

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

*Кулеш Влада Витальевна, филологический факультет, 4 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Белова Т. Ч., преподаватель кафедры физического
воспитания Гродненского государственного университета имени Янки Купалы»*

В статье рассмотрена эффективность занятий йогой и домашними тренировками. Научная новизна работы заключается в обращении внимания на поддержание здорового образа жизни студентов в условиях самоизоляции. В результате было выявлено, что занятия спортом в домашних условиях являются эффективными.

The article discusses the effectiveness of yoga and workouts. The scientific novelty of the work is to pay attention to the maintenance of a healthy lifestyle in conditions of self-isolation. As a result, it was found that sports at home are effective.

Ключевые слова: эксперимент; самоизоляция; йога; домашние тренировки; эффективность.

Keywords: experiment; self-isolation; yoga; home training; efficiency.

Введение. 2020 год серьезно изменил привычное существование людей. Обыденная жизнь стала чаще проходить в сидячем положении. При таких условиях требуется более существенный подход к тренировкам в домашних условиях. Появление штамма коронавируса COVID-19 привело к созданию новой формы обучения – дистанционной или с использованием ИКТ. Если уроки и занятия можно проводить через многочисленные интернет-ресурсы, то как быть с физкультурой? Преподаватель не может контролировать работу студента в полной мере. На помощь приходит самостоятельная работа над собой и литература.

Цель исследования – определить эффективность занятий спортом в домашних условиях.

Задачи: 1) сделать анализ литературных источников; 2) изучить функциональные особенности организма при занятии йогой по книге Сергея Николаевича Агапкина «Азбука йоготерапии».

Для проведения исследования участники, практиковавшие йогу в течение 30 дней, использовали книгу Сергея Николаевича Агапкина «Азбука йоготерапии» [1]. Выбор пал на данное издание, поскольку оно простым и доступным языком объясняет начинающим технику выполнения упражнений.

Методика. Для исследования были выбраны два наиболее популярных вида активности, которыми можно поддерживать здоровье и физические показатели в домашних условиях. Была проведена проверка эффективности физических упражнений в домашних условиях и сравнение физических показателей

двух групп участников исследования, где одна занималась упражнениями в домашних условиях, а вторая вела малоподвижный образ жизни.

Комплекс упражнений был разработан с учетом пространства испытуемых и наличия/отсутствия спортивного инвентаря. У испытуемых не было спортивного инвентаря для полноценных занятий физкультурой, поэтому было принято решение прибегнуть к тренировкам, не требующим особого снаряжения.

В последнее время йога пользуется большой популярностью среди как молодых, так и людей в возрасте, следящих за своим здоровьем. Занятия йогой не требуют спортивного инвентаря. Йога помогает привести в баланс симпатическую и парасимпатическую части вегетативной нервной системы, а также привести мысли в порядок, что несет пользу в период дистанционного обучения. С учетом приведенных выше плюсов также можно отметить минимальное количество противопоказаний для занятий йогой (артериальная гипертензия от 2 стадии и выше, повышенное внутричерепное давление, тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы, инфекционный или реактивный артрит, инфекции головного или спинного мозга, тяжелые заболевания крови) [3].

Безусловно, ограничиться лишь йогой невозможно, поскольку привычные занятия физкультурой имеют более существенную нагрузку, поэтому занятия йогой участники исследования чередовали с домашними тренировками. Домашние тренировки доступны в большом количестве и огромном разнообразии (спортивные танцы, упражнения, кросс-фит и так далее). Каждый может выбрать подходящий для себя план тренировок исходя из своих предпочтений и желаемой нагрузки.

В рамках исследования в качестве опорного материала для испытуемых группы № 1 во время домашних тренировок была выбрана книга Бретт Клика «7 минут на фитнес» [2], поскольку программа, предоставленная автором, не требует больших затрат времени, спортивного инвентаря и подходит для начинающих.

Результаты исследования. Мы выяснили эффективность этих видов активности следующим образом:

В начале эксперимента у 14 студенток Гродненского государственного университета имени Янки Купалы схожего телосложения, не имеющих никаких хронических заболеваний и ведущих здоровый образ жизни, были измерены следующие показатели:

вес;

проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд);

проба Генчи (задержка дыхания на выдохе);

проба Штанге (задержка дыхания на вдохе);

В течение месяца одна группа испытуемых практиковала предложенную им активность 2–3 раза в неделю, наблюдая за своим самочувствием.

Спустя 151 день были сделаны аналогичные измерения и по результатам измерения, представленным в таблице.

Помимо вышеупомянутых действий важно заметить, что во время исследования участники сбалансированно питались, получая все необходимые микро- и макроэлементы, витамины питательные вещества (белки, жиры, углеводы).

Таблица – Показатели участников эксперимента

Тесты	Группа № 1					Группа № 2				
	Вес	Проба Мартине-Кушелевского		Проба Генчи	Проба Штанге	Вес	Проба Мартине-Кушелевского		Проба Генчи	Проба Штанге
Единицы измерения	кг	уд./с	мм.рт.ст.	с	С	кг	уд./с	мм.рт.ст.	с	с
Начало эксперимента (01.11.2020)	65	93	121/78	32	47	65	94	119/82	33	47
Конец эксперимента (01.04.2021)	60	87	118/80	35	51	67	104	99/65	30	44

В ходе исследования было выявлено, что участники эксперимента в группе № 1, которые практиковали йогу и домашние тренировки, изначально столкнулись с трудностями в выполнении программы, но ближе к завершению эксперимента их показатели улучшились, пропала усталость в вечернее время, появилось чувство ежедневного прилива сил и энергии, а выполнять программу тренировок становилось легче. Что касательно участников эксперимента группы № 2, то в конце эксперимента они отмечали слабость в мышцах и набор веса, а работоспособность значительно упала в связи с малоподвижным образом жизни, который они вели на протяжении всего исследования.

Показатели участников исследования группы № 1, занимавшихся предложенными видами активности, в конце испытания оказались лучше, чем у участников группы № 2, сохранявших малоподвижный образ жизни. Средние показатели проб обеих групп в начале и конце эксперимента представлены в таблице выше.

Выводы. Проанализировав полученные данные и отзывы участников эксперимента о своем самочувствии, можно заключить, что домашние занятия физическими упражнениями могут являться альтернативой привычным занятиям вне дома, в рамках самоизоляции периода.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапкин, С. Н. Азбука йоготерапии / С. Н. Агапкин. – М. : Издательство АСТ, 2013. – 160 с.
2. Клика, Б. 7 минут на фитнес / Б. Клика – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 164 с.
3. Противопоказания к йоге – кому и когда нельзя заниматься. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://realyoga.club/articles/contra-indications>. – Дата доступа: 31.03.2021.

kulesh.vlada.99@mail.ru