

Яковенко Анна Юрьевна

студентка

Желтов Александр Алексеевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕД НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

***Аннотация:** в современном мире активно продвигается различная физическая активность для поддержания здоровья и общего благополучия. Однако выбор места для занятий имеет значительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние человека. В статье проанализировано влияние тренировочной среды на спортсмена и проведен сравнительный анализ занятий физическими упражнениями в различных условиях.*

***Ключевые слова:** тренировка, психологическое здоровье, физическая активность, свежий воздух, физическое здоровье.*

Тренировки в тренажерном зале или в помещении имеют неоспоримые преимущества – они возможны в любое время года, независимо от погодных условий и температуры воздуха. Благодаря этому занятия становятся более продуктивными и безопасными, позволяя спортсменам поддерживать свои физические способности на должном уровне. Кроме того, тренажёрные залы оснащены профессиональным оборудованием, которое дает возможность выполнять разнообразные упражнения для всех групп мышц. Это будет полезно в точечной проработке определенных зон тела. Современные тренажёры разработаны с учетом эргономики и безопасности, что значительно снижает риск травм. Присутствие

опытных инструкторов поможет новичкам правильно освоить технику выполнения упражнений и уверенно начать свой путь в фитнесе.

Однако стоит отметить, что посещение тренажерного зала может быть связано с определенными сложностями, такими как:

- стоимость абонемента;
- загруженность зала в часы пик;
- отсутствие гибкости;
- наличие медицинских противопоказаний;
- зависимость от графика работы.

Тренировки на открытом воздухе предлагают совершенно другой опыт. Исследования показывают, что занятия спортом на улице не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Свежий воздух, солнечный свет и контакт с природой создают благоприятные условия для гармоничного развития организма.

Рассмотрим положительное влияние занятий спортом на улице:

- психическое благополучие: снижение уровня кортизола (гормона стресса), повышение мотивации и расширение социальных контактов;
- физическое здоровье: стимуляция выработки витамина D, развитие баланса и координации благодаря разнообразному рельефу, улучшение дыхательной системы;
- доступность и экономия средств: возможность заниматься спортом практически в любом месте без дополнительных затрат;
- возможность адаптировать тренировки к изменяющимся условиям окружающей среды. Например, зимой – закаливание и укрепление иммунитета, летом – активное насыщение организма витаминами.

Однако необходимо учитывать и некоторые недостатки занятий на улице. Как и любой формат физической активности, тренировки на свежем воздухе имеют свои ограничения, которые могут повлиять на их эффективности или комфортности. Рассмотрим основные недостатки:

- зависимость от погодных условий: непогода может затруднить проведение занятий и снизить их комфортность;
- ограниченный доступ к специализированному оборудованию;
- возможны проблемы с безопасностью из-за неровных поверхностей или недостаточное освещение;
- отсутствие профессиональной помощи и контроля выполнения тренировок.

В рамках исследования проводился эксперимент длительностью в 2 месяца, целью которого было определить, какой формат занятий является наиболее эффективным не только с точки зрения физической подготовки, но и с учетом влияния на психическое состояние участников. Добровольцами стали 150 студентов университета, которые были разделены на две равные группы:

- группа, занимающаяся в тренажерном зале;
- группа, занимающаяся на улице.

Для оценки результатов были выделены следующие параметры:

- физическая подготовленность: оценка силы, выносливость и гибкость;
- координация движений: тесты на баланс и точность выполнения упражнений;
- мотивация к занятиям: анкетирование участников до и после эксперимента;
- эмоциональное состояние: оценка уровня удовлетворенности, настроения и общего психологического состояния;
- количество травм: фиксировались все случаи травм за период исследования.

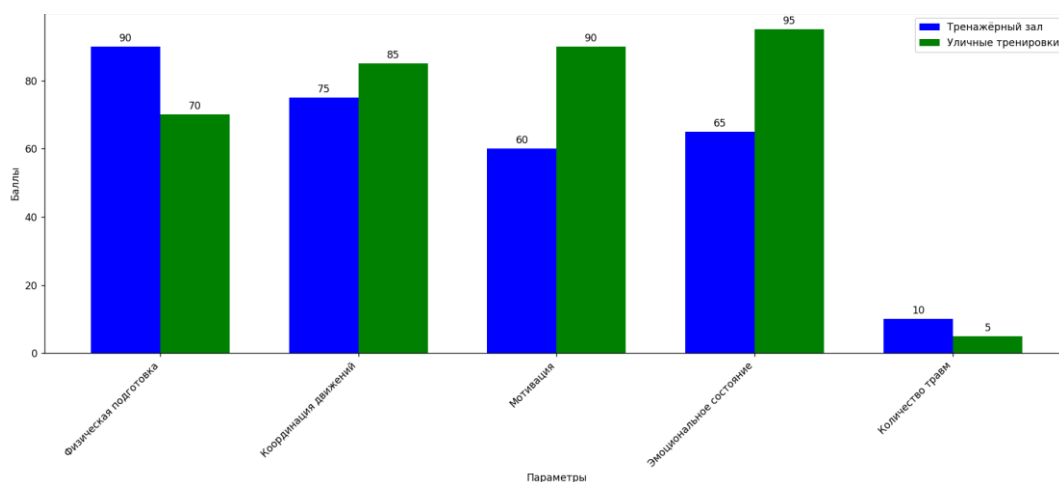


Рис. 1. Столбчатая диаграмма сравнение двух разных групп

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что выбор места для тренировок зависит от личных предпочтений и целей каждого человека. Если приоритетом является физическая подготовка, то тренажерный зал будет лучшим вариантом. Это объясняется наличием профессионального оборудования, которое позволяет эффективно проработать различные группы мышц. Однако по всем остальным параметрам занятия на свежем воздухе имеют более высокую эффективность. Участники группы, занимавшие на улице, показали значительное снижения уровня стресса и улучшение общего эмоционального состояния. Уличные тренировки также способствуют повышению мотивации за счет разнообразия окружающей среды и возможности адаптировать занятия под свои предпочтения. Кроме того, количество травм при таких тренировках минимально, что делает их безопасным вариантом.

Таким образом, для достижения лучшего эффекта оптимальным решением может стать сочетание обоих форматов тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Список литературы

1. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339–345. – DOI 10.22450/9785964205180_2_339. – EDN DGDZIH.
2. Петрина Е.Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е.Д. Петрина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 135–136. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–374. – EDN HNYIUE.
3. Душевина Я.А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции (Красноярск, 14 июня 2024 г.). – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77–81. – EDN ESQUWD.
4. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.

5. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.