

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1018

Маркова С.Д. студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Markova S.D., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE PREPARATION OF SPECIAL EXERCISE COMPLEXES, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS IN THE STATE OF HEALTH.**

*Медицинское и физкультурное сообщество все больше осознает важность индивидуального подхода при составлении комплексов специальных упражнений для улучшения здоровья. Под специальными упражнениями подразумеваются физические нагрузки, разработанные с учетом особенностей состояния здоровья человека. Статья направлена на изучение методических основ при составлении комплексов специальных упражнений, таких, как определение цели, выбор упражнений, составление программы и контроль за выполнением. А также изучение основных принципов составления комплексов: индивидуальный подход, учет физической подготовки, баланс нагрузки, постепенное увеличение нагрузки, разнообразие упражнений в комплексе, включая анализ индивидуальных особенностей.*

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, комплекс специальных упражнений, здоровье, физические нагрузки, особенности состояния человека, физическая подготовка, индивидуальные особенности, принцип составления комплексов упражнений

*The medical and physical education community is increasingly aware of the importance of an individual approach when compiling sets of special exercises to improve health. Special exercises mean physical activities designed taking into ac-*

*count the peculiarities of human health. This article is aimed at studying the methodological foundations of the compilation of such complexes, including the analysis of individual characteristics.*

**Keywords:** *individual approach, preparation of complexes of special exercises, health, physical activity, features of the human condition*

Спорт и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия человека. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека и его текущее состояние здоровья. Это поможет избежать возможных травм и негативных последствий, а также эффективно использовать физическую активность для достижения поставленных целей.

Основные принципы в составлении комплексов упражнений:

1) Индивидуальный подход. Важно анализировать индивидуальные особенности человека, таких как возраст, пол, уровень физической подготовки и прочие факторы влияющие на состояние здоровья. Крайне важно пройти обследование у врача и выявить наличие ограничений в связи с возможными заболеваниями, определить группу здоровья, на основе которой можно будет подобрать оптимальный комплекс упражнений, учитывая спортивные цели и физическую подготовку.

2) Учет физической подготовки. Важно провести учет физической подготовленности человека, уровень выносливости, гибкости и силы. На основе полученных данных выбрать соответствующие упражнения. Начинающим рекомендуется начать с простых упражнений, меньше подходов и повторений, маленького веса в использовании спортивного инвентаря, чтобы постепенно увеличивать нагрузку и развивать свои физические возможности.

Для более опытных людей можно предложить более сложные и интенсивные упражнения, большую частоту повторений подходов или увеличенную скорость выполнения упражнений, которые помогут им достичь более высоких результатов.

3) Баланс нагрузки. В комплексе должны присутствовать упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений.

Этот принцип важен для создания полноценной тренировки, которая будет способствовать развитию всех аспектов физической формы. Наличие разнообразных упражнений помогает улучшить общую физическую форму.

Не стоит забывать о цели, например, если человек хочет укрепить мышцы ног, то в комплексе должно быть больше упражнений на развитие силы и выносливости ног. Если целью является улучшение гибкости, то в комплекс должен состоять в основе упражнения на растяжку.

4) Постепенное увеличение нагрузки. Начинать следует с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее с течением времени.

Этот принцип важен для того, чтобы избежать перенапряжения и травм. При постепенном увеличении нагрузки организм человека лучше приспосабливается, что позволяет ему эффективно тренироваться и развиваться. Это также помогает избежать переутомления и сохранить интерес к занятиям физической культурой.

5) Разнообразие упражнений в комплексе. Это поможет улучшить мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Разнообразие упражнений важно для того, чтобы избежать монотонности и скучности тренировок. Когда человек выполняет одни и те же упражнения, это может привести к потере интереса и снижению мотивации. Можно использовать различные виды физической активности, такие как кардио, силовые тренировки, йога, пилатес и другие. Также можно комбинировать упражнения, которые развиваются разные аспекты физической формы.

Мы разобрались с основными принципами в составлении комплексов упражнений, теперь важно понять, как этот комплекс составить:

1) Определение цели. Это может быть улучшение общей физической формы, укрепление определенных групп мышц, повышение выносливости и т. д.

Определение целей является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как оно позволяет сфокусироваться на конкретных задачах и создать эффективную тренировку. Цели могут быть различными в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека [3].

Например, если человек хочет улучшить свою выносливость, то в комплексе должны быть упражнения на кардио-нагрузку. Если целью является укрепление мышц спины, то в комплексе должны быть силовые упражнения на развитие и укрепление мышц спины.

2) Выбор упражнений. После анализа состояния здоровья и учета особенностей здоровья необходимо выбрать упражнения, которые будут соответствовать поставленным целям и учитывать индивидуальные особенности.

Выбор упражнений позволяет создать безопасную и эффективную тренировку, необходимо учитывать особенности здоровья человека, такие как наличие проблем с позвоночником или другими частями тела.

Например, при наличии проблем с позвоночником не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с большой нагрузкой на спину. Вместо этого можно выбрать упражнения, которые развиваются мышцы ног или рук, но не нагружают позвоночник.

3) Составление программы. После выбора упражнений необходимо составить программу занятий, определяя количество повторений и подходов, время отдыха между упражнениями и другие параметры.

Это является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как оно позволяет определить оптимальные параметры тренировки для каждого человека.

Количество повторений и подходов зависит от целей тренировки и уровня физической подготовки человека. Например, для повышения выносливости можно выбрать большее количество повторений и подходов, а для укрепления мышц – меньшее количество повторений, но более сконцентрированное выполнение каждого упражнения.

Время отдыха между упражнениями также зависит от целей тренировки. Например, для повышения выносливости можно выбрать более короткое время отдыха, а для укрепления мышц – более длительное время отдыха.

4) Контроль за выполнением. При выполнении комплекса упражнений необходимо контролировать правильность выполнения упражнений и регулировать нагрузку в зависимости от реакции организма.

Это является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как он позволяет убедиться в том, что упражнения выполняются безопасно.

Во время тренировки необходимо следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ее при необходимости. Также необходимо контролировать пульс и дыхание, чтобы избежать перенапряжения и переутомления [3].

Если во время тренировки возникают боли или дискомфорт, необходимо снизить нагрузку или прекратить выполнение упражнения.

В комплексе упражнений необходимо предусмотреть меры безопасности для предотвращения возможных травм и повреждений. Это может включать правильную технику выполнения упражнений, использование правильного оборудования и прогрессивное наращивание нагрузки. Учет индивидуальных особенностей имеет важное значение. Поэтому рекомендуется применять персонализированные программы тренировок, которые учитывают все эти факторы [1]. Методические основы составления комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей обеспечивают наилучшие результаты и помогают поддерживать здоровье. Это может включать разнообразие упражнений, учет возрастных и физических особенностей, правильное сочетание кардио и силовых тренировок.

### **Библиографический список**

1. Белан В.И. Основы методики физического воспитания. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 240 с.
2. Никитин Н.В., Моисеева Н.Ф. Физическое воспитание как составляющая общей системы воспитания. - Москва: Просвещение, 2015. - 176 с.
3. Спиридовон В.И. Основы физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 320 с.
4. Черных В.Т. Физическое воспитание индивидуально. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - 256 с.