

Белоусова В.А.,

студент

2 курс, филологический факультет

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА ЛИЦАМИ ЖЕНСКОГО ПОЛА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

***Аннотация:** Популяризация участия в спортивных активностях девочек и женщин за последние полвека привлекло внимание к необходимости лучшего понимания физиологических особенностей спортсменок. Данная статья посвящена данным особенностям женского организма, его адаптационным возможностям, а также влиянию регулярных упражнений на улучшение физической формы.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, спорт, здоровье, особенности женского организма, гимнастика.*

***Annotation:** The popularization of participation in sports activities of girls and women over the past half century has drawn attention to the need for a better understanding of the physiological characteristics of female athletes. This article is devoted to these features of the female body, its adaptive capabilities, as well as the impact of regular exercise on improving physical fitness.*

Key words: physical exercises, sport, health, features of the female body, gymnastics.

Желание человека укрепить свое здоровье — это его естественная потребность. Люди стремятся развиваться, узнавать что-то новое, в то же время, развивая и совершенствуя интеллект, человек постепенно теряет двигательную инициативу, но все же можно проследить тенденцию увеличения интереса к физической активности среди девушек. Все больше и больше лиц женского пола начинают выполнять физические упражнения, желая укрепить свое здоровье, а также улучшить эстетическую форму тела.

Необходимо учитывать то, что женский организм отличается множеством морфологических и функциональных признаков, именно поэтому так важно при занятиях физической культурой и спортом с лицами женского пола акцентировать внимание на данные особенности, дабы не причинить вред здоровью, так как они накладывают отпечаток на всю жизнедеятельность в условиях мышечного покоя, и особенно при выполнении больших физических нагрузок. У женщин рост в среднем на 10 см ниже, чем у мужчин. Мышечная масса составляет около 30 % (в среднем 18 кг) веса тела, в то время как у мужчин 40 % (30 кг). Таким образом, мышечная масса у женщин значительно меньше, чем у мужчин. [2]

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. [2]

Среднестатистическая женщина обладает меньшей врожденной аэробной мощностью и меньшей мышечной силой, чем мужчина, что отражает социокультурные влияния, физические размеры, структуру тела и гормональную среду. Тем не менее, наиболее тренированные женщины могут превзойти мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни. Недостаток среднестатистической женщины компенсируется меньшей массой тела и склонностью к метаболизму жиров, а не углеводов во время физических упражнений. Недостаток анаболических гормонов может ограничить увеличение мышечной массы во время тренировок у женщин. Низкая начальная физическая подготовка может расширить возможности для переносимости тренировок, но она также ограничивает переносимость кондиционирования. Тем не менее, женщины, по-видимому, менее уязвимы, чем мужчины, к внезапной смерти и перетренированности, вызванным физической нагрузкой.

Однако объемы легких и сердца у представительниц женского пола меньше, чем у мужчин. На 10–17 % меньше у девочек и масса сердца, благодаря этому, девочки и девушки имеют относительно более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что, естественно, обуславливает небольшую физическую работоспособность. [3]

Размеры, состав и формы тела влияют на функциональные возможности организма женщин. Разница в размерах женщин предопределяет различную работоспособность мужчин и женщин. Конечности у женщин относительно короче, чем у мужчин, поэтому у первых короче и чаще шаги при беге. Грудной отдел позвоночника у женщин относительно короче, чем у мужчин, но длиннее шейный и поясничный отделы, что обеспечивает его большую подвижность, этому же способствует повышенная эластичность связочного аппарата. Грудная клетка короче и шире, что обуславливает более высокое расположение диафрагмы. У женщин ширина плеч меньше, чем у мужчин,

зато ширина и глубина таза больше, поэтому меньшая эффективность бега у женщин связана с большими вращательными движениями тазом. Центр тяжести у женщин располагается ниже. В целом женский скелет более лёгкий, эластичный, подвижный и менее прочный. [5]

Тренируемость силы мышц у женщин относительно меньше. Различие наиболее значительно в 16-30 лет, что косвенно указывает на важную роль мужских половых гормонов (андрогенов) в развитии мышечной силы. [4]

Влияние менструального цикла на физическую работоспособность все чаще признается в качестве ключевого фактора в женском спорте. У девушек существует 4 периода в месяц: Фолликулярный, Овуляция, Лютеиновый и Менструация. [1]

Элементы физиологии, присущие только женщинам, такие как колебания концентрации женских половых гормонов на протяжении различных фаз менструального цикла, могут быть важным фактором для оптимизации результатов и поддержания здоровья спортсменок. Большая часть исследований в области спортивной науки была проведена на мужчинах, и результаты этого исследования были ненадлежащим образом применены к спортсменкам.

Предполагалось, что физическая работоспособность меняется в течение менструального цикла из-за различных механизмов, таких как измененная активация мышц, метаболизм субстратов, терморегуляция и состав тела. Концентрация женских половых гормонов может быть ответственна за изменение выработки силы; это может повлиять на мышечную силу и мощь. Эстроген оказывает нейровозбуждающее действие, а прогестерон подавляет возбудимость коры головного мозга; эти нейровозбуждающие и ингибирующие эффекты приводят к тому, что эстроген и прогестерон имеют положительную и отрицательную связь с выработкой энергии соответственно. Определенная фаза также может оказать заметное влияние на быстроту выработки силы. Активация мышц, особенно начальная скорость

срабатывания двигательных единиц, является основным фактором, определяющим быструю выработку силы, необходимой для выполнения взрывных движений.

Имеются некоторые различия в проявлении лицами женского пола интереса к различным видам спорта. Девочки значительно чаще интересуются фигурным катанием и гимнастикой, нежели волейболом, баскетболом, футболом и хоккеем, которые относятся к «мужским» видам спорта.

Фемининная деятельность в большей степени влияет на формирование «женских» качеств, в структуре андрогинной личности у девочек, что соответствует стереотипным полоролевым представлениям и активизируется синхронизацией воспитательных линий личностных качеств в семье и спорте. Фемининная деятельность предлагает стереотипно «правильные» роли для женщин - проявления мягкости, артистизма, экспрессии, низкой доминантности и конформности. [6]

Так, особую популярность среди лиц женского пола получила гимнастика. Женская гимнастика является разновидностью основной гимнастики, построение содержания которой основывается на половых особенностях женского организма, прежде всего функции деторождения. Именно поэтому многие упражнения направлены на укрепление мышц тазового дна, брюшного пресса и улучшение осанки.

Таким образом, в результате изучения различных источников мы пришли к выводу, что женский организм имеет множество отличительных особенностей, что объясняет применение различных подходов к распределению нагрузок и интенсивности при физических активностях лиц женского пола, основываясь на характерных морфологических и функциональных признаках.

Использованные источники:

1. Бородкин В. Внутренние рассветы. Техника психического равновесия. Психофизическая тренировка на каждый день// Владимир Бородкин. М.: Издатель Л.А. Филимонова, 2002, с. 288.
2. Волков, В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В.М. Волков. – М.: ФиС, 1978.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. — Санкт-Петербург: Питер, 2003.
4. Коц Я.М. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин// Спортивная физиология. - М.: ФиС, 1986.
5. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия–Пресс, 2005. – с.528.
6. Канатьев К.Н. Влияние гендерных особенностей спортсменов на психологический климат общения в спортивной команде // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20644> (дата обращения: 23.04.2023).