

Дата поступления рукописи в редакцию: 11.12.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-12-753-760

Дата принятия рукописи в печать: 05.01.2026 г.

ИБРАГИМОВ Ильдар Фаисович,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Казанский государственный энергетический университет;
доцент кафедры физического воспитания и здоровья,
Казанский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения РФ;
доцент кафедры гуманитарных и специальных дисциплин,
Всероссийский государственный университет юстиции –
Казанский институт (филиал),
доцент кафедры социально-трудовых
отношений и основ профсоюзного движения,
Казанский филиал «Академия труда
и социальных отношений»,
e-mail: ibraildar@yandex.ru

ТАЗИЕВА Зарина Наильевна,
кандидат педагогических наук.
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Казанский государственный архитектурно-
строительный университет,
e-mail: ZT89297263435@mail.ru

ДЕМЕНЕВ Сергей Викторович,
доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Казанский национальный исследовательский
технологический университет,
e-mail: demboxing@mail.ru

ИБРАГИМОВ Булат Ильдарович,
студент, Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: lbrabulat2018@gmail.com

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК БЕЗ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье исследуется влияние самостоятельных тренировок без участия преподавателя на развитие силовой выносливости и общей физической работоспособности студентов. Рассмотрены особенности организации самостоятельных занятий, их преимущества и недостатки. В ходе исследования проведено сравнение результатов тестирования студентов, систематически выполняющих самостоятельные тренировки, и студентов, не практикующих их. Полученные данные показали, что регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на развитие силовых качеств и выносливости при условии соблюдения режима и базовых методических принципов. Результаты исследования могут быть использованы преподавателями физической культуры и студентами при планировании самостоятельных тренировок.

Ключевые слова: самостоятельные тренировки, физическая подготовленность, выносливость, сила, студенты.

IBRAGIMOV Ildar Faisovich,
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kazan State Power Engineering University;
Associate Professor of the Department of Physical Education and Health,
Kazan State Medical University of the Ministry of Health
of the Russian Federation;
Associate Professor of the Department
of Humanities and Special Disciplines,
All-Russian State University of Justice –
Kazan Institute (Branch),
Associate Professor of the Department of Social and Labor
Relations and the Fundamentals of Trade Union Movement,
Kazan Branch of the Academy of Labor and Social Relations

TAZIEVA Zarina Nailievna,
Candidate of Pedagogical Sciences.
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Kazan State University of Architecture and Civil Engineering

DEMENEV Sergey Viktorovich,
Associate Professor of the Department
of Physical Education and Sports,
Kazan National Research Technological University

IBRAGIMOV Bulat Ildarovich,
Student, Kazan State Power Engineering University

INFLUENCE OF REGULAR INDEPENDENT TRAINING WITHOUT A TEACHER ON STUDENTS' ENDURANCE AND STRENGTH

Annotation. *The article examines the impact of independent training without the participation of an instructor on the development of students' muscular endurance and overall physical performance. The study analyzes the specific features of organizing independent physical training, its advantages and limitations. A comparison was conducted between the test results of students who systematically perform independent workouts and those who do not engage in such activities. The findings indicate that regular independent physical exercise positively influences the development of strength and endurance, provided that basic methodological principles and training discipline are followed. The results of the study may be used by physical education instructors and students when planning independent training programs.*

Key words: *independent training, physical fitness, endurance, strength, students.*

Введение

Современная система физического воспитания в вузах переживает существенные изменения, связанные как с развитием цифровых технологий, так и с трансформацией образа жизни студентов. Учебная нагрузка возрастает, значительная часть деятельности переходит в онлайн-формат, студенты всё больше времени проводят за компьютером, что неизбежно отражается на уровне их двигательной активности. По данным исследований, проведённых в последние годы, наблюдается выраженная тенденция к снижению общей подвижности молодёжи, сокращению количества

регулярных тренировок и увеличению времени, проводимого в сидячем положении, что в долгосрочной перспективе оказывает неблагоприятное влияние на физическое здоровье [1, с. 150].

В этих условиях особую значимость приобретают навыки самостоятельной организации физической активности. Регулярные самостоятельные тренировки, выполняемые без непосредственного контроля преподавателя, становятся альтернативой традиционным занятиям, позволяя студентам самостоятельно регулировать нагрузку, подбирать удобное время для выполнения упражнений и поддерживать необходимый уровень

физического развития. Особенно актуальным такой формат стал в период дистанционного обучения, когда доступ к спортивным залам и возможностям очных занятий был ограничен [2, с.126].

Развитие навыков самостоятельной физической активности рассматривается специалистами как важный элемент формирования здорового образа жизни у студентов. Способность самостоятельно планировать тренировки, выбирать упражнения и оценивать собственное состояние способствует формированию устойчивой привычки к регулярным занятиям, повышению ответственности за собственное здоровье и укреплению мотивации [3, с.47]. Всё это делает изучение влияния самостоятельных тренировок без участия преподавателя актуальной научной и практической задачей.

Цель и задачи исследования

Определить влияние регулярных самостоятельных тренировок без преподавателя на развитие силовой и общей выносливости студентов.

Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Оценить исходный уровень физической подготовленности студентов по показателям выносливости и силовой выносливости.
2. Сравнить динамику изменений физических показателей у студентов, выполняющих самостоятельные тренировки, и студентов, не практикующих их.
3. Проанализировать факторы, влияющие на эффективность самостоятельных тренировок, включая регулярность занятий и мотивацию.

Методика и организация исследования

В исследовании приняли участие 112 студентов КГЭУ (58 чел. (юноши), 54 чел. (девушки) в возрасте от 18 до 21 года, не имеющих медицинских противопоказаний к умеренной и средней физической нагрузке.

Для исключения искажения результатов студенты были предварительно анкетированы: учитывались уровень двигательной активности, опыт занятий спортом, наличие хронических заболеваний, отношение к физической культуре и мотивация к занятиям. На основе этих данных участники были разделены на две сопоставимые группы:

Экспериментальная группа — 57 студентов (50,9%), выполнявших самостоятельные тренировки не менее 3-х раз в неделю в течение 8 недель.

Контрольная группа — 55 студентов (49,1%), не выполнявших самостоятельных тренировок и ограничивавшихся только учебными занятиями.

Статистический анализ показал отсутствие значимых различий между группами по исходным параметрам ($p > 0.05$), что подтверждает корректность распределения.

Для оценки физической подготовленности использовались методы:

- Гарвардский степ-тест (ИГСТ) — общая выносливость;
- Отжимания за 1 минуту — силовая выносливость мышц плечевого пояса;
- Челночный бег 3×10 м — ловкость и скоростная выносливость.

Тестирование проводилось до и после 8-недельного периода. В экспериментальной группе участники вели дневники тренировок, фиксируя частоту, интенсивность и самочувствие.

Для обработки данных применялся t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные в ходе исследования данные позволили всесторонне оценить влияние регулярных самостоятельных тренировок без преподавателя на показатели выносливости и силы у студентов. Анализ динамики физических качеств был проведён по итогам восьминедельного тренировочного цикла, включавшего самостоятельное выполнение студентами комплекса упражнений, направленных на развитие общей выносливости и силовых способностей. В исследовании участвовали студенты, не имевшие серьёзной спортивной подготовки, что позволило оценить влияние именно регулярности и самостоятельности тренировок, а не исходного уровня физического развития.

Одним из ключевых компонентов физической подготовленности является выносливость. Первичное тестирование показало, что исходные показатели студентов соответствовали лишь удовлетворительным нормативам. Уже к четвёртой неделе исследования время преодоления дистанции 2000 м улучшилось на 4–6 %. К окончанию восьмой недели улучшение составило 8–12 %, что указывает на устойчивое повышение функциональных возможностей организма. Как видно на *рисунке 1*, динамика индекса ИГСТ в экспериментальной группе значительно превышает показатели контрольной группы, что подтверждает влияние регулярных самостоятельных тренировок на развитие общей выносливости.

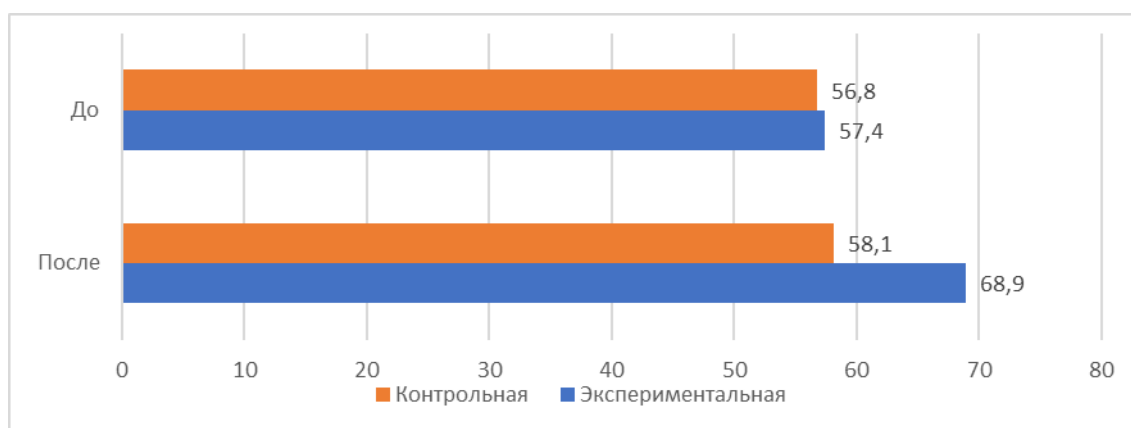


Рис. 1. Динамика индекса ИГСТ в экспериментальной и контрольной группах.
Источник: составлено авторами.

Студенты, тренировавшиеся регулярно (3 раза в неделю), продемонстрировали наибольший прирост. Участники, выполнявшие программу нерегулярно, показали прогресс лишь на уровне 3–5 %. Это подтверждает фундаментальный принцип — адаптация организма происходит только при систематическом воздействии нагрузки.

Дополнительно отмечено улучшение субъективных ощущений студентов: снижение усталости, повышение работоспособности и улучшение качества сна. Это согласуется с выводами исследований, фиксирующих снижение физической активности и ухудшение самочувствия студентов в период ограничений подвижности [4, с.296].

Вторым важным направлением исследования стало изучение динамики силовых качеств. Для диагностики использовались следующие тесты: количество сгибаний и разгибаний рук в

упоре лёжа за 1 минуту, подтягивание (для юношей) или вис на согнутых руках (для девушек), а также тест на силу мышц брюшного пресса.

Результаты показали, что силовые показатели повышались у большинства участников, однако степень прироста значительно варьировала в зависимости от исходного уровня физической подготовленности. Наибольшие темпы прогресса наблюдались у студентов, ранее не выполнявших систематических силовых упражнений: прирост достигал 20–35 % по сравнению с первоначальными результатами. Это объясняется эффектом начального адаптационного скачка, характерного для новичков. Как видно на рисунке 2, прирост силовой выносливости (отжимания за 1 минуту) в экспериментальной группе был значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает эффективность регулярных самостоятельных тренировок.

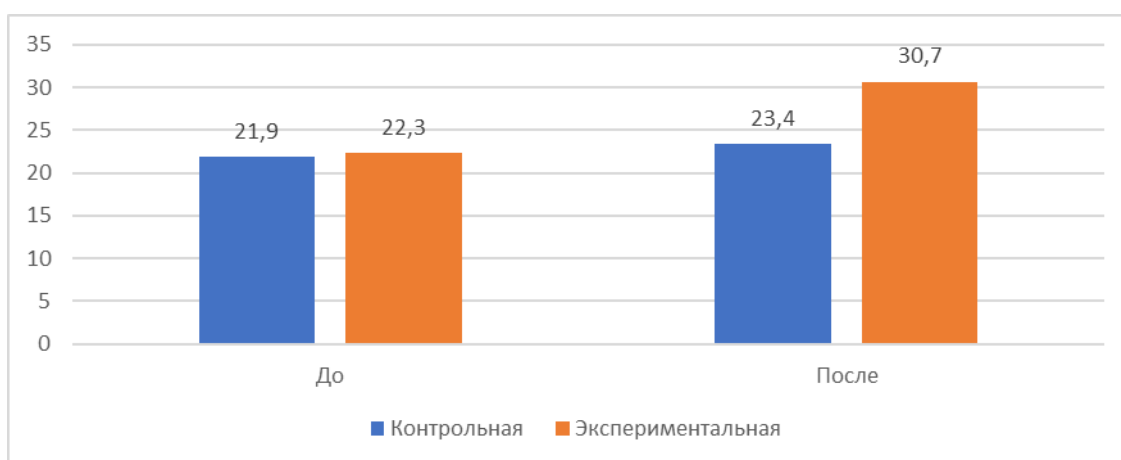


Рис. 2. Изменение силовой выносливости (отжимания за 1 минуту).
Источник: составлено авторами.

Студенты с более высоким исходным уровнем подготовки демонстрировали умеренный прирост — в пределах 8–12 %, что также является нормой для самостоятельных тренировок без индивидуального тренерского контроля. Однако важно отметить, что ни один участник не продемонстрировал отрицательной динамики, что подтверждает эффективность подобного формата занятий.

Отдельного внимания заслуживает сравнительный анализ прогресса между студентами, выполнявшими тренировочную программу строго по инструкции, и теми, кто адаптировал её «под

себя». В группе, следовавшей инструкции, улучшения были равномерными по всем тестам. В группе, использовавшей произвольный подход, прирост силы нередко сопровождался меньшими улучшениями выносливости или наоборот, что показывает необходимость структурированного плана тренировок даже при самостоятельных занятиях. Как показано на рисунке 3, динамика результатов челночного бега 3×10 м демонстрирует более выраженное улучшение у студентов, систематически выполнявших тренировочную программу.

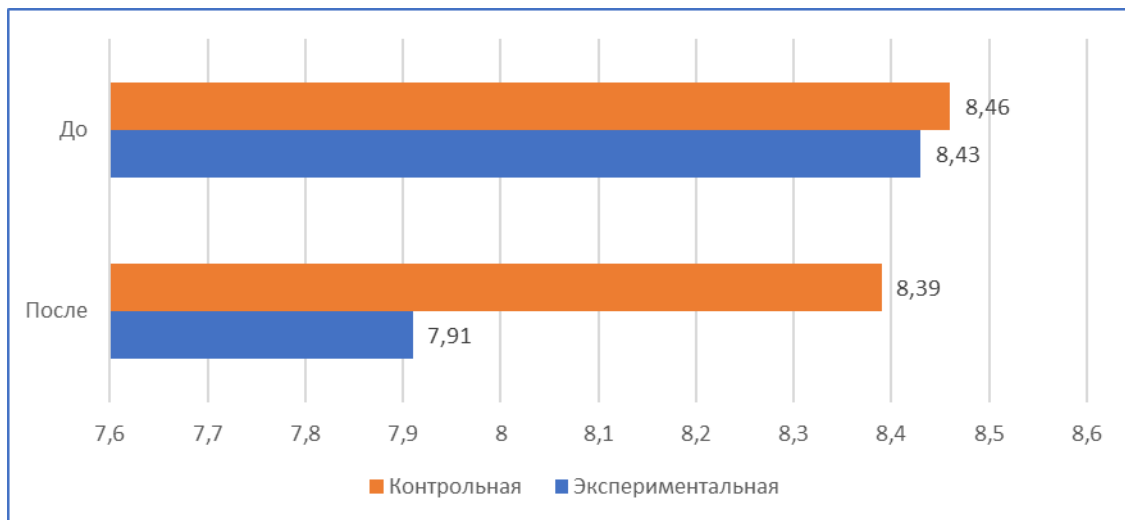


Рис. 3. Динамика результатов челночного бега 3×10 м.
Источник: составлено авторами.

Важно отметить, что, по данным отечественных исследований, переход на дистанционное обучение и самоизоляцию сопровождался выраженным снижением уровня двигательной активности студентов. Это проявлялось в уменьшении количества самостоятельных занятий, сокращении времени ежедневных прогулок и увеличении длительности сидячей деятельности, что негативно отражалось на общем самочувствии и работоспособности [2, с.129]. Подобные изменения создавали дополнительные трудности для поддержания регулярного тренировочного режима и подчеркивали необходимость наличия устойчивой внутренней мотивации.

В рамках нашего исследования выявлено, что студенты, ориентированные на улучшение здоровья, повышение физической формы или нормализацию самочувствия, значительно ответственнее подходили к выполнению тренировочной программы. Такие участники демонстриро-

вали более высокую дисциплину, реже пропускали занятия и стремились соблюдать рекомендуемый режим нагрузок. Соответственно, их динамика физической подготовленности была более выраженной, что подтверждается приростом как силовых показателей, так и показателей общей выносливости.

В противоположность этому студенты, для которых физические упражнения являлись преимущественно формальностью, необходимой для получения зачёта, зачастую выполняли программу нерегулярно или ограничивались минимальным объёмом нагрузки. В результате прирост их физических показателей был менее значительным, а в некоторых случаях практически отсутствовал. Это позволяет утверждать, что низкий уровень мотивации является одним из основных факторов, сдерживающих эффективность самостоятельных тренировок.

Дополнительно следует отметить, что мотивация усиливалась при наличии элементов самоконтроля. Студенты, фиксировавшие свои результаты, отмечавшие прогресс или использовавшие мобильные приложения для отслеживания активности, демонстрировали большую заинтересованность в продолжении занятий и в среднем достигали более стабильных результатов. Это согласуется с исследованиями, указывающими на положительное влияние цифровых инструментов и элементов самоконтроля на поддержание регулярной двигательной активности [1, с.152].

Таким образом, влияние мотивационных факторов в процессе самостоятельных тренировок является значимым: высокий уровень внутренней мотивации способствует регулярности занятий, повышению интенсивности тренировок и лучшей динамике развития физических качеств, тогда как недостаточная мотивация приводит к снижению эффективности тренировочного процесса [4, с.298].

Полученные данные в целом согласуются с современными научными представлениями о влиянии самостоятельных тренировок на физические качества молодёжи. Ряд исследований указывает, что при правильной структуре нагрузки и минимальной методической поддержке студенты способны достигать значительных улучшений общей выносливости и силы без непосредственного сопровождения преподавателя. Результаты настоящего исследования подтверждают данный тезис, подчёркивая роль регулярности и личной мотивации.

Важно также отметить, что самостоятельные тренировки обладают рядом преимуществ: гибкость графика, возможность адаптации нагрузки под индивидуальное состояние, отсутствие необходимости посещать спортивные объекты в строго определённое время. Это делает их особенно востребованными среди студентов с высокой учебной нагрузкой.

С другой стороны, отсутствие прямого контроля преподавателя может приводить к ошибкам в технике выполнения упражнений, нарушению принципов постепенности нагрузки или недостаточному разнообразию тренировок. Поэтому оптимальным можно считать комбинированный подход, при котором студент получает базовые рекомендации и периодическую обратную связь от специалиста, но при этом значительную часть работы выполняет самостоятельно.

Проблемы и вызовы

Проведённое исследование показало, что, несмотря на выраженный тренировочный эффект

самостоятельных занятий, существует ряд проблем и ограничений, которые существенно снижают их эффективность. Одной из основных проблем является недостаточный уровень методической подготовки студентов, проявляющийся в неправильной технике выполнения упражнений, несоблюдении принципов постепенности нагрузок и отсутствии понимания основ построения тренировочного процесса. Эти факторы становятся причиной замедленного прогресса или, в отдельных случаях, перегрузки организма, особенно на начальных этапах.

Вторым значимым вызовом является низкая внутренняя мотивация части студентов, рассматривающих физическую активность лишь как необходимое условие для получения зачёта. В группе студентов с внешней мотивацией отмечено нерегулярное выполнение тренировок, пропуски, минимальный объём нагрузки, что прямо отражается на отсутствии существенных изменений в показателях физической подготовленности. Аналогичные выводы содержатся в современных исследованиях, указывающих на снижение физической активности студентов при отсутствии структурированного руководства [3, с.45].

Отдельного внимания заслуживает проблема отсутствия контроля со стороны преподавателя. При самостоятельных тренировках студентам часто не хватает обратной связи, корректировки нагрузки и своевременной оценки прогресса. Это может приводить к «плато» — периоду, когда показатели перестают расти из-за однообразности занятий или неправильно выбранной интенсивности.

Также выявлено, что студенты испытывают трудности в самоорганизации тренировочного процесса: у части участников отсутствуют регулярность, чёткость графика занятий, понимание долгосрочных целей и механизмов самоконтроля. Для многих сложностью представляло планирование тренировок в условиях высокой учебной нагрузки и ограниченного времени.

Таким образом, ключевыми вызовами самостоятельных тренировок являются: недостаток знаний о методике, слабая внутренняя мотивация, отсутствие регулярности, отсутствие контроля и обратной связи, что требует разработки специальных программ методического сопровождения студентов.

Перспективы развития системы самостоятельных тренировок

Перспективы развития самостоятельных тренировок в системе физического воспитания студентов связаны с несколькими стратегически

важными направлениями. Одним из наиболее перспективных является включение в образовательный процесс программ по обучению основам тренировки, куда входят: техника выполнения упражнений, основы планирования нагрузки, методы самоконтроля, правила профилактики травматизма. Подобные образовательные модули способны повысить качество самостоятельной активности и сформировать у студентов устойчивую привычку к регулярным занятиям.

Большой потенциал имеет внедрение цифровых сервисов, таких как мобильные приложения для отслеживания нагрузки, интерактивные видео-руководства, обучающие платформы с индивидуальными планами тренировок. Цифровизация физической активности стимулирует интерес молодёжи, повышает осознанность тренировочного процесса и способствует регулярности занятий — тенденция, подтверждаемая современными исследованиями [4, с.295].

Перспективным направлением развития является создание мотивационных механизмов, например рейтингов активности, групповых челленджей, спортивных марафонов, поощряющих регулярные самостоятельные тренировки. Элементы соревновательности повышают мотивацию, особенно среди студентов первых курсов, где формируется отношение к учебной дисциплине «физическая культура».

Дальнейшее развитие самостоятельной активности студентов возможно через интеграцию комбинированного подхода, предполагающего сочетание самостоятельных тренировок и периодического консультирования со стороны преподавателя. Такой подход позволяет корректировать технику, распределение нагрузки, контролировать динамику и предотвращать ошибки.

Немаловажным перспективным направлением является развитие инфраструктуры для самостоятельных занятий, включая доступ к тренажёрным залам университета в свободное время, создание мини-площадок в учебных корпусах и общежитиях, размещение инструкционных плакатов и QR-кодов с видеоинструкциями.

Таким образом, перспективы самостоятельных тренировок заключаются в методическом сопровождении, цифровизации, создании мотивационной среды и расширении инфраструктурных возможностей, что позволит существенно повысить их эффективность.

Заключение

Проведённое исследование влияния самостоятельных тренировок на физическую подготовку

студентов позволило получить комплексное представление об эффективности данного формата занятий, а также выявить ряд факторов, определяющих успешность тренировочного процесса. Анализ данных показал, что регулярные самостоятельные занятия действительно оказывают значимое положительное воздействие на показатели силовой и общей выносливости, особенно при соблюдении регулярности и методической корректности выполнения упражнений.

Однако исследование выявило и ряд проблем, препятствующих максимальному развитию физических качеств студентов. Среди них — низкая мотивация части обучающихся, отсутствие контроля со стороны преподавателя, ошибки в технике выполнения упражнений, нерегулярность тренировок, недостаток знаний о принципах нагрузки и самоконтроля. Эти вызовы требуют системного решения.

Для повышения эффективности самостоятельных тренировок необходим комплексный подход, включающий:

- разработку методических рекомендаций по самостоятельной физической подготовке;
- создание цифровых инструментов для контроля нагрузки и мотивации;
- внедрение обучающих модулей по технике упражнений и планированию тренировки;
- расширение инфраструктуры для самостоятельных занятий;
- организацию периодического педагогического контроля со стороны преподавателей.

Реализация этих мер позволит не только повысить качество самостоятельных тренировок, но и сформировать у студентов устойчивую мотивацию к поддержанию физического здоровья, что является важным фактором в профилактике гиподинамии и сохранении работоспособности.

Список литературы:

- [1] Салимгареева, Е. Г. Мотивация студентов на двигательную активность в условиях дистанционной формы обучения на кафедре физической культуры / Е. Г. Салимгареева, В. Ю. Лебединский, В. П. Чергинец // Человек. Спорт. Медицина. — 2024. — Т. 24, № 1. — С. 150–157.
- [2] Файзуллина Р. М. Влияние дистанционной формы обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года / Р. М. Файзуллина, В. В. Виктор, Р. Р. Гафурова, Л. Р. Суфиянова // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий. — 2023. — № 3. — С. 125–129.

[3] Колосов Г. Н. Физическая культура как фактор улучшения здоровья студентов / Г. Н. Колосов // Мир педагогики и психологии. — 2025. — № 6 (107). — С. 45–49.

[4] Васенков Н.В. Информационные технологии в физическом воспитании студентов как средство мотивации / Н.В. Васенков // Образование и право – 2024. — С. 293-297.

References:

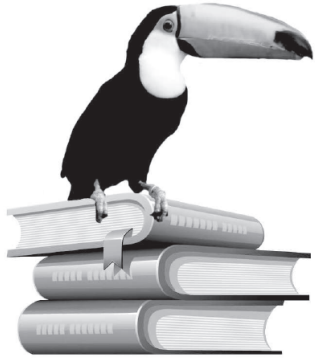
[1] Salimgareeva, E. G. Motivation of students for motor activity in the conditions of distance learning at the Department of Physical Culture/E. G. Salimgareeva, V. Yu. Lebedinsky, V. P. Cherginets//Person. Sports. Medicine. — 2024. - T. 24, NO. 1. - S. 150-157.

[2] Fayzullina R. M. Impact of distance learning on physical activity of students during the 2020 pandemic/R. M. Fayzullina, V. V. Viktorov, R. R. Gafurova, L. R. Sufiyanova//Development of science, national innovation system and technologies. — 2023. — № 3. - S. 125-129.

[3] Kolosov G. N. Physical culture as a factor in improving the health of students/G. N. Kolosov//World of pedagogy and psychology. — 2025. — № 6 (107). - S. 45-49.

[4] Vasenkov N.V. Information technologies in the physical education of students as a means of motivation/N.V. Vasenkov//Education and Law - 2024. - S. 293-297.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.