

3. Внедрение форм организации занятий, благодаря тем активностям, которые проходят вне спортивных залов, например, велопрогулки, походы, это может разнообразить процесс.

4. Расширение теоретического модуля, благодаря которому студенты могут узнать о здоровом питании, мониторинге самочувствия, упражнениях и привычках, которые помогут скорректировать заболевания.

5. Использование цифровых технологий во время занятий. Спортивные приложения, фитнес-браслеты и трекеры, с помощью которых можно отслеживать активность, а также это повысит вовлеченность.

**Заключение.** Исследование, которое было проведено говорит нам о том, что проблемы с мотивацией у студентов на занятиях физической культуры, действительно есть. Было установлено, что основными проблемами являются: однообразные, скучные и повторяющиеся упражнения, отсутствие выбора или устаревшее оборудование. Для того чтобы решить эти проблемы предлагается целый комплекс мер, который включает в себя внедрение модульной системы, форм организации, более современное оборудование и цифровые технологии. При реализации всех этих рекомендаций будет происходить усовершенствование физической культуры, она станет не просто предметом в университете, который нужно посещать ради зачета, а интересным и нужным составляющим здорового образа жизни, для студента это станет осознанным выбором.

1. Бурдина, Н.Н. Физическая культура в ВУЗе: проблема посещаемости и ее решение / Н.Н. Бурдина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 1.

2. Общая характеристика методов обучения по физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/569696>. – Дата доступа: 02.11.2025.

3. Учебная мотивация студентов: от чего она зависит и как её сформировать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.ikraikra.ru/uchebnaya-motivatsiya-studentov-ot-chego-ona-zavisit-i-kak-eyo-sformirovat/>. – Дата доступа: 02.11.2025.

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ АМЕРИКАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ В БОДИБИЛДИНГЕ В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ**

***Полетыкина В.А.,***

*студентка 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Бодибилдинг, женщины, тренировка, исторический опыт.

Keywords. Bodybuilding, women, training, historical experience.

Тренировки женщин имеют свои особенности в отличие от тренировок мужчин. Связано это с гормональным фоном и его влиянием на структуру тела. У женщин пропорционально более мощная и широкая структура тазовой области по сравнению с мужчинами, что обеспечивает им более устойчивое равновесие, так как их центр тяжести расположен ниже. Этот фактор оказывает незначительное влияние на тренировку, хотя женщины обычно более гибки, чем мужчины, и поэтому могут упражнять свои мышцы по более широкой амплитуде движений. Нижняя часть тела женщин относительно мощнее и сильнее верхней. У мужчин более значительная окружность плечевого пояса по отношению к нижней, тогда как у женщин все выглядит наоборот. Поэтому, естественно, женщины имеют тенденцию наращивать силу и объемы мышц быстрее в нижних отделах тела [1].

*Цель исследования* – выявить особенности американской системы подготовки женщин в бодибилдинге.

**Материал и методы.** Материалом послужил опыт тренировок К. Эверсон, Д. Гарри-ти. Методы: теоретический обзор литературы, анализ и синтез.

**Результаты и их обсуждение.** Большой интерес представляет изучение опыта тренировки выдающихся женщин в культуризме, методику которых в полной мере используют во всем мире. Методика тренировки «Мисс Олимпия» К. Эверсон лежит в основе

и современных спортсменов. К. Эверсон начала заниматься культуризмом в 1979 году и стала неоднократным обладателем титула «Мисс Олимпия». В спортивной карьере К. Эверсон был период, когда она очень большое внимание уделяла тренировке ног (1984) по специальной программе. За основу бралась методика тренировки в приседаниях, которую использовали советские штангисты. В этот период К. Эверсон тренировала ноги 4-5 раз в неделю. До конца 1984 года ей удалось значительно увеличить мышечную массу ног, после чего началась работа над их «качеством». Спортсменка перешла на тренировку 2 раза в неделю. Программа тренировки К.Эверсон отличается 1-м и 2-м днем тренировочной недели (таблицы 1, 2).

Чемпионка США по культуризму Д. Гаррити, основываясь на собственном опыте, считает, что ей удалось найти одну закономерность эффективной тренировки, связанную с вариативностью тренировочного процесса. Наибольший интерес представляет ее теория и практика вариации числа повторений, подходов и отдыха между подходами. Согласно классическим канонам культуризма, относительно небольшое количество повторений при достаточном отдыхе между подходами ведет к росту мышечной массы [2].

Таблица 1 – Программа тренировки К. Эверсон. 1-й день тренировочной недели

№№ н/п	Упражнения	Дозировка, кг
1.	Разгибание ног на тренажере с небольшим отягощением (для разминки)	3 x 15-20
2.	Приседания	1 x 25 (43 кг). 1x20 (61кг), 1 x 15 (79 кг), 1 x 15(93 кг), 1 x 15(111 кг)
3.	Жим ногами (под углом 45 градусов)	5x15-25
4.	Разгибание ног на тренажере	5-8 x15-20
5.	Приседание на Гак-машине	3x12-15
6.	Приседания в «ножницы» с небольшим отягощением (гриф штанги на плечах)	3x15-20
7.	Сгибание ног на тренажере (стоя)	8-10x15-20
8.	Упражнения для мышц голени в тренажере (стоя в наклоне)	5x15-20
9.	Упражнение для мышц голени на тренажере (стоя)	5x15-25
10.	Езда на велоэргометре в течение 30-45 мин.	

Таблица 2 – Программа тренировки К. Эверсон. 2-й день тренировочной недели

№№ п/п	Упражнения	Дозировка, кг
1.	Разгибание ног на тренажере (разминка)	3x20-25
2.	Приседание на тренажере	6x10-20
3.	Приседание на Гак-машине	4x10-12
4.	Разгибание ног на тренажере	5-8 x 20
5.	Жим ногами (под углом 45 градусов)	1 x 20, 1 x 25, 2 x 25.
6.	Сгибание ног на тренажере (лежа)	5x15-25
7.	Сгибание ноги на тренажере (стоя)	5x10-20
8.	Приседание в "ножницы"	2-3 x15-20
9.	Упражнения для мышц голени на тренажере (стоя в наклоне)	5x15-20
10.	Упражнения для мышц голени на тренажере (стоя)	5x15-20
11.	Упражнения для мышц голени (на тренажере для жима ногами)	5 x15-20

Увеличение же количества повторений и уменьшение интервалов отдыха является основой рельефного тренинга. Так же отмечается, что вариативность нагрузки и отдыха в каждой тренировке позволяет спортсменке добиваться одновременно роста мышечной массы и рельефности мускулатуры.

При этом процессе упражнения выполняются в быстром и медленном темпе, с большим и малым числом повторений. Представляет определенный интерес также и ее подход в использовании вариативности, объема и интенсивности нагрузок в течение годового цикла. Чтобы добиться высоких результатов и не перетренироваться, она периодически использует большие и сниженные нагрузки.

**Заключение.** Изучение опыта тренировок сильнейших в мире спортсменок, занимающихся бодибилдингом, позволяет проследить эволюцию развития системы подготовки.

1. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 273, 278-281.

## **ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Рыбакова А.В.,**

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Венкович Д.А., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Фитнес-программы, физическое состояние, фитнес-направление, физическая нагрузка, физкультурно-оздоровительные технологии, комплексное воздействие, двигательная активность.

Keywords. Fitness programs, physical condition, fitness direction, physical activity, physical education and health technologies, complex impact, motor activity.

В условиях массовой цифровизации и снижения естественной двигательной активности у молодёжи актуальность внедрения эффективных и доступных форм физической активности в студенческой среде остаётся высокой. Традиционные формы физического воспитания не всегда отвечают запросам современной молодежи, что приводит к снижению интереса и посещаемости занятий.

В этом контексте внедрение популярных, динамичных и увлекательных фитнес-направлений, таких как степ-аэробика, зумба, стретчинг и др., сочетающих физическую нагрузку с элементами хореографии и игровыми компонентами, представляется перспективным решением.

Цель исследования – выявить влияние современных фитнес-программ на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, рассмотреть роль современных фитнес-программ в повышении интереса студентов к занятиям физической культурой и определить перспективы их интеграции в образовательный процесс.

**Материал и методы.** Проведен теоретический анализ научно-методической литературы, посвященной влиянию фитнес-программ на физическое состояние студентов. Рассмотрены современные подходы к занятиям по фитнес-программам для повышения физической активности и укрепления организма.

Анализируются такие направления фитнеса, как степ-аэробика, зумба и пилатес, отличающиеся высокой степенью вовлеченности участников и комплексным воздействием на организм. Особое внимание уделялось их влиянию на уровень физической подготовленности, эмоциональное состояние и социальную адаптацию.

**Результаты и их обсуждение.** На сегодняшний день появляющиеся в фитнес-индустрии технологии выходят за ее пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры – в образовании, рекреации, реабилитации, спорте. Внедрение