

УДК 748

DOI 10.21661/r-468100

*Д.М. Иванова, Е.Ю. Бондарева, Е.Н. Дорофеева*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Аннотация:* в данной статье изучается такой вопрос, как индивидуальный выбор систем физических упражнений. Описывается множество различных методов и способов, как оптимально подобрать для себя систему физических упражнений, что может помочь при выборе и т. д. В работе также затрагивается вопрос экологии, связанный со здоровьем человека, рассматриваются различные исследования и статистические данные.

*Ключевые слова:* системы физических упражнений, спорт, выбор, здоровье, цель, физические навыки, вид спорта.

*D.M. Ivanova, E.Iu. Bondareva, E.N. Dorofeeva*

## INDIVIDUAL CHOICE OF THE PHYSICAL EXERCISE PROGRAM

*Abstract:* the article studies the individual choice of physical exercise program; describes the variety of different methods and ways to find the best physical exercise program for a particular person and what can help in choosing it. The paper also touches upon the issue of ecology related to human health; examines various studies and statistics.

*Keywords:* physical exercise program, sports, choice, health, purpose, physical skills, sport.

В последние десятилетия окружающая среда в связи с развитием разных отраслей промышленности сильно ухудшилась. Однако человек не замечает негативного влияния вредных веществ (которые вырабатываются заводами, электростанциями, автопромом и т. д.) на свой организм. К этому добавляется массовая работа в офисах, где организм также может получить тяжелые заболевания из-за недостатка физической подвижности тела.

Ученые из Национального американского центра биотехнологической информации провели ряд исследований, чтобы выявить, какие заболевания может получить офисный работник в течение продолжительной «сидячей» работы [4].

Первым в списке находится Туннельный синдром, связанный с утолщением сухожилий в запястье и сдавливанием срединного нерва. Это заболевание наблюдается у каждого шестого, работающего за компьютером. Вторым следует не менее распространенный остеохондроз. Недалеко по популярности ушли от него ожирение и варикозная болезнь. Также, по мнению специалистов, офисным работникам следует опасаться хронического стресса и различных заболеваний органов ЖКТ.

Сразу возникает элементарный вопрос: как предотвратить появление всех вышеперечисленных проблем, оставаясь при своей работе? Ответом на этот вопрос является спорт во всех его проявлениях.

В Западной Европе, США, Японии и ряде других стран более 30% населения активно занимаются спортом, посещая фитнес-клубы как минимум два раза в неделю. Однако в России ситуация ожидает желать лучшего: по данным опроса, проведенного российским медиа-холдингом РБК, лишь 9,3% россиян занимаются спортом хотя бы раз в неделю [5].

Однако сейчас так называемая «фитнес отрасль» успешно развивается и модернизируется. Кроме огромного спектра различных физических занятий, предлагаемых в фитнес-клубах (аэробика, степ, сайкл, различные виды танцев, спортзал, бассейн), предлагается подбор упражнений личным тренером. Таким образом, посетитель может получить тренировки, подходящие ему по здоровью, силе воли, навыкам и умениям, личному времени.

Стоит учесть, что программы, созданные для группового посещения, также проработаны для разных уровней подготовки. Обычно выделяют несколько этапов сложности. От степени зависит предлагаемая нагрузка на определённую группу мышц, длительность упражнений, сложность движений и многое другое.

Также индивидуальный выбор систем физических упражнений основывается на основной цели человека:

1. Укрепление мышечной системы.
2. Оздоровительный характер.
3. Нарращивание мышечной массы.
4. Развитие физических навыков: гибкость, резкость, сила удара и т. д.
5. Постепенный сброс веса.
6. Психо-физическая подготовка [2, с. 73].

От выбранной цели будет зависеть выбор самих упражнений. Например, для оздоровительных целей лучше всего выбирать не изнуряющие упражнения, например, цигун. Последнее только начинает набирать популярность в России, в то время как в Китае цигун изучают и активно применяют уже очень давно. Данная практика помогает не только улучшить гимнастические навыки, но и с помощью дыхательных упражнений прийти к психическому равновесию и стрессоустойчивости. К тому же, это легкий способ привести тело со временем в форму.

Однако не обязательно посещать специализированные занятия, чтобы выстроить индивидуальный план физических упражнений. Каждый человек может самостоятельно выбрать тот или иной вид спорта, проанализировав свои возможности. Так, в высших учебных заведениях, при выборе вида спорта студентам помогают их преподаватели по физической культуре. Также преподаватели активно следят за динамикой физических изменений своих студентов при помощи трех обязательных простейших тестов, отражающих уровень развития основных физических качеств. Таковыми являются:

- 1) скоростно-силовой подготовленности (бег 100 м), силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин;
- 2) общей выносливости (бег 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин) [3].

Результаты выполнения этих тестов оцениваются в очках. Пройдя через тесты в начале своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости и быстроты. Первая харак-

теризуется главным образом работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вторая же определяется результатом в беге на 100 метров. На основании результатов тестирования, каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого качества (быстроты, силы, выносливости). Но здесь возникает вопрос: выбрать тот вид спорта, который поможет улучшить недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно может реализоваться уже определившаяся способность к проявлению конкретного качества.

Вероятно, оба подхода правомерны, но нужно сразу же точно определить мотивацию выбора. В первом случае преобладает оздоровительная направленность, разносторонняя физическая подготовка (сюда входит выполнение учебных зачетных нормативов в «отстающем» тесте). Однако здесь успехи в избранном виде спорта будут заведомо невысоки. Во втором случае можно достичь значительных спортивных результатов. Выбор делает сам студент, но первый вариант можно рекомендовать молодым людям со сравнительно низкой общей физической подготовкой, а второй – для студентов с хорошей предварительной общей физической и спортивной подготовкой [1, с. 25].

Таким образом, в современных рабочих и экологических условиях человек сталкивается с проблемой ухудшения здоровья. И чтобы бороться с различными болезнями, он начинает заниматься спортом, выбирая определенную систему физических упражнений. Он может пойти в фитнес-центр, нанять собственного тренера, а может самостоятельно выбрать вид спорта для себя. Студентам в этом помогают преподаватели по физической культуре, проводя при этом анализ физических изменений своих студентов на протяжении определенного периода времени. Индивидуальный выбор систем физических упражнений обуславливается основной целью человека, в связи с чем он выбирает тот или иной вид спорта.

**Список литературы**

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений: Учебно-методическое пособие / Под редакцией А.П. Воронина. – Воронеж, 2007. – 35 с.
2. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений: справочник. – Феникс, 2009. – 187 с.
3. Спортивная классификация и ее структура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studwood.ru/1149996/turizm/sportivnaya\\_klassifikatsiya\\_i\\_ee\\_struktura](https://studwood.ru/1149996/turizm/sportivnaya_klassifikatsiya_i_ee_struktura)
4. Национальная библиотека медицины Национального института здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
5. Статистика посещения россиянами фитнес-клубов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportpriority.com/blog/novosti/rbk-ozvuchil-statistiku-posesheniya-rossiyanami-fitness-klubov/>

**References**

1. (2007). Sport. Individual'nyi vybor vidov sporta ili sistem fizicheskikh uprazhnenii, 35. Voronezh.
2. Ingerleib, M.B. (2009). Anatomiiia fizicheskikh uprazhnenii, 187. Feniks.
3. Sportivnaia klassifikatsiia i ee struktura [Electronic resource]. – Access mode: [https://studwood.ru/1149996/turizm/sportivnaya\\_klassifikatsiya\\_i\\_ee\\_struktura](https://studwood.ru/1149996/turizm/sportivnaya_klassifikatsiya_i_ee_struktura)
4. Natsional'naia biblioteka meditsiny Natsional'nogo instituta zdorov'ia [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
5. Statistika poseshcheniia rossiianami fitness-klubov [Electronic resource]. – Access mode: <https://sportpriority.com/blog/novosti/rbk-ozvuchil-statistiku-posesheniya-rossiyanami-fitness-klubov/>

**Иванова Дарья Михайловна** – студентка Южно-Российского института управления (филиала) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Россия, Ростов-на-Дону.

**Ivanova Daria Mikhailovna** – student at the South-Russian Institute of Management (Branch) of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Rostov-on-Don.

**Бондарева Екатерина Юрьевна** – студентка Южно-Российского института управления (филиала) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Россия, Ростов-на-Дону.

**Bondareva Ekaterina Iurevna** – student at the South-Russian Institute of Management (Branch) of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Rostov-on-Don.

**Дорофеева Елена Николаевна** – доцент, доцент Южно-Российского института управления (филиала) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Россия, Ростов-на-Дону.

**Dorofeeva Elena Nikolaevna** – docent, associate professor at the South-Russian Institute of Management (Branch) of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Russia, Rostov-on-Don.

---