

3. О спорте и здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://president.gov.by/ru/quotes/category/o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni>. – Дата доступа : 07.11.2024.

4. Лукашенко ожидает более высоких результатов от белорусских спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://belta.by/president/view/lukashenko-ozhidaet-bolee-vysokih-rezultatov-ot-belorusskih-sportsmenov-673600-2024/>. – Дата доступа : 31.10.2024.

5. Репкин, С. Б. Организационно-экономическая модель спорта в Китае / С. Б. Репкин // Весн. Беларус. дзярж. экан. ун-та. – 2015. – № 1. – С. 119–125.

УДК 796.011.1

## ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дубиковская Е.А., Лазерко П.С.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье исследовано отношение студентов к занятиям физическими упражнениями в домашних условиях. Установлены мотивы для самостоятельных занятий, характер нагрузок, а также проблемы при их организации. **Ключевые слова:** физические упражнения, мотивация, самостоятельные занятия.*

## HOME WORKOUTS IN STUDENT'S LIVES

Dubikovskaya E.A., Lazerko P.S.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The article explores students' attitudes toward exercising at home. It identifies the motivations for at-home workouts, the nature of the physical load, as well as the challenges in organizing at-home workouts. **Keywords:** physical exercise, motivation, at-home workouts.*

**Введение.** Здоровье по праву считается одним из ключевых аспектов жизни каждого человека. Уже с самого начала нашего жизненного пути на него влияет состояние здоровья родителей, от которых мы наследуем множество генетических особенностей. Чтобы сохранить здоровье, многие прибегают к физической активности. Занятия спортом способствуют развитию самодисциплины и помогают смотреть на жизнь с оптимизмом [1].

Известно, что студенты занимаются физическими упражнениями не только на занятиях физической культуры, но и самостоятельно в домашних условиях. Исследование мотивации студентов, направлений и характера физических

нагрузок, выполняемых самостоятельно, а также проблем, возникающих в процессе организации таких занятий, является актуальной темой исследования.

**Материалы и методы исследований.** Исследование проведено на основе анализа научной и научно-методической литературы, анкетирования, методов математической статистики.

**Результаты исследований.** В настоящее время всё более популярными становятся домашние тренировки, так как люди осознают ценность занятий спортом без отрыва от дома, а также экономию времени, которую даёт этот вид занятий. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что домашние занятия физическими упражнениями при правильной организации дают результат не хуже тренировок в тренажёрном зале. [2].

Было проведено исследование в форме анкетирования с целью определения мотивационных побуждений студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях, а также с целью установления направленности физических нагрузок и проблем, возникающих при организации таких занятий. Были опрошены студенты-лингвисты УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (n=120).

В результате исследований установлено, что большинство студентов-лингвистов (76%) выполняют физические упражнения в домашних условиях. Причем 6,4% из них занимаются редко, 67% несколько раз в неделю, а 26,6% занимаются ежедневно.

Студенты совмещают разные виды занятий и часто используют для этого видеоролики: упражнения на растягивание (или йога) – (88,9%), кардионагрузки – (59,3%), упражнения силового характера – (37%), другие виды упражнений (12%).

На решение заниматься физическими упражнениями в домашних условиях влияют следующие факторы: 1) социофобия (тревога из-за взаимодействия с людьми) – 2,3%; 2) проблемы со здоровьем – 17%; 3) удобство и доступность – 24%; 4) отсутствие времени на посещение фитнес-клубов – 26,7% 5) финансовые возможности – 16,2%. 6) иное – 13,8%

На основе анализа результатов анкетирования установлена мотивация студентов-лингвистов к занятиям физическими упражнениями в домашних условиях: 1) заряд бодрости и улучшение настроения – 10,6%; 2) снятие стресса – 7,3%; 3) снижение веса – 43,2%; 4) сохранение и укрепление здоровья – 19%; 5) повышение уровня физической подготовленности – 14%; 6) иное – 5,9%.

Установлено также, что у 65,4% респондентов имеется спортивный инвентарь для занятий в домашних условиях (гантели (45,5%), коврик для йоги (68,2%) и тренажёр на разные группы мышц (4,5%).

Обучающиеся оценивают свои результаты самостоятельных занятий физическими упражнениями следующим образом: 1) очень хорошие – 24,3%; 2) хорошие – 48%; 3) средние – 15%; 4) плохие (или нет значимых достижений) – 12,7%.

При высоком уровне мотивации студенты отмечали, что у них имеются обстоятельства, мешающие занятию спортом, а именно: отсутствие времени (33,3%), отсутствие мотивации (63%), недостаток места для тренировок

(29,6%), недостаток или отсутствие спортивного инвентаря (14,8%), недостаток знаний о методике тренировки (29,6%).

В связи с недостатком знаний о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями (59,2%) существует потребность в составлении программы тренировок для занятий в домашних условиях.

**Заключение.** Студенты-лингвисты проявляют большой интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях. Это обусловлено ограниченностью финансовых возможностей для занятий в фитнес-клубах, экономией времени, возможностями современных информационных технологий и другими факторами. Самостоятельные занятия имеют различную направленность, что обусловлено мотивационными побуждениями студентов. Установлены факторы, сдерживающие рост такой формы занятий: отсутствие или ограниченность мест для самостоятельных занятий (что характерно для студентов, проживающих в общежитиях), недостаточная методическая осведомленность студентов, ограниченные возможности в приобретении спортивного инвентаря. В процессе занятий физической культурой целесообразно больше внимания уделять повышению методической осведомленности студентов с учетом их мотивационных побуждений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Эффективной формой может быть научно-методическая деятельность студентов, направленная на разработку методик самостоятельных занятий в домашних условиях с учетом их мотивационных побуждений.

#### **Литература.**

1. Домашние тренировки или тренажёрный зал? – Режим доступа : [<https://cyberleninka.ru/article/n/domashnie-trenirovki-ili-trenazhyornyy-zal>]. – Дата доступа : 14.04.2025.

2. Силовые домашние тренировки. – Режим доступа: [<https://www.litres.ru/book/stanislav-derkach/silovye-domashnie-trenirovki-69131317/>]. – Дата доступа : 14.04.2025.

УДК 328.250

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Дыбаленко Д.П., Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Важную роль также играет соблюдение правил поведения на физкультурных занятиях. От соблюдения правил поведения на физкультурных*