

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.

Анализировались 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

фитнес-программ в образование может создать условия для самосовершенствования личности и разнообразить привычные занятия физической культурой. А также создать условия для благоприятного взаимодействия с социумом [1, с. 481].

Фитнес-программы – формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, имеющие оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), а также связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач различного уровня [2, с. 80]. Они являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании, направленных на снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание оптимального уровня двигательных качеств. Следует отметить, что занятия по фитнес-направлениям имеют схожее содержание с учебными занятиями по дисциплине «Физическая культура». Можно выделить разминку, основную часть, которая может включать аэробику, кардио, силовую часть, развитие гибкости, и заключительную часть. Такая последовательность обеспечивает постепенное вовлечение организма в нагрузку, предотвращает травматизм и способствует оптимальному восстановлению после тренировки. Кроме того, методика построения занятия позволяет учитывать индивидуальные особенности занимающихся и уровень их физической подготовки.

Наиболее популярны виды фитнес программ, основанные на двигательной активности с аэробной направленностью [3, с. 141]. Среди востребованных направлений можно отметить степ-аэробику и зумбу – групповые программы, сочетающие физическую нагрузку с музыкальным и эмоциональным компонентом. Эти виды занятий повышают мотивацию к движению, способствуют развитию координации, выносливости. Регулярные занятия оказывают комплексное воздействие на организм: повышается мышечный тонус, корректируется масса тела, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Степ-аэробика построена на простых хореографических элементах и комбинаций движений рук и ног с различной интенсивностью и нагрузкой. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением, которое помогает организовать движения и повышает настроение. Исследовано, что комплекс упражнений на степ-платформах улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и поддерживает правильную биомеханику тела, обеспечивающую наибольшую эффективность движения с наименьшей нагрузкой на скелет [3, с. 142]. Кроме того, формируется устойчивая привычка к систематическим тренировкам, что является важнейшим показателем физического здоровья молодежи.

Занятия по зумбе проходят под микс из популярной в мире латиноамериканской музыки: сальсы, бачаты, реггетона, – и других жанров: мамбы, хип-хопа, поп-музыки и даже восточных танцев. Они не только включают в себя хореографию, но и комбинируются с другими направлениями для разных групп занимающихся. Например, часть занятия может проходить с утяжелителями, в водной среде, на степ-платформах и др.

Еще одним популярным направлением является пилатес. Пилатес представляет собой комплекс упражнений, направленных на укрепление тела, развитие мышц корпуса, улучшение осанки, равновесия и координации движений. Во время упражнений уделяется внимание технике дыхания и контролю правильной работы мышц, что обеспечивает максимальную эффективность. Кроме того, пилатес повышает эластичность мышц и улучшает подвижность суставов. Во время занятий упор делается именно на качество последовательно выполняемых упражнений. Регулярная практика пилатеса способствует формированию осознанного контроля над телом и дыханием, развивает концентрацию внимания и способствует снижению уровня стресса.

Фитнес вырабатывает энергию, а не поглощает ее. Длительный период регулярных упражнений уменьшает чувство хронической усталости. Занятия оказывают выраженное благотворное воздействие на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышая их функциональные возможности. Со временем организму требуется меньше усилий и энергии для выполнения привычных физических действий.

Современные фитнес-программы, благодаря сочетанию физических и психоэмоциональных стимулов, обеспечивают более высокий уровень вовлеченности по сравнению

с традиционными уроками физического воспитания. Внедрение инновационных фитнес-технологий также способствует укреплению социальной адаптации студентов. Групповые занятия оказывают антистрессовое воздействие, способствуют эмоциональной разрядке, формируют чувство принадлежности, повышают уверенность, уменьшают стрессовую нагрузку, что особенно важно в период обучения в учреждении высшего образования. Музыкальное сопровождение, игровые элементы, возможность социального взаимодействия создают положительный эмоциональный фон, что способствует формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

**Заключение.** Современная фитнес-индустрия обладает значительным потенциалом для студенческой молодежи. Благодаря доступности и вариативности она может легко интегрироваться в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура». Для максимальной эффективности требуется системный подход: методическая подготовка преподавателей, адаптация программ под специфику студенческой аудитории и внедрение мотивационных механизмов. При таких условиях инновационные фитнес-программы становятся не только средством улучшения физического состояния, но и инструментом воспитания личностной активности, коммуникабельности и позитивного отношения к занятиям физической культурой. Их интеграция в образовательный процесс учреждений высшего образования будет способствовать не только развитию физических качеств, но и формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

1. Медведева, С. А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Медведева, И. С. Кильяшкина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., 28 февр. 2018 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2018. – С. 479–483.

2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учеб. пособие / [А. Е. Подольяка и др.]; под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2021. – 122 с.

3. Лучинович, Л. А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф. (Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г.) / БГУ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 139–143.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Слесарева А.Л.,**

*студентка 3 курса Липецкого государственного технического университета,*

*г. Липецк, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Трухачева Л.А., ст. преподаватель*

**Ключевые слова.** Мотивация, физическая культура, спортивная деятельность, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самоопределение, психологические факторы.

**Keywords.** Motivation, physical culture, sports activity, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination, psychological factors.

Актуальность исследования психологических аспектов мотивации в сфере физической культуры и спорта обусловлена необходимостью решения проблемы низкой двигательной активности среди различных групп населения, особенно студенческой молодежи. Недостаточная мотивация является ключевым барьером на пути формирования устойчивой потребности в систематических занятиях, несмотря на осознание их объективной пользы [1]. В связи с этим, углубленное изучение структуры, динамики и механизмов формирования мотивации позволяет разрабатывать более эффективные педагогические, психологические и организационные технологии, направленные на повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности. Целью данного теоретического исследования является комплексный анализ ведущих психологических факторов, типов мотивации и их детерминант, определяющих устойчивую вовлеченность в занятия физической культурой и спортом.