

*Бойчук Ю.С. Феномен мышечной памяти у бодибилдеров // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №9 (сентябрь). – АРТ 557-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796.011**

**Бойчук Юлия Сергеевна**

студентка 4 курса, факультет прикладной математики и информатики  
Филиал ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова» в г. Коряжме Архангельской области  
г. Коряжма, Российская Федерация  
e-mail: [julboi1309@gmail.com](mailto:julboi1309@gmail.com)

**ФЕНОМЕН МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ У БОДИБИЛДЕРОВ**

*Аннотация:* В статье рассмотрен феномен мышечной памяти у бодибилдеров.

*Ключевые слова:* мышечная память, бодибилдинг, спорт.

**Boychuk Julia Sergeevna**

4th year student, Faculty of Applied Mathematics and Computer Science  
Branch of FSAEI HE "Northern (Arctic) Federal University named after M.V.  
Lomonosov " in Koryazhma, Arkhangelsk region  
Koryazhma, Russian Federation  
e-mail: [julboi1309@gmail.com](mailto:julboi1309@gmail.com)

**MUSCLE MEMORY PHENOMENON OF BODYBUILDERS**

*Abstract:* The article discusses the phenomenon of muscle memory in bodybuilders.

*Keywords:* muscle memory, bodybuilding, sports.

Научно доказано, что мышцы имеют память. Мышечная память представляет собой способность мышц заново достигать определённого размера, но гораздо быстрее, чем ранее. Она основана на изменениях внутренней структуры развитой мускулатуры, которые сохраняются даже при повторной регрессии мышц.

Мышечная память имеет большое значение в концепции тренировок спортсменов, в том числе и бодибилдеров.

Бодибилдерам зачастую приходится прерывать свои тренировки по различным причинам, будь то травмы, болезни, отдых, либо же другие обстоятельства, что несёт за собой потерю мышечной формы и важного для них рельефа. Поэтому возникает необходимость как можно быстрее вернуть прежнюю форму, например к соревнованиям. В этом спортсменов в первую очередь выручает мышечная память в купе с тренировками.

Если же изначально, чтобы достичь какого-либо даже минимального результата, бодибилдеру приходилось тренироваться на износ с большими весами, то в будущем, при возобновлении тренировок после перерыва мускулатура возобновится гораздо быстрее и без прежних усилий. Причиной такого феномена является как раз таки мышечная память.

Но не стоит полагать, что если в молодости человек имел хорошо развитую мускулатуру, то это значит, что при возобновлении в старости занятий по бодибилдингу он вернёт себе прежнюю спортивную форму. Так как на развитие мышц бодибилдера влияет не только мышечная память, но и другие факторы, например, возраст, гормональный фон.

Факторы развития мышечной памяти у бодибилдеров:

1. Регулярные тренировки;
2. Мотивация;
3. План питания;

4. Правильная техника выполнения упражнений;
5. Тренировочный стаж;
6. Работа с различными весами;
7. Дисциплина.

По итогу, можно сказать, что мышечная память играет важнейшую роль в спортивной жизни бодибилдеров, так как помогает восстановить после перерыва прежние результаты за более короткий срок.

#### **Список использованной литературы:**

1. Мышечная память [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4rama.com/threads/myshechnaya-pamyat.1131/> (Дата обращения 03.09.2019).
2. Мышечная память [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://steelsports.ru/myshechnaya-pamyat/> (Дата обращения 03.09.2019).
3. Мышечная память атлета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pumpmuscles.ru/bodibilding/myishechnaya-pamyat-atleta-kak-ee-razvit.html/> (Дата обращения 03.09.2019).
4. Мышечная память в бодибилдинге – как работает и можно ли развить? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://realbodyworld.com/myshechnaja-pamjat-v-bodibildinge.html/> (Дата обращения 03.09.2019).
5. Феномен мышечной памяти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bodyhard.ru/article/science/270-fenomen-myshechnoy-pamyati.html/> (Дата обращения 03.09.2019).

***Дата поступления в редакцию: 04.09.2019 г.***

***Опубликовано: 05.09.2019 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019***

***© Бойчук Ю.С., 2019***