

воспитательного влияния занятий ушу. Полученные результаты подтверждают, что наследование национальной спортивной культуры становится эффективным тогда, когда оно реализуется не стихийно, а в виде целенаправленной педагогической системы, связывающей двигательную деятельность, технико-тактическую подготовку, культурное содержание и воспитательные задачи в единое целое.

Практическое значение исследования заключается в том, что разработанные рекомендации могут использоваться в начальных и средних школах при организации занятий по физическому воспитанию, разработке рабочих программ, подготовке педагогов и проведении внеклассных мероприятий по боевым искусствам. Внедрение модели повышает интерес учащихся, сохраняет национальное культурное наследие и реализует воспитательный потенциал ушу.

Заключение. Обучение боевыми искусствами в школе обладает значительным образовательным, культурным и воспитательным потенциалом. Современное состояние характеризуется проблемами в содержании, методах и оценке. Реконструкция на основе ориентации на личность, возвращения к сущности боевых искусств и поэтапного дифференцирования позволяет повысить качество занятий и укрепить здоровье учащихся.

Литература.

1. Би Хулун, Учебник по культуре школьных боевых искусств. – Харбин: Издательство картографических изданий, – 2016. – С. 34–35.
2. Гуань Бо, Ян Чжаошань, Исследование культурных аспектов образования боевых искусств. Спорт и наука, 2024, № 3. – С. 6–7.
3. Го Ючэн, Культурная позиция современного образования боевых искусств. Журнал Уханьского университета физической культуры, 2019, № 6. – С. 10–11.

УДК 796.015:643/645

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ФИТНЕСОМ В ФИТНЕС-ЗАЛЕ И ФИТНЕСОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Шаранда П.С., Колдуненко А.К., Васильев А.А.

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

*Представлен краткий обзор различий между фитнесом в фитнес-зале и фитнесом в домашних условиях. **Ключевые слова:** фитнес, тренировки, рекомендации.*

DIFFERENCES BETWEEN FITNESS IN A FITNESS CENTRE AND FITNESS AT HOME

*A brief overview of the differences between fitness in a fitness club and fitness at home is presented. **Keywords:** fitness, training, recommendations.*

Введение. Очевидно, что ни о фитнес-центре, ни о спортзале, оборудованном дома, нельзя однозначно сказать, что он лучше или хуже. Как считают многие фитнес-эксперты, любая активность лучше ее отсутствия; еще лучше – регулярные и последовательные тренировки [1-4].

Материалы и методы исследований. Материалами для изучения послужили учебно-методические издания репозитория УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». Основные методы исследования – эмпирический, теоретический, сравнительно-сопоставительный. Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы.

Цель: Выявить и систематизировать основные отличия между занятиями фитнесом в специализированном зале и в домашних условиях. Определить преимущества и недостатки каждого формата тренировок для различных категорий людей. Проанализировать, как выбор места занятий влияет на достижение спортивных и оздоровительных целей.

Задачи: 1. Изучить особенности организации тренировок в фитнес-зале: доступность и разнообразие оборудования; наличие профессиональных тренеров и групповых программ; влияние атмосферы и коллектива на мотивацию.

2. Рассмотреть специфику домашних тренировок: гибкость расписания и экономия времени; ограничения по оборудованию и профессиональному контролю; психологический комфорт и уединение.

3. Сравнить эффективность обоих форматов для различных целей: снижение массы тела; набор мышечной массы; развитие выносливости и функциональной подготовки; общее оздоровление и поддержание физической формы.

4. Определить, для каких категорий людей предпочтителен каждый из вариантов (начинающие, опытные спортсмены, люди с ограничениями по здоровью и т. д.).

5. Сформулировать рекомендации по выбору оптимального формата тренировок с учетом индивидуальных целей, образа жизни и возможностей.

Результаты исследований. Объект исследования: Объектом исследования выступает процесс организации и проведения фитнес-тренировок в двух различных условиях: в специализированном фитнес-зале и в домашних условиях. В рамках работы анализируются особенности, структура и динамика этих процессов, а также их влияние на физическое состояние, мотивацию и результаты занимающихся.

Предмет исследования: Предметом исследования являются отличительные характеристики, преимущества и недостатки занятий фитнесом в фитнес-зале и дома. К предмету относятся: доступность и разнообразие оборудования; уровень мотивации и самодисциплины; влияние профессиональной поддержки (тренеры, групповые занятия); гибкость расписания и удобство; эффективность для различных целей (снижение веса, набор мышечной массы, общее оздоровление); психологический комфорт и социальная составляющая.

Последовательность важнее структуры, не существует идеальной программы тренировок. Результаты можно увидеть при самых разных подходах: от занятий в спортзале на тренажерах до домашних тренировок с собственным весом или фитнес-лентами. Лучшей программой станет та, которой вы будете придерживаться.

Занятия фитнесом – отличный способ поддерживать здоровье, бодрость и хорошее настроение. Но где лучше тренироваться: в зале или дома? У каждого варианта есть свои плюсы и минусы. Давайте разберёмся, чем отличаются эти подходы и как выбрать подходящий для себя.

Фитнес в домашних условиях – это свобода и комфорт. Преимущества такого фитнеса: гибкость графика – можно заниматься в любое удобное время, не подстраиваясь под расписание зала; экономия времени и денег – не нужно тратить время на дорогу и покупать абонемент; комфорт – дома нет посторонних взглядов, можно тренироваться в привычной обстановке; минимум оборудования – для многих тренировок достаточно коврика, гантелей или резинок. Недостатки подобного фитнеса в домашних условиях: отсутствие профессионального контроля – без тренера сложнее следить за техникой, что может привести к травмам; меньше мотивации – дома легче отвлечься на домашние дела или отложить тренировку; ограниченный выбор упражнений – не все тренажёры можно разместить дома.

Фитнес в фитнес-зале – это атмосфера и возможности. Преимущества тренировок в зале: профессиональное оборудование – широкий выбор тренажёров для любых целей; квалифицированные тренеры – можно получить индивидуальные рекомендации и научиться правильной технике; мотивирующая атмосфера – в зале проще настроиться на работу, видя, как тренируются другие; разнообразие групповых программ – йога, танцы, силовые классы – всё это доступно в зале. Недостатки подобных тренировок в зале: стоимость – абонементы и услуги тренера могут быть дорогими; зависимость от расписания – нужно подстраиваться под часы работы зала и групповых занятий; необходимость добираться – время на дорогу может стать препятствием для регулярных тренировок. Фитнес-зал подходит тем, кто стремится к максимальному результату, нуждается в мотивации, контроле техники и разнообразии тренировок. Здесь доступны профессиональные тренажёры, помощь тренеров и дополнительные услуги, что особенно важно для новичков и людей с конкретными целями (набор массы, похудение, реабилитация).

Домашние тренировки удобны для занятых людей, позволяют экономить время и деньги, обеспечивают комфорт и гибкость. Однако требуют высокой самодисциплины, самостоятельности в составлении программ и контроля за техникой. Эффективны для поддержания формы, кардионагрузок и работы с собственным весом, но ограничены в возможностях для комплексного развития мышц и работы с большими весами.

Оптимальный вариант – комбинированный подход: регулярные занятия в зале для освоения техники и работы с оборудованием, а домашние тренировки – для поддержания регулярности и гибкости. Такой баланс обеспечивает наилучший результат и поддерживает мотивацию на высоком уровне.

Выбирая между фитнес-залом и домашними тренировками стоит принимать решение взвешено и рационально. Если вы цените свободу, экономию и комфорт – выбирайте домашние тренировки, а, если важна мотивация, разнообразие и профессиональный подход – зал будет лучшим вариантом. Можно также комбинировать: заниматься дома в будни, а в зал ходить для разнообразия или работы с тренером. Главное – регулярность и удовольствие от процесса!

Отличия между фитнесом в фитнес-зале и фитнесом в домашних условиях крайне субъективны и зависят от желаемого результата, которого хочет достичь человек, занимаясь фитнесом. Развитие онлайн-тренировок, носимых устройств и домашних тренажеров делает домашние занятия все более популярными. Однако для достижения максимальных результатов, особенно в силовых и функциональных направлениях, фитнес-залы по-прежнему остаются вне конкуренции благодаря профессиональному оборудованию и поддержке тренеров.

Заключение. Фитнес в домашних условиях – выбор большинства, так как он доступнее и практичнее. Доступнее из-за меньших материальных затрат, которые составляют литература, питание и инвентарий. Практичнее в том, что человек сам может решить, когда и сколько раз стоит заняться фитнесом, сколько времени тренироваться и какими методами или способами. К минусам данного выбора относятся ограниченность пространства дома, возможностей человека, его свободного времени и хаотичность тренировок. Фитнес в фитнес-зале – выбор более общительных и целеустремленных людей. Хотя занятия фитнесом в фитнес-зале материально более затратны, однако в зале за ходом тренировок следят профессиональные тренеры, которые подбирают рацион и методы тренировок индивидуально для каждого человека, с учётом его физиологических особенностей и физического состояния. Разнообразное оборудование и групповые программы, атмосфера в зале и коллектив направлены на мотивацию человека. Этот подход делает тренировку в фитнес-зале более эффективной, а также в зале человек больше общается с другими людьми, приобретая новые знакомства и

связи. Таким образом человек становится более социализированным в обществе.

Литература.

1. Бабина, А. А. Физическая культура личности в контексте общей физической подготовки на занятиях фитнес-аэробикой / А. А. Бабина // Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация : материалы XXIII Международной научно-практической конференции, Тюмень, 13–14 ноября 2025 года. – Тюмень : Вектор Бук, 2025. – С. 111–114.

2. Козлова, Т. В. Роль фитнес-аэробики в повышении гибкости студенток технологического университета / Т. В. Козлова // Время выбрало нас : материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (г. Витебск, 15-16 мая 2025 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2025. – Ч. 1. – С. 251–254.

3. Мартынова, Е. И. Совершенствование физического воспитания обучающихся в учреждениях высшего образования посредством фитнес-аэробики / Е. И. Мартынова, А. К. Сучков // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 19 мая 2023 г.) / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 93–96.

4. Расчетин, Г. А. Влияние занятий фитнес-аэробикой на физическую работоспособность студентов в условиях гиподинамии / Г. А. Расчетин, Е. П. Удалова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 5. – С. 48–50.

УДК 615.825.4

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДА СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Шеверновский В.В.

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

*Необходимо учитывать личные психофизические качества при выборе видов спорта. По мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена - мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки. **Ключевые слова:** психофизические качества, спортивная квалификация.*