

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2024.62.27.046

**Самостоятельные занятия
студентов двигательной активностью
в домашних условиях**

Покусаева Наталья Васильевна

Старший преподаватель,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Фомина Виктория Александровна

Студент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 2023101963@pnu.edu.ru

Аннотация

Самостоятельные занятия студентов физической активностью в домашних условиях становятся все более актуальной темой в современном образовании, особенно в свете изменений, вызванных пандемией COVID-19. Данная статья освещает исследование, посвященное изучению эффективности самостоятельных занятий студентов физической активностью вне учебных заведений. Ограничение физической активности студентов в учебных заведениях могут негативно сказаться на их здоровье и общем физическом состоянии. Студенты могут заниматься физическими упражнениями, следуя специально разработанным программам или выбирая активности, которые им нравятся и соответствуют их предпочтениям. Некоторые из популярных видов физической активности, которые можно выполнять дома, включают йогу, пилатес, функциональные тренировки, танцы, аэробику и прогулки на свежем воздухе. Цель исследования: изучение эффективности самостоятельных занятий студентов физической активностью вне учебных заведений с целью понимания их влияния на общее физическое и психологическое здоровье студентов, а также на их учебную продуктивность и мотивацию. Самостоятельные занятия двигательной активностью в домашних условиях представляют собой возможность для студентов поддерживать свою физическую форму, укреплять иммунную систему и улучшать общее самочувствие. Они также способствуют развитию и поддержанию моторных навыков, координации и гибкости. С учетом всех преимуществ, вытекающих из самостоятельных занятий физической активностью, имеет смысл рассматривать поддержку и поощрение таких инициатив среди студентов. Программы, поощряющие занятия спортом в домашних условиях и обеспечивающие доступ к информации о правильной методике физических упражнений, могут значительно улучшить общее благополучие студенческого сообщества.

Для цитирования в научных исследованиях

Покусаева Н.В., Фомина В.А. Самостоятельные занятия студентов двигательной активностью в домашних условиях // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 511-517. DOI: 10.34670/AR.2024.62.27.046

Ключевые слова

Самостоятельность, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, мотивация, спорт в домашних условиях.

Введение

Ограничение физической активности студентов в учебных заведениях могут негативно сказаться на их здоровье и общем физическом состоянии. Самостоятельные занятия двигательной активностью в домашних условиях представляют собой возможность для студентов поддерживать свою физическую форму, укреплять иммунную систему и улучшать общее самочувствие. Они также способствуют развитию и поддержанию моторных навыков, координации и гибкости.

Студенты могут заниматься физическими упражнениями, следуя специально разработанным программам или выбирая активности, которые им нравятся и соответствуют их предпочтениям. Некоторые из популярных видов физической активности, которые можно выполнять дома, включают йогу, пилатес, функциональные тренировки, танцы, аэробику и прогулки на свежем воздухе.

Цель исследования: изучение эффективности самостоятельных занятий студентов физической активностью вне учебных заведений с целью понимания их влияния на общее физическое и психологическое здоровье студентов, а также на их учебную продуктивность и мотивацию.

Гипотеза: активное участие студентов в самостоятельных физических упражнениях в домашней обстановке будет положительно связано с физическим здоровьем, эмоциональным состоянием и уровнем учебной успеваемости студентов. Также предполагается, что такие занятия способствуют повышению уровня мотивации и общей академической продуктивности учащихся.

Материалы и методы

В нашем исследовании были применены такие методы: анализ литературы и опрос. Опрос проводился среди студентов Тихоокеанского Государственного Университета (г. Хабаровск, Россия). Возраст опрошиваемых студентов составлял: 17-23 лет. Исследования показателей молодежи, самостоятельно занимающимися физической культуры, по каким причинам они занимаются в домашних условиях и какие виды физической активности они предпочитают, которое позволило ответить на интересующие нас вопросы.

Согласно статистике среди учащихся «Тихоокеанского Государственного Университета» {30%} студентов занимаются физической культурой в домашних условиях ежедневно, но большая часть {50%} занимаются спортом вне дома.

Активный образ жизни и физическая активность имеют решающее значение для общего здоровья и благополучия. Интерес исследователей к самостоятельным занятиям студентов

физической активностью в домашних условиях постоянно растет. Сегодня становится все более очевидным, что здоровый образ жизни и физическая активность играют ключевую роль в обучении и развитии студентов.

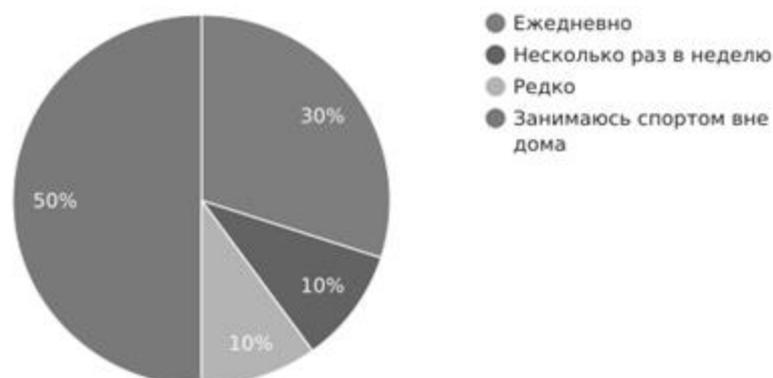


Рисунок 1 - Как часто Вы занимаетесь физической культурой в домашних условиях?

Современные студенты сталкиваются с рядом вызовов, таких как учебная нагрузка, стресс, сидячий образ жизни и нерегулярное питание. В таких условиях роль самостоятельных занятий физической активностью в домашних условиях становится крайне важной. Данная статья направлена на рассмотрение основных преимуществ самостоятельных занятий физической активностью для студентов и их влияния на общее благополучие.



Рисунок 2 - По каким причинам Вы занимаетесь физической активностью дома?

Основные причины {Диаграмма 2} самостоятельных занятий физической активностью в домашних условиях:

Больше возможностей в онлайн-формате. На сегодняшний день существует множество видов домашних онлайн-тренировок по любым направлениям с применением техник выполнения упражнений в формате видео, что позволяет обезопасить себя от травм.

Личный комфорт. Находясь в спортзале, иногда люди ощущают дискомфорт по причине присутствия в нем большого количества людей, а также из-за психологических барьеров человека, думающего о неправильной технике выполнения ряда упражнений и реакции людей на данный процесс.

Повышение учебной продуктивности. Занимаясь спортом в домашних условиях, у студентов появляется возможность сохранить большое количество времени на занятие учебной, так как не приходится тратить время на поход до спортзала и обратно, что исключает возможность стояния в пробки, попадание в аварию и другие факторы, удерживающие время.

Также в этот список можно внести мотивацию и уверенность, ведь самостоятельные занятия физической активностью способствуют формированию у студентов чувства достижения, уверенности и целеустремленности.

Исследования показывают, что студенты, включающие регулярные занятия физической активностью в свою рутину, в целом имеют лучшее здоровье, выше психологическое благополучие и улучшенную учебную успеваемость. Это обстоятельство подчеркивает важность поощрения студентов к вовлечению в самостоятельные физические упражнения вне учебных заведений.



Рисунок 3 - Какие виды физической активности Вы предпочитаете?

Исходя из данных Диаграммы 3, мы можем выделить три наиболее популярных вида физической активности в домашних условиях:

Кардиотренировки. Кардио является важной частью жизни каждого человека вне зависимости от его возраста, так как благодаря данным тренировкам улучшается кардиореспираторная функция: кардио-тренировки, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают ее эффективность и способность к поставке кислорода и питательных веществ в органы и ткани. Также это способствует сжиганию калорий и поддержанию здорового веса: интенсивные кардио-тренировки помогают сжигать калории, что способствует потере веса или поддержанию здорового веса, если они сочетаются с соответствующим режимом питания. Происходит улучшение выносливости: регулярные кардио-тренировки повышают выносливость и физическую выносливость.

Силовые упражнения. Силовые тренировки способствуют ряду положительных изменений в организме. Вот некоторые из них: а) увеличение мышечной силы и массы: Силовые тренировки помогают развивать и укреплять мышцы, что приводит к увеличению мышечной силы и объема, б) улучшение общей физической формы: Тренировка силы помогает улучшить выносливость, гибкость, равновесие и координацию движений, в) ускорение обмена веществ: Интенсивные силовые тренировки способствуют увеличению общего обмена веществ, что может помочь в поддержании здорового веса и сжигании жира, г) укрепление костей: Силовые тренировки стимулируют рост костной ткани и помогают предотвращать остеопороз.

Гимнастика. Гимнастика является не менее важным компонентом в жизни человека, ведущего спортивный образ жизни по следующим причинам: Развитие мышц и силы: Гимнастика включает различные упражнения, которые развивают и укрепляют мышцы всего тела, способствуя улучшению силы и общей физической формы. Гибкость и координация: Гимнастические упражнения требуют хорошей гибкости и координации движений. Регулярная практика гимнастики помогает улучшить эти физические аспекты и повысить общую гибкость тела. Развитие равновесия и осанки: Гимнастика способствует развитию равновесия и укреплению мышц, необходимых для правильной осанки. Она помогает поддерживать правильное положение тела и улучшает осанку. Улучшение концентрации и психологического благополучия: Гимнастика требует сосредоточенности и контроля над своим телом, что помогает улучшить концентрацию и способность расслабиться. Это может способствовать улучшению психологического благополучия и снятию стресса.

Исходя из полученных данных, мы можем прийти к выводу, что на данный момент среди молодежи идет популяризация спорта, ведь здоровый образ жизни с каждым годом становится все более актуальным. Для того чтобы молодежь не переставала интересоваться таким образом жизни, нужно привлекать ее к физической культуре. Для этого можно следовать следующим методикам:

Разнообразие программ. Предоставление разнообразных видов физической активности, чтобы удовлетворить разные предпочтения и интересы молодежи. Это может включать такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, танцы, йогу и др.

Создание привлекательной спортивной среды. Спортивные объекты должны быть хорошо оборудованы, иметь чистоту и комфортные условия. Также важно организовывать социальные и развлекательные мероприятия в спортивных комплексах, чтобы они становились привлекательными местами для проведения свободного времени.

Проведение мероприятий и соревнований. Организация физкультурных мероприятий, таких как спортивные фестивали, турниры или марафоны, создаст дополнительные стимулы для участия молодежи в физической активности. Такие мероприятия способствуют не только развитию спортивных навыков, но и формированию командного духа и социальной активности.

Использование современных технологий. Введение различных мобильных приложений или онлайн-платформ, которые помогут молодым людям отслеживать свой прогресс, устанавливать и достигать целей, может быть эффективным способом привлечения их к занятию физической культурой.

Создание сообщества. Организация спортивных клубов, групп в социальных сетях или сообществ в рамках учебных заведений может помочь молодежи общаться, находить поддержку и мотивацию друг от друга, что в свою очередь сделает занятия физической культурой более привлекательными.

Заключение

С учетом всех преимуществ, вытекающих из самостоятельных занятий физической активностью, имеет смысл рассматривать поддержку и поощрение таких инициатив среди студентов. Программы, поощряющие занятия спортом в домашних условиях и обеспечивающие доступ к информации о правильной методике физических упражнений, могут значительно улучшить общее благополучие студенческого сообщества.

Библиография

1. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
2. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
3. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
4. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
5. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
6. Бубновский С. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского. М., 2019. 224 с.
7. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. 304 с.
8. Либерман Д. Парадокс упражнений. Научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье. М., 2022. 464 с.
9. Родионов А.В. (ред.) Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010. 368 с.
10. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 223 с.

Self-study of students by motor activity at home

Natal'ya V. Pokusaeva

Senior Lecturer,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Viktoriya A. Fomina

Student,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 2023101963@pnu.edu.ru

Abstract

Students' independent exercise in physical activity at home is becoming an increasingly pressing topic in modern education, especially in light of the changes caused by the COVID-19 pandemic. This article highlights a study examining the effectiveness of students' independent physical activity outside of educational institutions. Limiting the physical activity of students in educational institutions can negatively affect their health and general physical condition. Students can exercise by following specially designed programs or choosing activities that they enjoy and that suit their preferences. Some of the popular physical activities that can be done at home include yoga, Pilates, functional training, dancing, aerobics and walking outdoors. Purpose of the study: to study the effectiveness of students' independent physical activity outside of educational institutions in order to understand their impact on the general physical and psychological health of students, as well as

on their educational productivity and motivation. Self-exercise exercise at home is an opportunity for students to maintain their physical fitness, strengthen their immune system, and improve their overall well-being. They also help develop and maintain motor skills, coordination and flexibility. Given all the benefits that flow from self-initiated physical activity, it makes sense to consider supporting and encouraging such initiatives among students. Programs that encourage home exercise and provide access to information about proper exercise techniques can significantly improve the overall well-being of the student community.

For citation

Pokusaeva N.V., Fomina V.A. (2023) Samostoyatel'nye zanyatiya studentov dvigatel'noi aktivnost'yu v domashnikh usloviyakh [Self-study of students by motor activity at home]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 511-517. DOI: 10.34670/AR.2024.62.27.046

Keywords

Independence, healthy lifestyle, physical activity, health, motivation, sports at home.

References

1. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studentcheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
2. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
3. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kultury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
4. Bubnovskii S. (2019) *Kineziterapiya na kazhdy den'. 365 sovetov doktora Bubnovskogo* [Kinesitherapy for every day. 365 advice from Dr. Bubnovsky]. Moscow.
5. Fomin N.A. (1991) *Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noi aktivnosti* [Physiological bases of motor activity]. Moscow: Fizkultura i sport Publ.
6. Goncharuk S.V. (2011) *Aktivnyi obraz zhizni i zdorov'e studenta* [Active lifestyle and student health]. Belgorod: POLITERRA Publ.
7. Lieberman D. (2022) *Paradoks uprazhnenii. Nauchnyi vzglyad na fizicheskuyu aktivnost', otdykh i zdorov'e* [Exercised: Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding]. Moscow.
8. Rodionov A.V. (ed.) (2010) *Psikhologiya fizicheskoi kultury i sporta* [Psychology of Physical Culture and Sports]. Moscow: Akademiya Publ.
9. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushche go [Humanization of education as a way to create a humane future] *Metodologiya nauchnyh issledovanij, materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU»*. [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.
10. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] *Metodologiya nauchnyh issledovanij, materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU»*. Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.