

УДК: 796/799

*Оспищев В.П.,  
ассистент кафедры физического воспитания  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет  
Россия, г. Белгород  
Чигиринова К.С.,  
студент  
3 курс, факультет «Судебная экспертиза»  
Юридический институт  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет  
Россия, г. Белгород*

## **КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние занятий атлетической гимнастики на женское здоровье, роль рассматриваемого вида физических нагрузок на состояние организма спортсменок.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, спорт, атлетическая гимнастика, здоровье, развитие.*

***Annotation:** this article examines the impact of athletic gymnastics on women's health, the role of the considered type of physical activity on the state of the body of athletes.*

***Key words:** physical activity, sports, athletic gymnastics, health, development.*

Современные виды занятий спортом дают большое количество возможностей, как для физического развития мужчин, так и для развития

женщин. Действительно, можно сказать, что спорт не имеет конкретной половой доминанты. Ведь большинство видов спорта являются универсальными. Вполне естественно, что мужчины-спортсмены являются более выносливыми в меру показателей собственной природной физиологии, но существует большое количество видов спорта, в которых девушки ничуть не уступают в лидирующих позициях. Одним из таких видов спорта является атлетическая гимнастика, имеющая довольно длительный период исторического становления и современного генезиса.

Прежде, чем приступить к анализу действия атлетической гимнастики на женское здоровье, что является ключевой задачей нашего исследования, нам необходимо привести теоретического определение рассматриваемого термина. Атлетическая гимнастика представляет собой научно обоснованную, закреплённую в теории и практике систему физических упражнений с использованием различных отягощений. К применяемым в атлетической гимнастике отягощениям можно отнести следующие вспомогательные средства:

- 1) Масса собственного тела,
- 2) Разновесные гантели,
- 3) Штанга,
- 4) Гири,
- 5) Амортизаторы,
- 6) Тренажеры.

Как мы видим из приведенного выше списка, разновидности используемых отягощений могут варьироваться в зависимости от тяжести необходимого веса, от конечных целей физических нагрузок на организм человек. Естественно, что использование спортсменом соответствующих вспомогательных средств направлено на развитие выносливости, а также на тренировку и формирование высокого уровня физической силы, которая может восприниматься в комплексе с всесторонней физической подготовкой

спортсмена, сконцентрированной на укрепление здоровья и заметный прогресс формирования основных физических качеств.

Атлетическая гимнастика не является современным спортивным веянием. История рассматриваемого вида спорта имеет свои исторические корни еще в глубокой древности. Ведь в Древней Греции и Древнем Риме профессиональные занятия атлетической гимнастикой были довольно распространенным явлением среди населения. В Средневековье культ телесного развития заметно уходит на второй план, в силу того, что в мировоззрении людей начинает доминировать религиозные представления об окружающем мире, человеку надлежит в этот период развивать не тело, а душу. Со временем начинает возрождаться интерес к атлетической гимнастике, что становится заметно выраженным с конца XIX века. Атлетическая гимнастика начинает развиваться, как профессиональный вид спорта, получает свое развитие в новых формах и габаритах.

Современный этап становления атлетической гимнастики характеризуется тем, что анализируемый вид спорта во многом получает дифференциацию. Атлетическая гимнастика в силу своей разнонаправленности физических нагрузок начинает получать классификацию разных подвидов. К разновидностям атлетической гимнастики можно отнести следующие виды силового, физического совершенствования:

- 1) Бодибилдинг,
- 2) Культуризм,
- 3) Пауэрлифтинг,
- 4) Армрестлинг [1, с.30].

Приведенные наименования видов атлетической гимнастики являются самыми распространенными и востребованными в мире спорта. Естественно, что каждый вид физической нагрузки имеет разные цели и пути их конечного достижения. Так, например, бодибилдинг представляет собой уставленную

систему физических упражнений, направленный на прогрессивное увеличение мышечных объемов, что позволяет обеспечить формирование рельефной мускулатуры, а также состояние гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. Стоит заметить, что главным критерием занятиями бодибилдинга является чувство состязательности, критерий соревнований между спортсменами, что позволяет достигать более высоких результатов.

Культуризм, как разновидность физической нагрузки, отождествляется с бодибилдингом, потому что он, как правило, проецирует те же спортивные принципы и правила. Стоит заметить, что если опираться на имеющиеся литературные научные источники, то культуризм был первым этапом развития бодибилдинга, его ранним предшественником в мире спортивных достижений. Но очень важная деталь не может поставить между ними знак равенства: занятия культуризма направлены на увеличение объема отдельных групп мышц, не претендуют на построение гармонично развитого тела. То есть, здесь важно развитие и прогрессивное наращивание мышечной массы отдельной группы мускулатуры человека. Поэтому в данном случае нельзя говорить о целесообразном, гармоничном наращивании физической массы.

В свою очередь, пауэрлифтинг представляет собой форму физических упражнений, развивающих максимальные силовые способности, проявляющиеся в трех видах движений, так называемом «силовом троеборье», что выражается в следующих видах упражнений:

- 1) жим лежа,
- 2) приседания со штангой на плечах,
- 3) тяга штанги в положении лежа вперед [4, с.28].

На основании применения данных видов физической нагрузки и формируется ключевой каркас профессиональных занятий пауэрлифтингом. Соответственно, к основным задачам пауэрлифтинга применяются специальные упражнения, которые, в отличие от культуризма и бодибилдинга,

гарантируют достижение максимального результата в движениях, а не в статических напряжениях.

Последний рассматриваемый вид современной атлетической гимнастики – армрестлинг. Армрестлинг представляет собой силовое единоборство на руках. Как правило, такое атлетическое единоборство проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку.

Существует статический стереотип, что данные виды физических нагрузок ориентированы, как правило, на сильную половину человечества. Мужчины, действительно, чаще проявляют себя в данных видах спорта, но не стоит отрицать того, что девушки способны достигать также высоких показателей физического развития. Если обратиться к исходным природным показателям мужского и женского организма, то между данными природными критериями существует большая разница, что выражается в разнородном уровне первостепенной силы человека, его выносливости, предрасположенности к значительному наращиванию мышечной массы, форсированию прогресса мускулатуры. Не стоит забывать о том, что репродуктивная система мужчины и женщины имеет большую разницу. Поэтому стоит говорить о том, что атлетическая гимнастика играет свою роль в формировании гармоничного состояния женского здоровья. Стоит заметить, что вопрос о влиянии занятиями атлетической гимнастики на репродуктивное здоровье спортсменок волнует большое количество современных исследователей.

По нашему мнению, занятия атлетической гимнастикой в большинстве случаев имеют положительную направленность для здоровья девушек. Регулярные занятия спортом позволяют стабилизировать гармоничную работу всех систем организма, бороться с имеющимся лишним весом, поддерживать стабильную функциональность опорно-двигательного аппарата, бороться с возможной неправильной осанкой, также стоит заметить, что со стороны

психологической жизни человека спорт позволяет чувствовать себя на постоянном эмоциональном подъеме, переживать положительное настроение, избегать постоянных стрессов и депрессий.

Стоит заметить, что атлетическая гимнастика помогает девушкам не только внешне соблюдать здоровое развитие организма, но и внутренне. Как известно, регулярные занятия спортом являются гарантией продуктивного развития иммунной системе, тем самым обеспечивается противостояние вирусным инфекциям и вирусам. Профессиональные занятия атлетической гимнастикой помимо борьбы иммунной системы с заболеваниями простудного характера помогают бороться и с другими отклонения здоровья от нормы. Так, если обратиться к статическим данным, то становится понятным, что для девушек занятия атлетической гимнастикой позволяют заметно снизить вероятный уровень развития заболеваний разной природы:

- 1) До 35% снижается уровень развития и прогрессивной стадии ишемической болезни сердца и инсульта;
- 2) До 50% возникновение и развитие сахарного диабета;
- 3) До 50% распространение вероятного рака толстой кишки;
- 4) До 20% – рака молочной железы;
- 5) До 60% – остеоартрозов, хондрозов, кифозов [3, с.76].

Стоит заметить, что спорт помогает также противостоять стрессовому состоянию, высокому уровню эмоционального напряжения. Атлетическая гимнастика, как правило, требует от спортсменок потери большого количества энергии во время занятий. Поэтому наступает состояние утомленности организма, что способствует лучшему засыпанию, отсутствию возможной бессонницы.

Не стоит забывать о том, что помимо общего состояния здоровья женского организма, самым восприимчивым к постоянным физическим нагрузкам является именно репродуктивная система, остро реагирующая на образ жизни женщины. Репродуктивная система, отвечающая за гармоничное

развитие и становление женского здоровья, является наиболее значимой с социальной точки зрения. Ведь репродуктивная функция позволяет обеспечивать здоровое продолжение рода, избегать каких-либо патологий при рождении ребенка.

Атлетическая гимнастика подразумевает под собой наличие большого количества физических нагрузок, даже при учете сбалансированности тренировок, питания, образа жизни современных спортсменок. Современные виды спорта высокого класса, к которым можно отнести занятия атлетической гимнастикой, характеризуются большими физическими и психическими стрессами и напряжением, которые не всегда соответствует положительным функциональным способностям спортсменок. Естественно, что во многих видах спорта интенсивность физических упражнений у мужчин и женщин мало различается друг от друга, что обуславливает репродуктивную функцию женского организма в уязвимом состоянии из-за постоянных нагрузок и переутомлений. Но женщины все чаще пытаются систематически заниматься разными видами физических нагрузок, среди которых особенно выделяются разные формы атлетической гимнастики [4, с.76].

По нашему мнению, не стоит заблуждаться в том, что действительно оказывает негативное влияние на женское здоровье – занятия атлетической гимнастикой или неправильное соблюдение рекомендаций по выполнению физических нагрузок. В ходе длительных процессов научных исследований было выявлено, что регулярные физические упражнения не оказывают никакого негативного влияния на репродуктивную положительную функцию организма женщины, отвечающую за стабильность деятельности всех систем и их здоровья. Стоит заметить, что вредно нарушать энергетический баланс в организме, отчего зависит большинство протекающих процессов в организме женщины. Недостаток энергии определяется как разница между потреблением энергии и ее расходом в течение определенного периода. Пища и ее потребление во время физических упражнений является важным показателем

положительного протекания занятий атлетической гимнастикой для женского организма. Бесспорно, активный регулярный спорт сокращает ресурсы организма. Потребляемая энергия тратится на работу, растущие мышцы, увеличивающие силу и восстанавливающие микротрещины мышц. Поэтому необходимо учитывать уровень недостатка энергии в организме при занятии спортом, при регулярных крупных нагрузках на организм спортсменок.

Фактом негативного влияния потери энергетических запасов организма при занятии атлетической гимнастики у спортсменок может быть смещение временных рамок менструального цикла, а также возможное отсутствие менструации на определенный период. Поэтому необходимо учитывать уровень нагрузок на организм девушек, а также соблюдать здоровое сбалансированное питание, водный режим и наличие периода гармоничного отдыха. Можно сделать вывод о том, что атлетическая гимнастика, как вид спортивных нагрузок, требует оптимального соотношения физических сил спортсменок и объема нагрузок, поэтому необходимо учитывать постоянное соблюдение гигиены тренировок, баланса нагрузки и отдыха, что, в свою очередь, способствуют улучшению, заметной стабилизации репродуктивного здоровья и нормализации менструального цикла женщин-спортсменок.

### **Список использованной литературы:**

1. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Поппури, 2014. – 224 с.
2. Бодюков, Е.В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики / Е.В. Бодюков, В.В. Юров. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015. - 180 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). - Кубан. гос. ун-т., 1997. - 365 с.

4. Робинсон. Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед [текст] Л. Робинсон, Д. Томсон; пер. с англ. П.А. Самсонов. — второе издание Мн.: ООО «Попурри», 2005. - 192 с.

5. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. – 241 с.