

УДК 796.011.3:378

Воронина К. Н., студентка, Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Донгак М. Б., студентка, Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Бабенко М. А., научный руководитель, старший преподаватель, Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ: АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Аннотация

В статье рассматривается эффективность домашних тренировок как формы организации двигательной активности студентов вузов. На основе анализа современных исследований оценено их влияние на уровень физической активности, психоэмоциональное состояние, отдельные когнитивные показатели и физическую подготовленность. Показано, что домашние тренировки дают положительный эффект при условии регулярности, дозирования нагрузки, чередования аэробных и силовых блоков и использования средств самоконтроля.

Annotation

The article examines the effectiveness of home workouts as a format of physical activity for university students. Based on contemporary studies, their influence on physical activity level, psycho-emotional state, selected cognitive indicators and physical fitness is assessed. It is shown that home workouts are effective when they are regular, appropriately dosed, combine aerobic and strength blocks, and include self-monitoring.

Ключевые слова: домашние тренировки, студенты, физическая активность, самоконтроль, психоэмоциональное состояние, физическая подготовленность

Keywords: home workouts, students, physical activity, self-monitoring, psycho-emotional state, physical fitness

Введение

Современный студент значительную часть дня проводит в аудитории, за компьютером или в мобильной образовательной среде. Это повышает актуальность таких форм двигательной активности, которые не требуют специальной инфраструктуры, больших финансовых затрат и сложной организации. Одной из наиболее доступных форм становятся домашние тренировки, позволяющие встроить физическую нагрузку в учебный режим. При оценке их эффективности целесообразно исходить из базовых рекомендаций по физической активности взрослых: не менее 150-300 минут умеренной аэробной нагрузки или 75-150 минут интенсивной нагрузки в неделю, а также регулярных упражнений на основные мышечные группы не реже двух раз в неделю [1].

Цель статьи - проанализировать эффективность домашних тренировок применительно к студенческой аудитории и определить условия, при которых они действительно обеспечивают положительный результат. Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: выявлены основные эффекты домашних тренировок по данным современных исследований; сопоставлены их физические, психоэмоциональные и организационные результаты; сформулированы практические рекомендации по включению домашних занятий в режим студента.

Результаты и обсуждение

Домашние тренировки нельзя рассматривать только как вынужденную альтернативу спортивному залу. В современной модели физического воспитания они выступают самостоятельным форматом, который снижает порог входа в занятия, экономит время на дорогу и позволяет индивидуализировать нагрузку. Систематический обзор и метаанализ, посвященный интервенциям по повышению физической активности среди студентов вузов, показал, что такие программы способны увеличивать общий объем двигательной активности, уровень умеренно-высокой физической активности и недельное число шагов [2]. Следовательно, сама идея организованных домашних занятий не противоречит

логике эффективной двигательной профилактики, если программа строится последовательно и контролируемо.

Важным показателем эффективности является влияние домашних тренировок на психоэмоциональное состояние студентов. В рандомизированном исследовании веб-формата занятий у студентов колледжа восьминедельная программа аэробно-силовых занятий два раза в неделю по 30 минут сопровождалась статистически значимым снижением симптомов депрессии и тенденцией к снижению тревожности [3]. Систематический обзор интервенций, направленных на улучшение психического здоровья студентов высшей школы, также показал, что более половины включенных программ оказались результативными по показателям психического благополучия или качества жизни; наиболее перспективными оказались форматы умеренно-высокой интенсивности, в том числе танцевальные и пилатес-программы [4]. Для студента это принципиально важно, поскольку учебная эффективность зависит не только от физического состояния, но и от устойчивости к стрессу, эмоционального фона и качества восстановления.

Не менее существенен когнитивный аспект. Метаанализ здоровых популяций показывает, что систематические тренировочные вмешательства положительно влияют на общее когнитивное функционирование, а разные типы нагрузки по-разному воздействуют на его отдельные компоненты: аэробные упражнения выраженнее связаны с глобальной когницией, а силовые - с исполнительными функциями [5]. В исследовании молодых взрослых, посвященном острому эффекту одной тренировочной сессии, установлено небольшое, но устойчивое положительное влияние физической активности на когнитивную продуктивность, прежде всего на скорость реакции, рабочую память и тормозной контроль [6]. Это позволяет сделать важный вывод: домашняя тренировка может быть значима не только как средство поддержания формы, но и как инструмент повышения учебной работоспособности, если ее правильно встроить в режим дня - например, до выполнения интеллектуально сложных задач или в периоды выраженного утомления.

Российские данные также подтверждают продуктивность домашних занятий. В исследовании Е. В. Гариной, Е. Чичкана и Н. Н. Вороновой программа интенсивных упражнений с собственным весом, выполнявшаяся студентами в домашних условиях, привела к положительной динамике показателей физической подготовленности. Авторы зафиксировали достоверные сдвиги по ряду тестов, а все участники эксперимента отметили улучшение общего состояния; часть испытуемых указала на рост мышечной выносливости и изменение композиции тела [7]. Данный результат важен тем, что он показывает: даже при отсутствии тренажерного оборудования положительный эффект достигается за счет регулярности, базовых многосуставных упражнений и самоконтроля.

Обобщение основных проявлений эффективности домашних тренировок представлено в таблице.

Таблица 1 - Основные проявления эффективности домашних тренировок у студентов

Критерий	Данные исследований	Практический вывод
Уровень физической активности	Программы, ориентированные на студентов, повышают общий объем двигательной активности, MVPA и число шагов [2].	Домашние занятия могут компенсировать дефицит движения при плотном учебном графике.
Психоэмоциональное состояние	Веб-формат аэробно-силовых и mindful-занятий у студентов связан со снижением депрессивной симптоматики; систематические обзоры подтверждают положительный эффект части программ [3; 4].	Домашние тренировки целесообразно использовать как элемент профилактики учебного стресса.
Когнитивная продуктивность	Регулярные и острые тренировочные воздействия улучшают отдельные когнитивные показатели, прежде всего исполнительные функции, рабочую память и скорость реакции [5; 6].	Короткие домашние занятия могут повышать учебную работоспособность.

Физическая подготовленность	Программы с собственным весом дома приводят к положительной динамике силы, выносливости, гибкости и общего самочувствия [7].	Даже без оборудования возможно добиться выраженного тренировочного эффекта.
Условия результативности	Наибольшая эффективность достигается при регулярности, дозировании нагрузки, прогрессии, самоконтроле и соблюдении техники [1; 4; 7].	Локация тренировки вторична; решающее значение имеет методическая организация.

Таким образом, эффективность домашних тренировок определяется не фактом выполнения упражнений дома как таковым, а качеством построения программы. К числу их несомненных преимуществ относятся доступность, гибкость расписания, возможность быстро начать занятие, отсутствие затрат на дорогу и возможность использовать минимальный инвентарь или только массу собственного тела. Вместе с тем существуют и ограничения: отсутствие внешнего контроля техники, снижение дисциплины при нерегулярном графике, риск однообразия и ограниченность силовой нагрузки при полном отсутствии оборудования. Поэтому в учебной практике необходимо не просто рекомендовать студентам тренироваться дома, а сопровождать их методическими материалами, цифровыми инструкциями, дневниками самоконтроля и понятными критериями оценки результата.

С практической точки зрения рациональной представляется следующая модель организации домашних занятий для студента: 3-5 тренировок в неделю продолжительностью 20-40 минут; обязательная разминка 5-7 минут; основной блок, сочетающий аэробные и силовые упражнения; заключительная часть с упражнениями на дыхание и растягивание. В рамках силового компонента достаточно базовых движений с собственным весом - приседаний, выпадов, отжиманий, различных вариантов планки, подъемов корпуса и упражнений на мышцы спины. Аэробный компонент может включать бег на месте, прыжковые упражнения, интервальные комплексы и иные циклические действия, не

требующие сложного оборудования. Интенсивность должна соответствовать уровню подготовленности и постепенно возрастать [1; 4; 7].

Особое значение имеет самоконтроль. Для студентов он выполняет одновременно диагностическую и мотивационную функцию: позволяет отслеживать регулярность занятий, самочувствие, переносимость нагрузки, динамику силовых и координационных показателей. Наиболее простыми средствами самоконтроля выступают дневник тренировок, фиксация частоты пульса, субъективная оценка утомления и периодическое тестирование по нескольким контрольным упражнениям. Именно наличие обратной связи превращает домашние тренировки из случайной активности в целенаправленный педагогически управляемый процесс.

Выводы

Домашние тренировки являются эффективной формой организации двигательной активности студентов высших учебных заведений, если они строятся на принципах систематичности, посильности, прогрессии и самоконтроля. Их результативность проявляется в повышении общего объема физической активности, улучшении психоэмоционального состояния, положительной динамике отдельных когнитивных функций и росте физической подготовленности [2]. Практически значимым является включение домашних тренировок в систему физического воспитания вуза как дополнения к аудиторным занятиям. Для этого студентам необходимы четкие программы, инструкции по технике выполнения упражнений, удобные цифровые средства сопровождения и регулярная обратная связь со стороны преподавателя.

Литература

1. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. [и др.] World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. - 2020. - Vol. 54, No. 24. - P. 1451-1462.
2. Yuan F., Peng S., Khairani A. Z., Liang J. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Efficacy of Physical Activity Interventions among University Students // Sustainability. - 2024. - Vol. 16, No. 4. - Art. 1369.

3. Murray A., Marenus M., Cahuas A. [et al.] The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial // JMIR Formative Research. - 2022. - Vol. 6, No. 4. - e31839.
4. Donnelly S., Penny K., Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review // Health Promotion International. - 2024. - Vol. 39, No. 2. - daae027.
5. Zhang M., Jia J., Yang Y. [et al.] Effects of exercise interventions on cognitive functions in healthy populations: A systematic review and meta-analysis // Ageing Research Reviews. - 2023. - Vol. 92. - Art. 102116.
6. Garrett J., Chak C., Bullock T., Giesbrecht B. A systematic review and Bayesian meta-analysis provide evidence for an effect of acute physical activity on cognition in young adults // Communications Psychology. - 2024. - Vol. 2. - Art. 82.
7. Гарина Е. В., Чичкан Е., Воронова Н. Н. Интенсивные тренировки в домашних условиях, направленные на улучшения физических способностей и общего состояния // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С. 81-84.

Literature

1. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451-1462.
2. Yuan F., Peng S., Khairani A. Z., Liang J. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of physical activity interventions among university students // Sustainability. 2024. Vol. 16, No. 4. Art. 1369.
3. Murray A., Marenus M., Cahuas A. et al. The impact of web-based physical activity interventions on depression and anxiety among college students: randomized experimental trial // JMIR Formative Research. 2022. Vol. 6, No. 4. e31839.
4. Donnelly S., Penny K., Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: a systematic review // Health Promotion International. 2024. Vol. 39, No. 2. daae027.

5. Zhang M., Jia J., Yang Y. et al. Effects of exercise interventions on cognitive functions in healthy populations: a systematic review and meta-analysis // *Ageing Research Reviews*. 2023. Vol. 92. Art. 102116.
6. Garrett J., Chak C., Bullock T., Giesbrecht B. A systematic review and Bayesian meta-analysis provide evidence for an effect of acute physical activity on cognition in young adults // *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Art. 82.
7. Garina E. V., Chichkan E., Voronova N. N. Intensive home workouts aimed at improving physical abilities and general condition // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020. No. 7 (185). P. 81-84.