

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС  
ТЕХНОЛОГИИ В ДИСТАНЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

# ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НА КАРАНТИНЕ

- Сложившаяся ситуация способствует повышению уровня стресса
- Стресс способствует выбросу адреналина и кортизола
- Из-за них снижается иммунитет, повышается артериальное давление и уровень сахара в крови, разрушаются мышцы и ухудшается обмен веществ, что ведет к проблемам с лишним весом.
- Спорт способствует их снижению и выбросу эндорфина

# СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ

- Тренировки с тренером в прямом эфире в zoom
- Тренировки по видео на YouTube
- Тренировки с проектом «фитнес вместе»

# КАК ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ В ZOOM

- Длительность - 40 минут
- Разные виды: силовая, кардио, растяжка
- Аплодисменты себе, потому что ты - молодец и все выполнил
- Работают все мышцы
- Настроение улучшается и появляется позитивный настрой делать все необходимое
- Ощущение причастности к группе и сборной, тренировки с которой были неотъемлемой частью жизни



# ТРЕНИРОВКИ YOUTUBE

## CLOE TING

The screenshot shows the YouTube channel page for Chloe Ting. The browser address bar displays 'youtube.com'. The channel name 'Chloe Ting' is verified and has 9 million subscribers. Navigation tabs include 'ГЛАВНАЯ', 'ВИДЕО', 'ПЛЕЙЛИСТЫ', 'СООБЩЕСТВО', 'КАНАЛЫ', and 'О КАНАЛЕ'. The main video player shows a 'BEFORE AFTER' comparison of a woman's abs, with the text 'AMAZING Before After Results from Chloe Ting Challenges | G...'. Below the video is a grid of recommended videos:

Video Title	Duration	Views	Time Ago	Subtitles
Do this Cooldown after a workout   Relaxation...	15:34	738 тыс.	4 дня назад	
Intense Fat Burning Full Body Workout   No Jumping...	21:15	1,2 млн	6 дней назад	
Intense Lower Abs Workout 🔥 Burn Lower Belly Fat 😊	11:03	3 млн	Неделю назад	Субтитры
15 Min Full Body HIIT   No Noise No Jumping...	16:08	2,1 млн	Неделю назад	Субтитры
They got 6 pack ABS from #ChloeTingChallenge 😊...	11:18	1,1 млн	2 недели назад	Субтитры

# ЗАПИСАННАЯ ТРЕНИРОВКА

ПРОЕКТ «ФИТНЕС ВМЕСТЕ»

## НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

**1**  
КОМАНДА  
ПРОФЕССИОНАЛОВ

**2**  
ДОСТУПНОСТЬ

**3**  
ОНЛАЙН 24/7

**4**  
МИНИМУМ  
ОБОРУДОВАНИЯ

**5**  
РАЗНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ

**6**  
ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

# РАСПОРЯДОК ДНЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

## МОДЕЛЬ ИДЕАЛЬНОГО ДНЯ

9.00 - Подъем

9.10 - 9.30 - Разминка или зарядка, чтобы проснуться и настроиться на продуктивный день

9.40-10.00 - Душ

10.00-10.30 - Завтрак. Завтрак должен быть сытным и питательным, желательно белковым, чтобы получить необходимую энергию. и поскольку торопиться некуда и состояние уже не сонное, можно приготовить то, что очень хотелось бы.

Дальше, конечно, зависит от расписания учебы. Например, мои пары чаще всего были с 12.05 до 15.35. Поэтому

10.30-12.00 - любая умственная активность, будь то чтение или выполнение каких-либо заданий

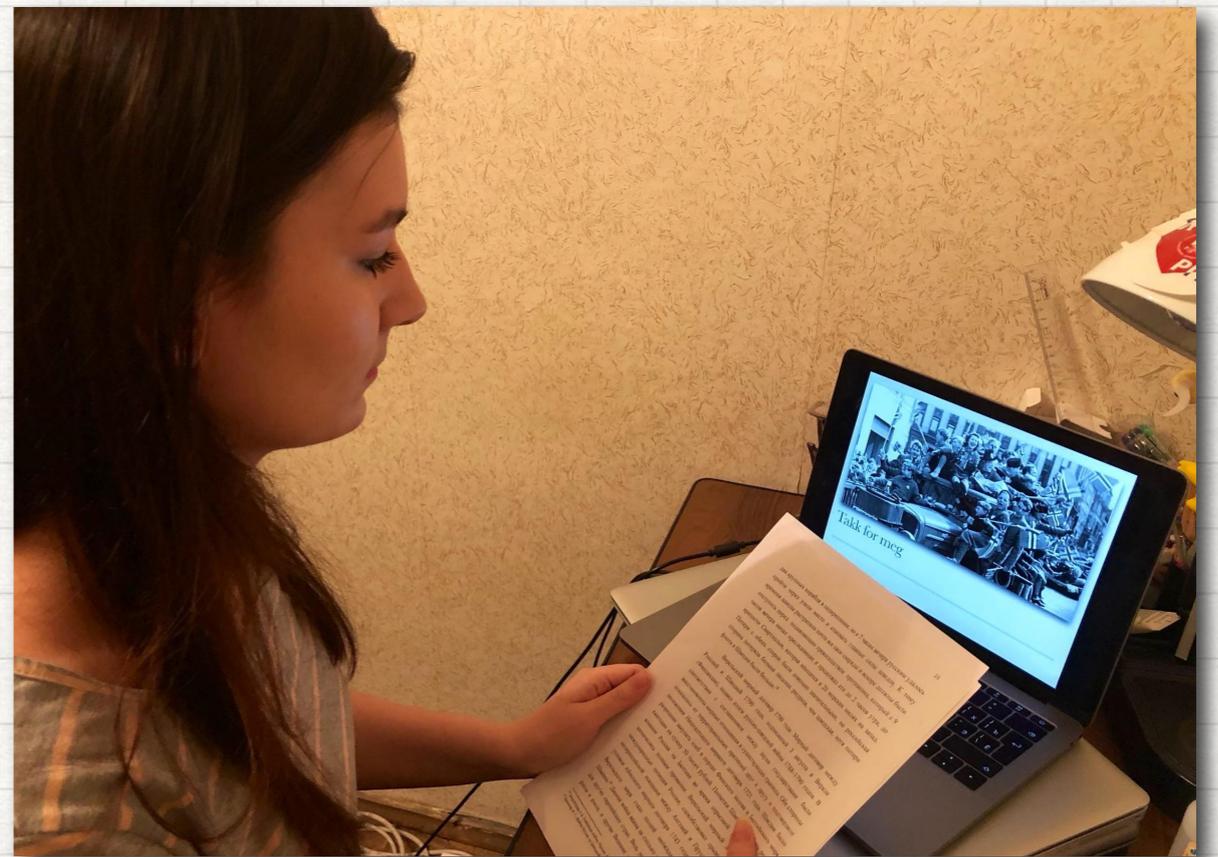
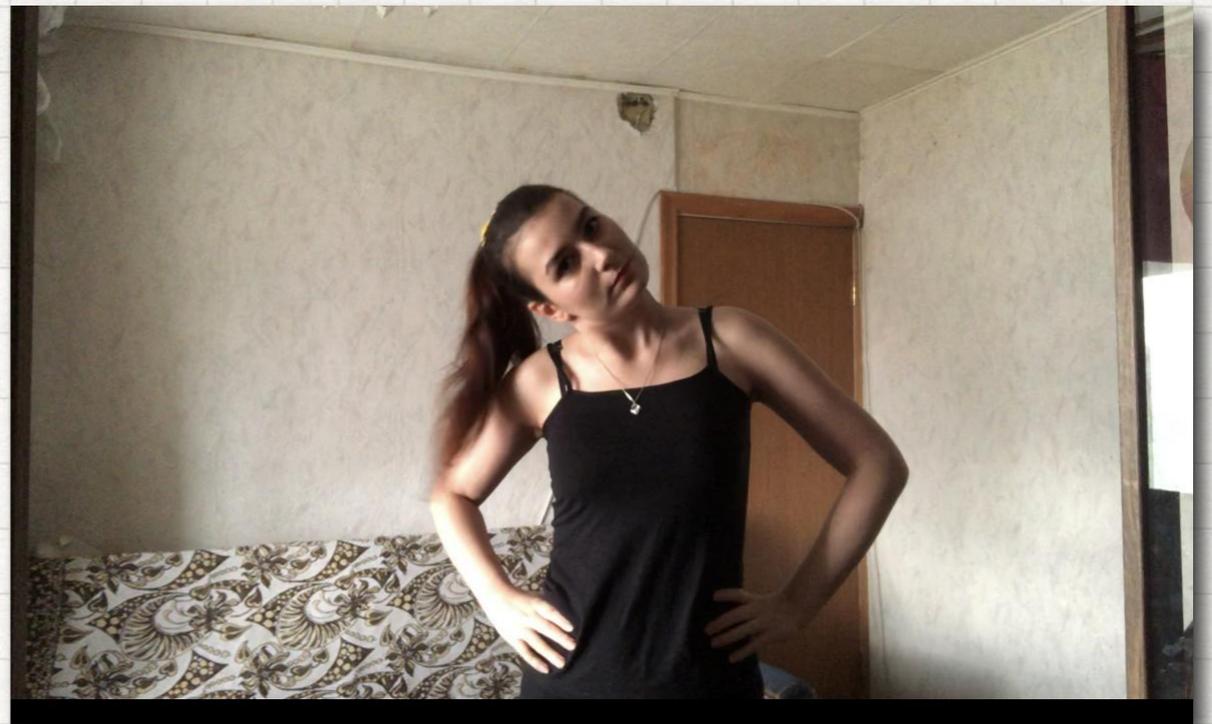
13.40-14.00 - обед

16.00 - 16.45 - тренировка. Учебная часть закончилась, наступила умственная усталость, необходимо отвлечься и «перезагрузиться»

Дальнейшие действия зависят от текущих дел и потребностей. Можно посвятить остаток дня решением задач по учебе, чтению книги, уборке и тем вещам, которые нужно выполнить.

19.00 - ужин

От 23.00 до полуночи лечь в кровать, перестать смотреть в экран и порадоваться прошедшему дню. Ведь он был очень продуктивным! Была и физическая, и умственная активность. Можно включить медитацию и расслабиться. Позволять себе ни о чем не думать тоже очень важно.



# ГАДЖЕТЫ-ПОМОЩНИКИ

## КАК СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ АКТИВНОСТЬЮ

- Чем хороши фитнес браслеты
- Измерение важнейших показателей организма: ЧСС, расход калорий и другие параметры.
- Отслеживание уровня двигательной активности, качества сна.
- Совместимость с множеством полезных приложений. Используйте технику вместе со смартфоном и получите полный контроль над своей жизнью

# ФИТНЕС БРАСЛЕТЫ

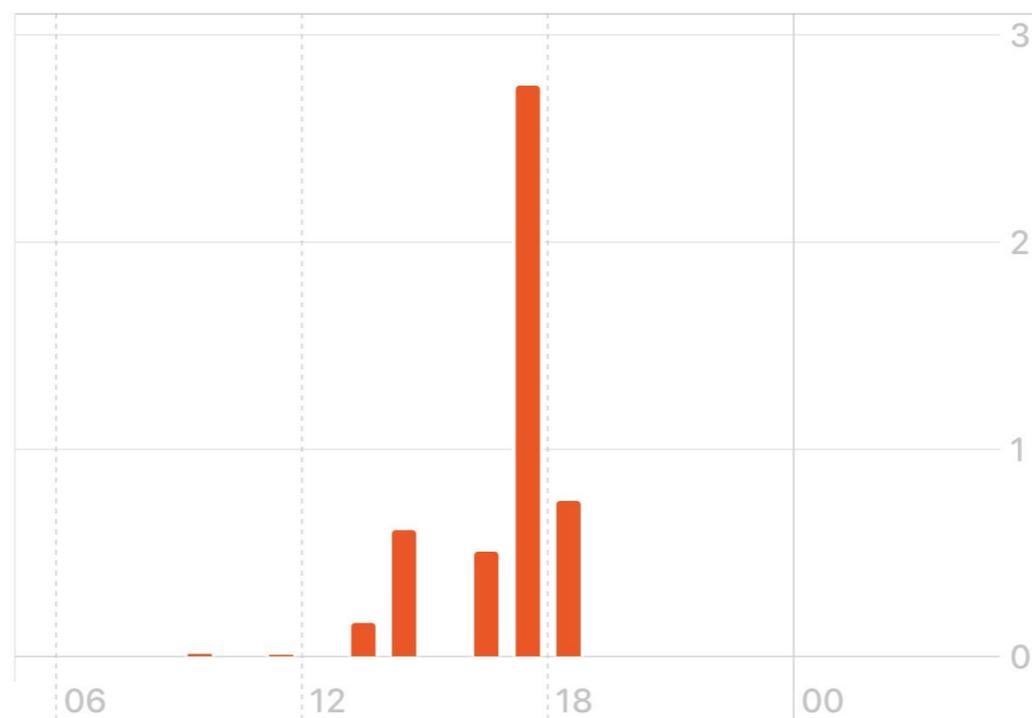


# ПРИЛОЖЕНИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

ВСЕГО

**4,8** км

Вчера, 05:00 — Сегодня, 05:00



**Подборки**

[Показать все](#)

 **Дистанция ходьбы и бега**

Вчера Ваша общая дистанция была больше, чем позавчера.

**4,8** км

# ПРОГРЕСС ЧЕРЕЗ ЦИФРЫ

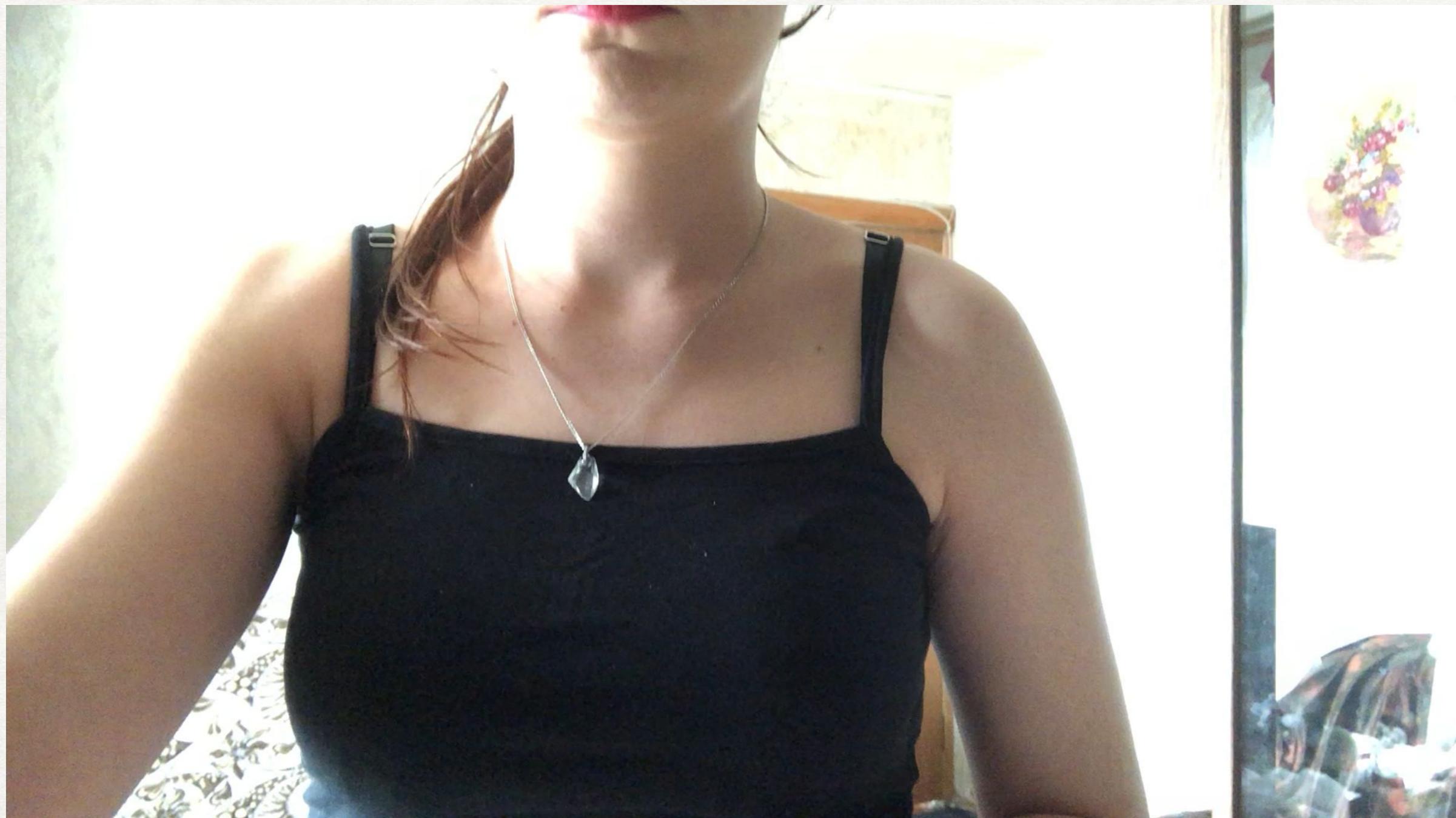
## ШКАЛА БОРГА

В течение месяца делать один и тот же комплекс упражнений и фиксировать числами то, насколько было тяжело.

Скорее всего, в начале это 8-9 - то есть очень сложно, то потом это будет все легче и легче и к концу это будет 5-6 баллов. То есть произошла адаптация к этим нагрузкам и можно повышать их уровень.

СПОРТ - ЭТО ВЕСЕЛО

ДАЖЕ ЕСЛИ ОНЛАЙН



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

*Презентацию подготовила студентка 2к ФМОиЗР (Европейские исследования: Норвегия) Заякина Анастасия*