

Солодкая А. Д., студент 232 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Кандрукевич О. В.,  
кандидат медицинских наук, доцент

## **ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТЗАЛ: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

В современном мире технологии непрерывно развиваются, и их влияние охватывает все сферы нашей жизни. Одной из сфер, которая не осталась в стороне от технологического прогресса, является спорт. Виртуальный спортивный зал (далее – спортзал) – это новая реальность нашего времени, представляющая собой инновационный подход к физической активности.

Цель работы: продемонстрировать различные аспекты нового метода занятий физической культурой и спортом для мотивации людей к использованию данной инновации в повседневной жизни. Для достижения цели следует определить, что подразумевается под понятием «виртуальный спортзал», указать отличия от традиционного занятия тренировками, раскрыть преимущества и недостатки данного направления в физической культуре и представить рекомендательную информацию для желающих применять виртуальный спортзал в своей жизни.

Под виртуальным спортзалом понимают онлайн-тренировки со специальным тренером (или без него) по определенной схеме для достижения конкретного результата. Цели подобного формата тренировок такие же, как и в традиционном спортивном зале: снижение

или набор массы тела, улучшение гибкости и растяжка, поддержание оптимального состояния тела, регулярная физическая активность.

Преимуществами онлайн-тренировок являются гибкость расписания, доступность, разнообразие, индивидуальный подход, экономия денежных ресурсов и времени. Онлайн-тренировки позволяют заниматься спортом в удобное время и в подходящем для человека месте. Начать тренировку возможно в любой момент независимо от расписания спортивного зала или тренера. Это особенно удобно для людей с загруженным графиком или тех, кто живет в удаленных районах. Также есть возможность выбирать различные типы тренировок: кардионагрузки, силовые тренировки, йогу, пилатес, танцы и др. в зависимости от предпочтения человека и его целей. Серьезным преимуществом является возможность сэкономить не только время, но и деньги, которые обычно тратятся на покупку абонементов или оплату курирования тренером.

Выбирая для занятий виртуальный спортзал, следует помнить следующее: эффективность онлайн-фитнеса зависит от того, насколько хорошо вы знаете свое тело, и какие тренировки подходят именно вам. Если человек только начинает осваиваться в фитнесе, то лучше обратиться к профессиональному тренеру, который разработает индивидуальную программу тренировок. Это поможет избежать травм или осложнений и достичь максимальных результатов [3].

Перед началом любых тренировок необходима подготовка пространства, которое составит хотя бы несколько свободных квадратных метров, коврик (если тренировка происходит в квартире или доме), спортивная одежда, не стесняющая движения, обувь, вода. При необходимости возможно использование гантелей или другого спортивного инвентаря. Рекомендуется отказаться от занятий при

недомогании и во время болезни. Также важно знать индивидуальные ограничения на определенные упражнения при условии наличия врожденных или хронических заболеваний, патологий. Обязательной частью тренировки является разминка. Она играет важную роль в подготовке организма к физической активности: помогает улучшить гибкость, подготовить мышцы и суставы к движению, повысить кровоток и психологическую готовность, а также снизить риск возникновения травм. Следует помнить о поддержании оптимального уровня водного баланса в организме в зависимости от уровня физической нагрузки. Во время выполнения физических упражнений происходит активное потоотделение, которое защищает организм от перегревания, однако приводит к потере жидкости. Соответственно, чтобы поддерживать водный баланс, необходимо во время тренировки пить воду [2].

На современном этапе развития общества видеохостинги (например, YouTube и др.) стали неотъемлемой частью жизни каждого в сфере образования, творчества и рекреации. На данных сервисах распространен контент, связанный со спортом: записи комплексов тренировок, мотивация для зрителей, советы по питанию, подбору одежды и инвентаря. Это дает возможность людям, которые имеют доступ в Интернет, практически без финансовых вложений, получать информацию для разработки индивидуального плана тренировки, применяя комплексы упражнений других пользователей или квалифицированных тренеров.

Примерами каналов на видеохостинге YouTube могут являться FitStars и TopStretching Workout. FitStars насчитывает 309 тыс. подписчиков и 322 видео-тренировки. Контент разбит на плейлисты – растяжка, бодибилдинг, эстетика, для девушек, для мужчин, комплекс от

конкретных тренеров-авторов. TopStretching Workout насчитывает 1,8 млн. подписчиков и 485 видеоматериалов. Кроме непосредственно программ занятий, также присутствует контент, посвященный рецептам, мотивации и уходу за телом. Доступно к просмотру видео о людях, которые находятся на пути коррекции своей фигуры в реальном времени, что также дает дополнительную мотивацию пользователям.

Регулярные тренировки, в том числе и в виртуальном спортзале, обычно требуют значительных волевых усилий, поэтому рекомендуется правильная мотивация и самодисциплина. На интернет-ресурсах, связанных с фитнесом, предлагаются следующие подходы для сохранения настроения и достижения поставленных результатов:

1. Пойти на компромисс с собой. Занятия через силу – путь к усталости и отказу от спорта. Психологически проще заниматься 15 минут и после этого сделать перерыв. Благодаря подобным уступкам сохраняется высокая вероятность того, что человек приобщится к занятиям и продолжит свои тренировки.

2. Поставить четкую цель для отслеживания и оценки прогресса. При этом «не завышать планку», чтобы не создавалось ложное представление о безрезультатности тренировок.

3. Создать атмосферу, располагающую к тренировкам. Окружающее пространство не должно отвлекать от процесса занятий. Рекомендуется убрать смартфон и другие гаджеты (при условии, что комплекс упражнений не записан ни на одном из них) и предупредить близких, чтобы они не беспокоили во время тренировки.

4. Соблюдать режим дня и выработать периодичность занятий спортом. Тренировки рекомендуется проводить в одном и том же месте дома в одно и то же время: так организм быстрее адаптируется к распорядку. Не планировать занятия по остаточному принципу после

всех остальных дел, чтобы исключить риск постоянного переноса тренировки на следующий день.

5. Подбирать комплекс упражнений с учетом индивидуальных физических и психологических особенностей и возможностей человека. Для этого рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с тренером и подобрать оптимальный комплекс упражнений, который будет соответствовать уровню подготовки, состоянию организма и запросам человека [1].

В заключении следует отметить, что при индивидуальном подходе к планированию тренировок, как в виртуальном, так и в реальном спортивном зале, регулярная физическая активность приносит удовольствие, сохраняет и укрепляет здоровье. При этом мотивация к действиям по сохранению и поддержанию оптимального физического состояния организма должна формироваться на основании личных убеждений и в меньшей степени зависеть от внешних факторов. При таких условиях результаты тренировок будут максимально эффективны и долгосрочны, а занятия физической культурой станут постоянной составляющей повседневного графика.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Как сохранить мотивацию при домашних тренировках [Электронный ресурс] // Only Fitnes. – Режим доступа: <https://only-fitness.ru/articles/6-deystvennykh-sovetov-kak-sokhranit-motivatsiyu-pri-domashnikh-trenirovках/>. – Дата доступа: 13.03.2024.

2. Что нужно знать об этой растущей фитнес-тенденции [Электронный ресурс] // УНИФЕХТ. – Режим доступа: <https://www.unifeht.net/2021/06/16/>. – Дата доступа: 13.03.2024.

3. Эффективны ли тренировки онлайн [Электронный ресурс] // Яндекс.Дзен. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZB6k2RX2my3HNKr1>. – Дата доступа: 13.03.2024.

Стефанович П. А., студент 215 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Кащеев В. Е.,  
доцент кафедры

### **ПСИХОТЕХНИКА АКТЕРА: ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИНГА ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ МЫШЦ ОТ ЗАЖИМА**

В актерском мастерстве владение своим телом является одним из ключевых факторов. Мышечные зажимы, однако, могут серьезно препятствовать этому, ограничивая диапазон движений, выразительность и свободу актера на сцене.

В данной работе рассматриваются элементы тренинга, составляющие основу упражнений для развития психотехники актера, а также предлагаются наиболее эффективные методы тренировки для достижения этой цели. Огромный накопленный многолетний опыт выдающихся мастеров сцены, таких как К. Станиславский, Е. Вахтангов, М. Чехов, Вс. Мейерхольд и многих других великих деятелей искусства опирается на анализ авторских методик и составление подробного плана подхода к первоначальному этапу освоения упражнений для снятия телесных зажимов.

Данный план включает в себя, как правило следующие пункты: