызывая чувства усталости и изнурения. Во многом тому способствует мощный заряд эмоций, которые получает спортсмен во время тренировки. Он даже не замечает, как его тело выполняет все более и более сложные движения, подчиняясь ускоряющемуся ритму.

Существуют специализированные программы:

- «Zumba Gold» – танцевальная фитнес-программа на основе латинских и мировых ритмов. Представляет собой аэробную интервальную нагрузку. Это фитнес-программа, адаптированная специально для людей старшего возраста или для людей, никогда ничем не занимавшихся, для людей в восстановительный период после травм или с ограниченными физическими возможностями;
- «Zumba Toning» – программа с использованием лёгкого веса — специально разработанных стиков - лёгких гантелей, звучащих как маракасы;
- «Aqua Zumba» – танцевальная фитнес-программа, адаптированная для водной среды;
- «Zumba Kids» и «Zumba Kids Junior» – танцевальные фитнес-программы для детей в возрасте от 4 до 7 лет и старше и от 7 до 11 лет и старше;
- «Zumba Sentao» – танцевальная фитнес-программа с использованием стула;

- «Zumba Step» – танцевальная фитнес-программа с использованием степ-платформы.

3. BEST Fit – тренировка которая одновременно включает высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу и атлетические упражнения. Не требует дополнительного оборудования. Упражнения и блоки чередуются, в зависимости от цели.

Количество повторений каждого упражнения составляет около 60 раз за тренировку. Используются новейшие разработки фитнеса – например, протокол табата, когда в течение 20 секунд в максимально быстром темпе делается упражнение, затем 10-секундный отдых, и так несколько циклов. 4 минуты работы по протоколу равны 40 минутам обычного тренинга.

4. Hot Iron – стандартизированная система интенсивных силовых тренировок, с использованием мини-штанги. Способствует увеличению силовой выносливости и достижению длительного эффекта жиросжигания. Является отличной альтернативой занятий в тренажерном зале, как для женщин, так и для мужчин.

5. AthleticStretch – новое направление тренировки которое, направлено на развитие гибкости, увеличение силы и координации. Состоит из комбинации упражнений из техник йоги и силовых классов, адаптированных и модифицированных для самого широкого круга клиентов.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что современные фитнес-технологии имеют широкую направленность и соответствуют требованиям занимающихся.

Действительно за последние несколько лет вырос спрос на новые виды фитнес-тренировок. Подтверждением чего является рост занимающихся данными видами фитнес-программ, который

прослеживается в фитнес-клубах за счет увеличения востребованности и продаж данных направлений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие инновационных фитнес-технологий востребовано в современном обществе. Существенное количество людей готовы платить большие деньги для того, чтобы заниматься актуальными видами фитнес-программ, благодаря которым улучшается физическое состояние различных систем организма, а также психоэмоциональное состояние тренирующегося, что благоприятно влияет на здоровья нации.

Список использованной литературы:

1. Асомчик А.А. Продвижение фитнес услуг // Бюллетень науки и практики. – 2016. – № 6. – С. 266-273.
2. Пермяков О.М. Ориентация студентов физкультурного направления подготовки на здоровый стиль жизни // Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург. 2016. С. 103-107.
3. Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Влияние физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на состояние здоровья обучающихся // Современные научные исследования и разработки. – 2018. - № 1 (18). – С. 312-313.
4. Татаринцев А.Н., Лоскутова М.В. Перспективы развития российского рынка фитнес – услуг // Социально-экономические явления и процессы. – 2016. – Т. 11 – № 12. – С. 125-131.
5. Хохлова О.А., Алешина Н.С. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – № 2. – С. 214-216.

Дата поступления в редакцию: 12.03.2019 г.

Опубликовано: 19.03.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Пермяков О.М., Бараковских К.Н., 2019