

*Ананьева И.В.,  
Ассистент кафедры физвоспитания,*

*ПГУТИ*

*Россия, г. Самара*

*Чаусянская Е.Д.,*

*студент*

*1 курс, факультет «Информационные системы и технологии»*

*ПГУТИ*

*Россия, г. Самара*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

***Аннотация:** Статья посвящена влиянию физической нагрузки на женское здоровье. По статистике, женщины живут дольше мужчин, но при этом, большой процент женщин имеют слабое здоровье. Также, вероятность женщин заболеть неинфекционным заболеванием выше, чем у мужчин. Именно по этой причине регулярная физическая активность жизненно важна для физического и психического здоровья женщин.*

***Ключевые слова:** физическая нагрузка, женщина, физическое здоровье, ментальное здоровье, заболевания, активность.*

***Annotation:** The article is devoted to the impact of stress on women's health. According to statistics, women live longer than men, but a large percentage of women are in poor health. Also, women are more likely to contract a non-communicable disease than men. It is for this reason that regular activity is vital for women's physical and mental health.*

***Key words:** physical activity, woman, physical health, mental health, diseases, activity.*

Большинство женщин практически не занимаются физической активностью, чтобы принести пользу своему здоровью. Существует множество барьеров, которые уменьшают или останавливают их активность, а «страх осуждения» является объединяющим барьером. Хотя эта проблема сложна, но есть много шагов, которые можно предпринять, чтобы помочь женщинам преодолеть препятствия на пути к активности, чтобы они могли вести более счастливую и здоровую жизнь. Регулярная физическая активность может улучшить здоровье женщин и помочь предотвратить многие заболевания, которые являются основными причинами смерти и инвалидности женщин во всем мире. Большое количество женщин страдает от болезней, связанных с недостаточной физической активностью:[1]

На сердечно-сосудистые заболевания приходится треть смертей среди женщин во всем мире и половина всех смертей среди женщин старше 50 лет в развивающихся странах.

Диабетом страдают более 70 миллионов женщин в мире, и, по прогнозам, к 2025 году его распространенность удвоится.

Остеопороз — это заболевание, при котором кости становятся хрупкими и с большей вероятностью ломаются, и наиболее распространено у женщин в постменопаузе.

Рак молочной железы чаще всего диагностируется у женщин. Было показано, что у женщин, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, риск развития рака молочной железы снижен.

Исследования показывают, что:[2]

- более двух третей взрослых женщин ведут малоподвижный образ жизни или имеют низкий уровень активности.
- меньше женщин, чем мужчин, выполняют рекомендуемый объем физической активности каждую неделю.
- женщины сталкиваются с большим количеством препятствий для физической активности, чем мужчины.

Без множества недорогих и доступных возможностей, разработанных специально для женщин, женщинам может быть трудно быть активными. Ограниченные возможности могут также относиться к способностям и навыкам, физическая и социальная среда может быть серьезным препятствием для активности женщин.

Общие барьеры для физической активности включают:[3]

- Время
- Мотивация
- Деньги/ресурсы
  - Уверенность в своих силах/мотивация
  - Состояние здоровья
- Социо-культурные ограничения, такие как язык, одежда, диетические требования и убеждение, что женщины не должны быть активными.

В социальном плане женщины могут чувствовать себя некомфортно, нежеланными, изолированными или осужденными. Это может быть связано с тем, что они не знают, что подразумевается или ожидается от той или иной деятельности, или они беспокоятся о том, что им не место из-за их внешности, навыков или способностей. Или это может быть потому, что они не хотят заниматься в одиночку, или персонал или другие участники не приветствуют. Женщинам важно понимать эти барьеры и пытаться их преодолеть, чтобы улучшить свое здоровье и благополучие.

Возможные способы преодоления барьеров:

Нехватка времени – многие женщины совмещают воспитание детей, домашние обязанности и работу и не находят времени для себя. Старайтесь заниматься спортом всякий раз, когда у вас есть возможность. Три 10-минутных занятия физической активностью в течение дня приносят такую же пользу для здоровья, как и непрерывное 30-минутное занятие. Обучающие видео с упражнениями — хороший способ добавить немного физической

активности в напряженный день. Кроме того, участие в мероприятиях с детьми, например, прогулки по магазинам или игры в парке, — отличный способ оставаться активным.

Отсутствие мотивации – некоторые женщины говорят, что не чувствуют мотивации без партнера по тренировкам. Другие думают, что для того, чтобы упражнения были полезными, они должны быть болезненными, потными и изнурительными. Если вы чувствуете это, найдите партнера по тренировкам. Вы также можете обратиться в местный общественный центр за информацией о спортивных клубах в вашем районе. Например, вы можете присоединиться к местной пешеходной группе. Не думайте только о тренажерных залах и беге трусцой. Вы можете развлечься танцами или катанием на роликах.

Недостаток энергии – усталость является побочным продуктом напряженного образа жизни. Регулярные физические упражнения дают энергию, чтобы лучше справляться с требованиями повседневной жизни. Если вы будете помнить об этом, это может помочь вам преодолеть усталость в течение первых нескольких недель регулярных упражнений.

Проблемы со здоровьем. Пожилые женщины чаще страдают хроническими заболеваниями, что ограничивает их участие в некоторых видах физических упражнений. Поговорите со своим врачом о подходящих формах упражнений. В большинстве случаев физические ограничения не исключают всех видов деятельности. Например, упражнения в воде доставляют удовольствие многим людям с артритом.

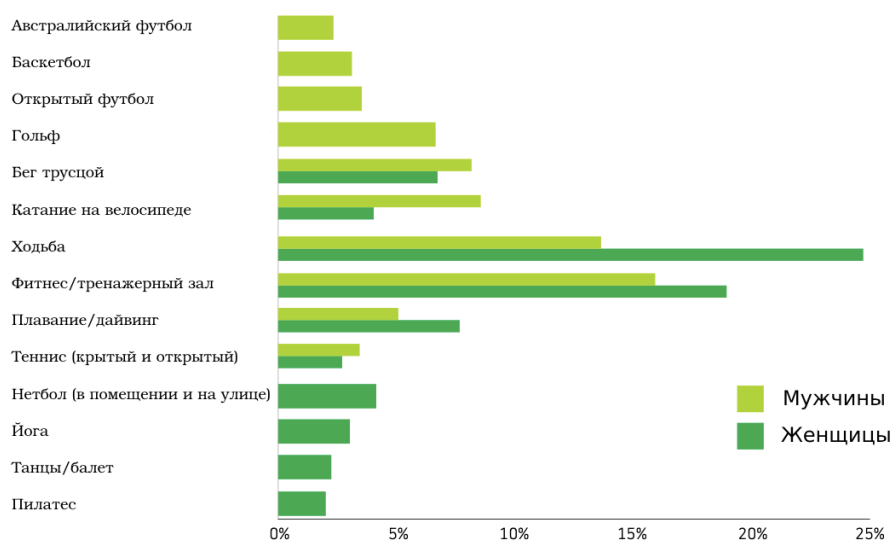
Нехватка денег – женщины с низким доходом менее склонны регулярно заниматься спортом. Упражнения не требуют дорогой одежды или абонементов в спортзал. Одна из самых полезных форм физических упражнений — бег или ходьба.

Гендерные стереотипы – женщины, которые считают воспитание детей и домашние дела «женской работой», реже уделяют время физическим упражнениям – возможно, потому, что они чувствуют вину за то, что тратят

время на себя. Если вы так считаете, подумайте о своих представлениях о женских ролях. Возможно, сексизм — один из ваших барьеров. Самый важный способ заботиться о других — это в первую очередь заботиться о себе.

Также, очень важно создать позитивную среду, ведь социальное взаимодействие является ключевым мотивирующим фактором активности для всех девушек. Активность с семьей или друзьями дает женщинам поддержку и уменьшает чувство уязвимости и осуждения, которые они могут испытывать.

В 2003 г. в Журнале сердечно-легочной реабилитации сообщалось, что даже небольшие регулярные физические нагрузки улучшают качество жизни



и настроение.[4]

### **Рисунок 1. Самые популярные виды спорта среди женщин и мужчин**

К преимуществам физической активности относятся:

Снижение кровяного давления и поддержание здорового веса.

Улучшение психического здоровья и благополучия.

Социальная активность, улучшенный сон.

Снижение риска переломов.

Улучшение психологического здоровья за счет снижения уровня стресса, тревоги и депрессии.

Также было высказано предположение, что физическая активность может способствовать повышению самооценки и уверенности в себе и может стать средством социальной интеграции и равенства женщин в обществе[1].

#### **Использованные источники:**

1. World Health Organization. Physical Activity Factsheet. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_women/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_women/en/) (дата обращения 18.03.2022).
2. Females and physical activity: VicHealth [Электронный ресурс] URL: <https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/publications/females-and-physical-activity> (дата обращения 18.03.2022).
3. Victoria State Government. Better Health Channel. [Электронный ресурс] URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-for-women> (дата обращения 20.03.2022).
4. Physical Activity and Women: Physiopedia [Электронный ресурс] URL: [https://www.physio-pedia.com/Physical\\_Activity\\_and\\_Women](https://www.physio-pedia.com/Physical_Activity_and_Women) (дата обращения 20.03.2022)