

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ  
НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ БГМУ**

Стринкевич Н.М.,

*Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются принципы составления индивидуальных планов самостоятельных занятий в спортзале и подбора оптимальных форм и уровней нагрузки для студентов и сотрудников.

**Ключевые слова:** осознанность, здоровье, сила, аэробные и анаэробные упражнения

**INDIVIDUALIZED PHYSICAL ACTIVITY IN INDEPENDENT CLASSES  
IN THE GYM FOR STUDENTS AND STAFF OF THE BELARUSIAN  
STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Strynkevich N.M.,

*Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk*

**Annotation.** The article discusses the principles of drawing up individual plans for self-study in the gym and the selection of optimal forms of load levels for students and employees.

**Keywords:** mindfulness, health, strength, aerobic and anaerobic exercise

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры личности и основной движущей силой формирования здорового образа жизни, объединяя многие компоненты: культуры поведения и двигательную активность, здоровое питание, сон, использование оздоровительных факторов природы, отказ от вредных привычек, являясь средством не только физического оздоровления, но и психоэмоциональной саморегуляции.

С целью формирования культуры здорового образа жизни в БГМУ с 2019 года была создана группа «здоровья» для сотрудников и студентов, желающих заниматься самостоятельно в вечернее время. Несмотря на большое разнообразие видео материала в различных источниках информации мы в данном случае столкнулись с нескончаемым потоком вопросов как построить тренировку, разовую, а также в недельном и месячном цикле занятий?

Целью нашего исследования было выявить оптимальные формы занятия и уровень нагрузки для людей разного возраста, пола и физической подготовленности.

В данной работе мы представляем различные подходы при составлении комплексов занятий и построении тренировок для юношей и девушек, а также мужчин и женщин в свободное от учёбы и работы время.

Циклические (аэробные) и ациклические(анаэробные) упражнения в различных сочетаниях способствуют разносторонней физической подготовке, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

В сентябре, условно в начале тренировочного годового цикла, сотрудники и студенты группы здоровья при оформлении заявления для занятий проходят анкетирование. Цель которого заключается в следующем: выяснить возраст, отклонения в состоянии здоровья и цель посещения занятий (желаемые результаты), для разработки оптимальной программы тренировок.

По классификации ВОЗ возрастные периоды жизни человека выглядят следующим образом:

молодой возраст — 18–44;  
средний возраст — 45–59;  
пожилой возраст — 60–74;  
старческий возраст — 75–90;  
долголетие — 90+.

Условно контингент занимающихся разделился на 8 групп (рис. 1).

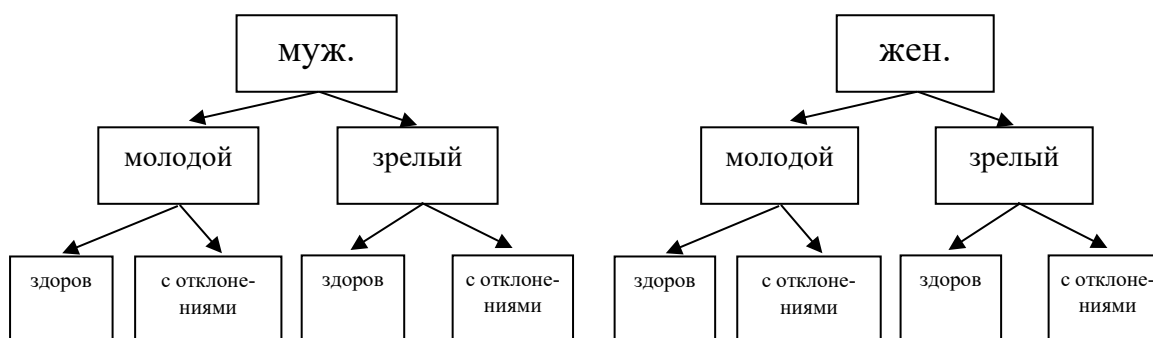


Рис. 1. Контингент занимающихся

После обработки анкет были получены следующие результаты:

Мужчины и среднего и молодого возраста, не зависимо от состояния здоровья, в основных целях и задачах посещений выделили развитие силы и увеличение мышечной массы — 80 %, развитие выносливости и улучшение самочувствия — 20 %, улучшение психоэмоционального состояния (повышение настроения) 100 %.

Женщины среднего и молодого возраста и здоровые, и с отклонениями в состоянии здоровья в приоритетных задачах выделили уменьшение объёмов тела(похудение) — 85 %, развитие силы и улучшение самочувствия — 15 %, улучшение психоэмоционального состояния (повышение настроения) — 100 %.

Исходя из полученных данных, мы предлагаем следующие планы построения самостоятельных занятий:

1. Мужчины молодого возраста, здоровы — аэробные упражнения (на выбор) 10 мин, разминка 6–8 мин, анаэробные(силовые) упражнения 40-45 мин, упражнения на гибкость 5 мин. В недельный цикл можно включать отдельную

аэробную тренировку 45–60 мин, а также интервальную тренировку в зависимости от физической подготовленности.

2. Мужчины молодого возраста с отклонениями в состоянии здоровья – тоже, что и в предыдущем варианте за исключением упражнений противопоказанных при имеющемся заболевании.

3. Мужчины зрелого возраста, здоровы — аэробные упражнения (на выбор) 10 мин, разминка 6–8 мин., анаэробные(силовые) упражнения 30–40 мин, упражнения на гибкость 5 мин. В недельный цикл можно включать отдельную аэробную тренировку 45–60 мин средней интенсивности. Исключить интервальную тренировку

4. Мужчины зрелого возраста с отклонениями в состоянии здоровья – тоже, что и в предыдущем варианте за исключением упражнений противопоказанных при имеющемся заболевании.

5. Женщины молодого возраста, здоровы — аэробные упражнения (на выбор) 20 мин (с тенденцией к увеличению), разминка 6–8 мин, анаэробные(силовые) упражнения 15–20 мин, упражнения на коррекцию фигуры 15–20 мин гибкость 5 мин а также интервальную тренировку в зависимости от физической подготовленности.

6. Женщины молодого возраста с отклонениями в состоянии здоровья – тоже, что и в предыдущем варианте за исключением упражнений противопоказанных при имеющемся заболевании.

7. Женщины зрелого возраста, здоровы — аэробные упражнения (на выбор) 10–15 мин (с тенденцией к увеличению), разминка 6–8 мин, анаэробные(силовые) упражнения 10–15 мин, упражнения на коррекцию фигуры 15–20 мин гибкость 5 мин. В недельный цикл можно включать отдельную аэробную тренировку 45–60 мин, а также отдельную тренировку на гибкость (стретчинг). Исключить интервальную тренировку.

8. Женщины зрелого возраста с отклонениями в состоянии здоровья – тоже, что и в предыдущем варианте за исключением упражнений противопоказанных при имеющемся заболевании.

**Выводы.** Благодаря грамотной организации занятий, рекламе (видеозанятия, составленные и записанные преподавателями кафедры физического воспитания БГМУ, которые транслируются в фойе всех корпусов университета) и квалифицированной работе сотрудников мы смогли привлечь максимальное количество занимающихся среди сотрудников и студентов.

Основными параметрами, которые преподавателю целесообразно использовать при разработке и построении индивидуальных планов занятий, являются пол, возраст, уровень физической подготовки и индивидуальные особенности функционального состояния организма занимающихся, а также ожидаемые результаты тренировок. Проведение занятий с учетом данных факторов значительно повышает их эффективность и тем самым формирует осознанность и заинтересованность занимающихся как в повышении уровня своей физической подготовки, так и в коррекции состояния своего здоровья с помощью физических упражнений.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. [https://blog.flex-sport.ru/fitnes/kardio-i-silovye-skolko-dolzhen-dlitsya-trenirovki-i-kak-ikh-sovmeshchat-/?srslid=AfmBOopdb\\_3Y6XGM14\\_TsSIrdoml7HFiQD\\_r67XVUuSt\\_3BmcJqOOnkS](https://blog.flex-sport.ru/fitnes/kardio-i-silovye-skolko-dolzhen-dlitsya-trenirovki-i-kak-ikh-sovmeshchat-/?srslid=AfmBOopdb_3Y6XGM14_TsSIrdoml7HFiQD_r67XVUuSt_3BmcJqOOnkS) – Дата доступа 25.04.2026
2. <https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki> – Дата доступа: 25.04.2026
3. Современный бодибилдинг/М.Н. Петров. -Минск: Харвест,2024. – 240с.