

## Исследование влияния самостоятельных тренировочных занятий во время пандемии на здоровье студентов

Сякина Галина Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент  
Брянский Государственный Технический Университет

**Аннотация.** В период пандемии занятия физической культурой в большинстве университетов проводились дистанционно с целью предотвращения распространения вируса. Среди студентов было актуально проводить тренировочные занятия самостоятельно, чтобы сохранять режим физической активности. В статье рассматривается суть проведения домашних тренировок, их влияние на здоровье студентов, был проведен опрос среди студентов об их самостоятельных тренировках. Опрос показал, что для большинства студентов самостоятельная организация физических упражнений имела положительный результат.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, тренировки, физическое воспитание, студенты, здоровье.

Каждому человеку необходимо поддерживать свое тело в тонусе во избежание ослабления организма. Ввиду того, что за прошедший год редко в каких местах было разрешено в привычном режиме посещать спортивные залы, ходить на занятия физической культурой, так как это было большим риском распространения вируса COVID-19. Поэтому во многих странах были предприняты меры социальной дистанции и изоляции, в период которой население так же нуждалось в поддержании привычного режима тренировок. Многие стали заниматься дома, организовывать самостоятельные физические нагрузки.

Преимущества тренировок на дому стали заметны сразу, так как не нужно тратить деньги на абонементы, носить с собой спортивную форму, не придется стесняться по поводу отсутствия навыков выполнения упражнения, и был выбор времени, продолжительности тренировок и самих упражнений. Минусами такой деятельности можно назвать отсутствие тренера/преподавателя, но этот недостаток легко устранить с помощью просмотра видео - программ по занятиям физкультурой и проработать все методики выполнения упражнений, чтобы не навредить организму. Также велика вероятность нерегулярных занятий, так как заниматься самостоятельно психологически труднее, но в этом случае все напрямую зависит от дисциплинированности человека и его силы воли [1].

Спорт в домашних условиях требует четкого планирования. Перед тем, как начинать занятия, нужно составить программу тренировок и стоит следовать этому плану. Базовые правила любых занятий имеют следующий характер:

- каждое упражнение выполняется 30-45 секунд;
- пауза должна длиться не более 15 секунд;
- если упражнение вызывает боль/дискомфорт, то следует его заменить на более доступное;
- силовые упражнения подбираются в зависимости от возможностей организма и уровня физической подготовки;

В домашних условиях можно заняться такими видами спорта, как:

1. Фитнес. Упражнения на разные группы мышц, так же есть возможность добавить снаряды: скакалку, гантели, эластичные ленты, утяжелители.

2. Растяжка/стретчинг. Упражнения по растяжке повысят упругость и выносливость мышц, снижают напряжение, благотворно влияют на суставы.

3. Силовые тренировки. К ним можно отнести планку, отжимания, жим гантелей и штанги.

4. Бег. Здесь можно рассмотреть бег на улице (во дворе или парке) соблюдая дистанцию, но также есть вариант заниматься дома с беговой дорожкой, либо испробовать бег на месте.

5. Табата - это система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки. Основная формула данной тренировки: 20 секунд работы и 10 секунд отдыха. Цикл упражнений повторяют 6-8 раз.

6. Йога. Асаны помогут разогреть мышцы, успокоить разум. Йога может выступить как самостоятельно, так и в дополнение (в качестве разминки перед силовыми упражнениями).

7. Берпи - это упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Это упражнение очень эффективно для сжигания калорий, так как оно включает в работу все мышцы тела [2].

Среди студентов БГТУ был проведен опрос об их упражнениях в период дистанционного обучения. В нем приняли участие 75 человек. В результате опроса выяснилось, что 45% опрошенных поддерживали свой привычный режим и занимались спортом в домашних условиях по видео урокам, 36% занимались по собственной методике, 57% увидели, что физическая форма и выносливость улучшилась. Среди опрошенных 28% не занимались и из-за отсутствия физической активности набрали вес. Среди студентов 43% отметили, что их продуктивность во время карантина стала выше, также 26% заметили снижение продуктивности из-за изоляции, так как привыкли к учебному режиму занятий физической активности.

Результаты опроса показывают, что студенты, которые занимались спортом, не заметили со своим здоровьем никаких проблем. Те, кто в период карантина не совершал никакой активности, запустили свой организм и силу воли, и им стоило бы наверстать упущенное домашними тренировками. Занятия дома очень важны для каждого человека, так как они не только сохраняют физическую форму, но и поднимают работоспособность и энергичность, что является очень важным в режиме самоизоляции.

**Литература:**

1. MedAbout. Фитнес дома: плюсы и минусы домашних тренировок [Электронный ресурс]: Здоровье и фитнес - / MedAbout. - Электронные данные. Режим доступа: URL.: [https://medaboutme.ru/articles/fitnes\\_doma\\_plyusy\\_i\\_minusy\\_domashnikh\\_trenirovok/](https://medaboutme.ru/articles/fitnes_doma_plyusy_i_minusy_domashnikh_trenirovok/) свободный - (дата обращения 13.03.2021)
2. Ермакова Е. Г. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм / Е. Г. Ермакова, В. М. Паршакова, К. А. Романова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2018. - 3. - С. 71-73.