

УДК 796.6(075.8)
ББК 75.721.7я73
Л63

Лисицкая Т. С.

Л63 Велоаэробика [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. – М. : Советский спорт, 2021. – 144 с. : ил.

ISBN 978-5-00129-076-6

В пособии впервые в России приведена наиболее полная информация о велоаэробике – одном из самых популярных направлений фитнеса.

Авторы книги – известные специалисты в области оздоровительной физкультуры – рассказывают, как с помощью велоаэробики можно укрепить сердечно-сосудистую систему, мышцы ног, снизить вес, просто почувствовать себя велосипедистом, не выходя на улицу.

Рекомендуется профессионалам и любителям фитнеса.

УДК 796.6(075.8)
ББК 75.721.7я73

ISBN 978-5-00129-076-6

© Лисицкая Т. С., Голенко А. А., 2021
© Оформление. ООО «Торговый дом
«Советский спорт», 2021

ВВЕДЕНИЕ

Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером – родоначальником современного фитнес-движения. Ключевой момент концепции Купера состоял в том, чтобы использовать физические упражнения для предупреждения заболеваний и поддержания хорошей физической формы человека.

Понятие «аэробика» емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь аэробные упражнения являются прежде всего прекрасным средством повышения общей работоспособности организма.

Аэробный характер занятий бегом, плаванием, лыжами, а также езды на велосипеде придает им особую оздоровительную ценность. Купер в книге «Аэробика для всех» расширил диапазон средств и ввел в них гимнастическую аэробику. Позже идею Купера подхватила его соотечественница Д. Соренсен, которая внедрила аэробные упражнения в область танцевальной гимнастики. Специфические средства тренировки (различные танцевальные движения), применяемые при проведении танцевальных занятий, требуют развития координационных способностей у занимающихся. И в большинстве случаев новичок, до того как начать заниматься аэробикой, должен пройти определенный курс координационной подготовки, чтобы овладеть необходимыми танцевальными движениями. Только после этого он сможет использовать танцевальные направле-

ния для развития аэробной выносливости. С учетом того что многие посетители фитнес-клубов не имеют возможности тренироваться чаще трех-четырех раз в неделю, процесс развития специфической координации может быть достаточно длительным и малоэффективным, а следовательно, и физические параметры будут изменяться крайне медленно. Нужно помнить, что отдельным категориям людей противопоказаны ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат и занятия на степе, а также танцевальные направления. Кроме того, многие просто отдают предпочтение бегу или ходьбе.

В 90-х гг. прошлого века циклические упражнения вновь стали популярны в оздоровительном фитнесе. Инновационный подход к такому виду спорта, как шоссевые велогонки, позволил разработать новое направление в фитнес-индустрии, которое получило название «велоаэробика». Так что же это такое?

В журнале «Здоровье-Столица» за сентябрь 2003 г. Маргарита Городецкая пишет:

«Если подруга зовет вас заняться спиннингом, не смотрите на нее удивленно: это не имеет ничего общего с закидыванием удочек в пруд. Так называется один из видов велоаэробики – самого модного фитнес-направления сезона.

Сегодня в любом крупном фитнес-клубе есть зал для занятий велоаэробикой, где вы получите всевозможные удовольствия, ну а кроме того, за одно занятие можно сжечь до 750 килокалорий! Велоаэробика прекрасно тренирует сердечно-сосудистую систему и повышает выносливость организма. Она формирует и подтягивает мышцы голеней, бедер и ягодиц и, что самое главное, является суперсжигателем жира.

Ее подразделяют на два направления:

– спиннинг – спокойная езда, в результате которой прорабатываются мышцы не только ног, но и спины и пресса. Велосипедист сидит на тренажере, опустив плечи, соединив лопатки и слегка отведя таз назад. В отличие от сайклинга здесь не требуется максимальной энергоотдачи и нагрузок сродни силовой тренировке;

– сайклинг – настоящие гонки на выживание. Основная нагрузка приходится на ноги, так как сидеть на тренажере надо как самому настоящему велогонщику: округлив спину и максимально опустив плечи, наклоняясь над рулем. В таком

положении нужно крутить педали с сумасшедшей скоростью, словно впереди маячит золотая медаль чемпиона мира по велогонкам...»

В журнале «Формула здоровья» за март 2003 г. находим несколько иные определения:

«Спиннинг и сайклинг (с английского "кружение" и "езда на велосипеде") – это сейчас почти как сапоги со скошенным каблуком. Страшно модно. Чтоб не отставать, мы тоже решили попробовать и пошли в спортивный центр. На первый взгляд ничего особенного. Велотренажеры рядами, как парты в классе, верхом на них довольные жизнью женщины. Синхронно крутят педали: активность сидячевелосипедная. Мы сфотографировали все это и хотели уйти. Но тут случайно заметили, как тренажер, посредством цифр на дисплее, сообщил одной из гонщиц, что она (видимо, от начала тренировки) сожгла уже 360 ккал. Усталой при этом девушка не казалась. Интересно, подумали мы, сколько времени она занимается? И остались, чтобы все выяснить...

...Кардиоаэробика направлена на похудение и развитие выносливости. Сайклинг и спиннинг (иногда их вместе называют велоаэробикой) относятся к тому виду, который помогает эффективно сбрасывать вес – то есть к кардиоаэробике...

Различие сайклинга и спиннинга выделилось не сразу и состоит в основном в направленности нагрузки. Если во время сайклинга она распределяется и на верхнюю, и на нижнюю части тела, то спиннинг развивает в основном нижнюю часть. Достигается это путем использования велотренажеров, отличающихся нюансами конструкции. Хотя и то и другое можно делать на одном, варьируя только положение тела. Сайклинг больше напоминает прогулочную езду на велосипеде, а спиннинг – скоростную: вы как бы группируетесь над рулем и работаете только ногами...»

В данной книге рассказано об одном из самых популярных направлений мирового фитнеса – велоаэробике.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Как все начиналось	6
<i>Первопроходец</i>	<i>6</i>
<i>Последователи-конкуренты</i>	<i>6</i>
<i>Реальные преимущества</i>	<i>7</i>
«Стальной конь», или То, без чего нельзя провести	
урок велоаэробики	9
<i>Конструкция стационарного велосипеда</i>	<i>9</i>
<i>Наиболее популярные велотренажеры</i>	<i>12</i>
Экипировка для занятий велоаэробикой	15
<i>Одежда</i>	<i>15</i>
<i>Обувь</i>	<i>16</i>
<i>Другие аксессуары</i>	<i>16</i>
<i>Помещение для занятий Cycling</i>	<i>18</i>
Техника работы на стационарном велосипеде	19
<i>Положение рук</i>	<i>20</i>
<i>Техника педалирования</i>	<i>20</i>
<i>Техника езды на стационарном велосипеде</i>	<i>26</i>
Настройка тренажера	32
<i>Высота установки седла</i>	<i>33</i>
<i>Высота установки руля и расстояния</i>	
<i>от седла до руля</i>	<i>34</i>
Физиология кардиотренировки	36
<i>Сердечно-сосудистая система</i>	<i>36</i>
<i>Дыхательная система</i>	<i>39</i>
<i>Влияние физической нагрузки</i>	
<i>на кардиореспираторную систему</i>	<i>42</i>
<i>Обмен веществ и энергообеспечение мышечной</i>	
<i>деятельности</i>	<i>44</i>

<i>Факторы, влияющие на адаптацию к тренировке</i>	
<i>на выносливость</i>	45
<i>Выносливость и утомление</i>	48
<i>Параметры тренировочной нагрузки</i>	49
<i>Продолжительность занятий</i>	55
<i>Частота занятий</i>	55
Тренировочные методы	57
Роль психологического фактора	
в процессе тренировки	61
Контроль нагрузки на оздоровительных занятиях	63
<i>Объективные способы определения нагрузки</i>	65
<i>Субъективные методы контроля нагрузки</i>	68
<i>Сочетание различных методов контроля нагрузки</i>	70
Влияние различных режимов работы	
на величину пульса	70
<i>Зона восстановительной и аэробной нагрузки</i>	70
<i>Зона смешанной аэробно-анаэробной нагрузки</i>	74
<i>Результаты сравнительного анализа различных режимов работы</i>	80
<i>Субъективная оценка усилий по 10-балльной шкале Борга</i>	84
Структура занятия	85
<i>Подготовительная часть</i>	86
<i>Основная часть (нагрузочный блок)</i>	88
<i>Заключительная часть</i>	90
Подготовка к уроку	91
Музыкальное сопровождение уроков	92
<i>Структура музыки</i>	92
<i>Выбор музыкального сопровождения</i>	94
Планирование	99
<i>Программно-целевой принцип организации оздоровительной тренировки</i>	99
<i>Основные аспекты планирования</i>	100
<i>Планирование результирующих показателей</i>	101
<i>Планирование физической нагрузки</i>	101
<i>Планирование общего порядка построения занятий</i>	102

Требования к инструктору по велоаэробике	105
Стретчинг	106
Велоаэробика для специального контингента	112
<i>Польза и риск</i>	<i>113</i>
<i>Гипертония</i>	<i>114</i>
<i>Занятия для беременных</i>	<i>115</i>
<i>Диабет</i>	<i>119</i>
<i>Фитнес при астме</i>	<i>120</i>
Литература	122
Приложение. Примеры тренировочных программ	
(авторские уроки)	123
<i>Уроки для начинающих</i>	<i>123</i>
<i>Уроки для среднего уровня подготовленности</i>	<i>126</i>
<i>Пример Cycling-класса «Используем наши зоны»</i>	<i>130</i>
<i>Уроки немецких специалистов Cycling</i>	<i>135</i>
<i>Программы ACE American Council on Exercise</i>	<i>138</i>