

Белоусова В.А.,

студент

2 курс, филологический факультет

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФОРМИРУЮЩИЕ КРАСОТУ ЖЕНСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

***Аннотация:** В современном мире спорт рассматривается не только как профессиональная деятельность, но и как способ улучшения фигуры. Данная статья посвящена физиологическим особенностям женского организма, его адапционным возможностям, а также влиянию регулярных упражнений на улучшение физической формы. Представленная информация позволит грамотно подобрать вид физической активности для достижения наилучшего эстетического эффекта и тренированности организма.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, красота, здоровье, особенности женского организма, йога, плавание.*

***Annotation:** In the modern world, sport is considered not only as a professional activity, but also as a way to improve the figure. This article is devoted to the physiological features of the female body, its adaptive capabilities, as well as the impact of regular exercise on improving physical fitness. The presented information will allow you to correctly choose the type of physical activity to achieve the best aesthetic effect and fitness of the body.*

Key words: physical exercises, beauty, health, features of the female body, yoga, swimming.

Женщины прошли долгий путь за короткий промежуток времени во многих областях. Одной из областей, в частности, является фитнес-индустрия. Мужчин поощряли быть физически здоровыми с самого зарождения человечества, в то время как женщине диктовался образ изящного и хрупкого создания. Относительно недавно женщинам было предложено участвовать в каком-либо виде физической активности. Начало “физической подготовки” для женщин началось в 1900-х годах с упражнений, направленных на развитие гибкости.

Подтверждение тому, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на строение женского тела и его функциональные способности, независимо от того, сочетаются ли физические упражнения с контролем питания или нет, можно найти во многих работах научной литературы.

Общепризнано, что существуют физиологические и морфологические гендерные различия. На развитие большинства двигательных показателей у женщин (абсолютная и относительная мышечная сила, частота движений, аэробная производительность, гибкость) наследственность оказывает более значительные влияния, чем на мужской организм. Организм женщины сильнее мужского в некоторых общебиологических аспектах: им присуща выносливость к нарушениям ряда существенных физиологических потребностей организма – к кислородному и пищевому голоданию, недостатку сна; женщины меньше подвержены ряду заболеваний, могут переносить несравненно большие кровопотери, чем мужчины, с более быстрым восстановлением форменных элементов крови и ее жидкой составной части, но мужской организм имеет больше биологических резервов при адаптации к физическим нагрузкам [1]. Эти различия становятся

очевидными в конкретных реакциях или величине реакции на различные режимы тренировок. Очень незначительная разница наблюдается в реакции на различные режимы прогрессивной силовой тренировки с отягощениями. Мужчины и женщины испытывают одинаковый относительный прирост силы при тренировках по одной и той же программе. Данные об изменениях состава тела, которые происходят при силовых тренировках, на данный момент неоднозначны, однако, существует предположение, что у женщин наблюдается меньшая мышечная гипертрофия с улучшением силы по сравнению с мужчинами. Между полами нет различий в адаптации центральной или периферической сердечно-сосудистой системы к аэробным тренировкам. Однако у женщин в целом снижена способность переносить кислород. Другим фактором, который может быть ответственен за половые различия, наблюдаемые в метаболических реакциях на физические упражнения, может быть больший, существенно специфичный для пола процент жира у женщин.

Менструальный цикл оказывает значительное влияние на работоспособность у женщин, поэтому физическая нагрузка дозируется в зависимости от его фазы и течения. Так, в течение последней половины цикла женский организм готовится к следующей менструации или беременности. В данный период происходит повышение уровня эстрогена и прогестерона, в свою очередь, это приводит к снижению анаболической способности, или способности наращивать мышечную массу. Это означает, что пришло время сосредоточиться на тренировках меньшей интенсивности с большим временем восстановления. В период менструации следует ограничивать выполнение силовых упражнений, повышающих внутрибрюшное давление.

В последние годы все большее число женщин целенаправленно занимается силовыми упражнениями, причем не только для повышения профессиональной работоспособности, но и для улучшения своего физического развития, коррекции фигуры. Абсолютные физические

показатели женщин намного ниже, чем у мужчин: сила женщин составляет 60–80 % от силы мужчин. В общих чертах методика развития силы у мужчин и женщин совпадает. Вместе с тем имеются и некоторые различия [2].

При выборе вида спорта необходимо учитывать индивидуальные и половые особенности человека. Так, девушкам необходимо с большей осторожностью давать упражнения, создающие большое внутриутробное давление, что вредно влияет на развитие органов малого таза, например, поднятие и перенос больших тяжестей, прыжки с большой высоты на твердую поверхность. В то же время следует широко применять упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, таза, брюшного пресса, развивающие и поддерживающие быстроту движений, ловкость, координацию движений [4].

Для тех женщин, которые стремятся поддерживать идеальную форму, регулярная физическая активность является заботой номер один. Конечно, следует учитывать предпочтения, но есть несколько видов спорта, которые могут быть полезны не только для общего физического здоровья, но и для красоты женского тела.

Плавание - бесспорный лидер, так как это один из лучших видов спорта для сердечно-сосудистой системы. Кроме того, плавание-идеальный вариант для тех, кто хочет улучшить свою осанку, а также поддерживать здоровый вес. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма [3].

Сегодня все чаще можно встретить приверженцев йоги, духовной практики, ставшей неким трендом XXI века. Так, йога приносит пользу не только физическому, но и ментальному здоровью людей всех возрастов. И если человек переживает болезнь, восстанавливается после операции или живет с хроническим заболеванием, йога может стать неотъемлемой частью

лечения и потенциально ускорить выздоровление. Регулярные занятия благотворно влияют на пластичность. Силовая йога, к примеру, может стать отличным способом укрепить мышечный каркас. Упражнения, направленные на растяжку (к примеру, Битиласана, Марджарьясана, Баласана), способствуют повышению гибкости и подвижности суставов.

Доказано, что практика йоги повышают мышечную силу и гибкость тела, стимулируют и улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую функции, способствуют восстановлению и лечению зависимости, уменьшают стресс, тревогу, депрессию и хроническую боль, улучшают режим сна и повышают общее самочувствие и качество жизни.

Даже однократное занятие йогой приводит к улучшению самочувствия и настроения. Более выраженные позитивные изменения психических и физических процессов в результате занятий йогой отмечаются у женщин. У лиц, длительно занимающихся данной практикой, имеется стабильно высокие и устойчивые показатели самочувствия, активности и настроения не тренировочного процесса [5].

Таким образом, в результате изучения различных источников мы пришли к выводу, что физическая активность оказывает положительное на здоровье и внешний вид женщины, а для того, чтобы извлечь максимальную пользу от занятий спортом, следует совершать выбор, основываясь на индивидуальные и гендерные особенности человека. В этом случае, физическая нагрузки будут служить не только средством улучшения фигуры, но и оказывать терапевтический эффект, положительно влияя на психофизическое состояние человека.

Использованные источники:

1. Волков, В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В.М. Волков. – М.: ФиС, 1978.

2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров. – М., 1998.
3. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 193.
4. Спиридонова, Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи [Текст] / Л.Б. Спиридонова. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2003. – 349 с.
5. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой- путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т. 5, № 3(19). С. 62-64.