

Салихова Р.Р.,

студентка

2 курс, филологический факультет

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА

***Аннотация:** В современном мире спорт приобретает всю большую популярность среди женщин. Именно при помощи физической активности женщины стараются довести свою фигуру до идеала или же избавиться от недугов. В данной статье рассматриваются различные упражнения и их воздействие на организм женщины.*

***Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, фигура, воздействие, цели.*

***Annotation:** In the modern world, sport is becoming increasingly popular among women. It is with the help of physical activity that women try to bring their figure to the ideal or get rid of ailments. This article discusses various exercises and their effects on a woman's body.*

***Keywords:** Physical culture, sport, figure, influence, goal.*

Актуальность: в данной статье рассматривается комплекс мероприятий, благотворно влияющих на работу женского организма. Актуальность статьи заключается в выявлении особенностей занятий физической культурой и спортом для лиц женского пола, а также анализ упражнений негативно влияющих на состояние женщины.

В современном мире люди, а в особенности женщины стали активно заниматься в спортзалах, выполнять физические упражнения в домашних условиях. Подобный яркий интерес к спорту и рвение обрести фигуру мечты приводит женщин к выполнению одной из самых основных задач, направленных на укрепление здоровья. Как нам известно, здоровье-важнейшее состояние человека, благополучие трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Люди, которые активно и главное регулярно занимаются даже самыми простыми физическими упражнениями, намного быстрее выполняют поставленную задачу, они более стрессоустойчивы к непредвиденным ситуациям и более того их иммунитет выносливее по отношению к разному роду инфекций передающихся воздушно-капельным путем и простудам т.к в результате активных занятий спортом повышаются защитные функции организма, ускоряется умственная и физическая работа, стабилизируется психоэмоциональное состояние. Не существует единого типа тренировок для всех людей. При индивидуальных занятиях с тренером, он подбирает упражнения и систему их выполнения основываясь на ваших желаемых результатах, но что стоит предпринять девушкам, которые решили заниматься домашним спортом? Для начала необходимо определиться с целью. В пространстве спорта выделяют 2 основные цели. Первая - оздоровление, вторая-повышение резервов здоровья.

Для женщин, которые решили заниматься физическими упражнениями для повышения резервов здоровья, стоит подключить в работу циклические аэробные нагрузки такие как: ходьба, бег, плавание и езда на велосипеде. Ходьба — среди всех физических упражнений является самым доступным так

как для данной нагрузки не требуется инвентарь, специальное помещение или же определенно благоприятные природные условия, более того у ходьбы нет противопоказаний, каждый человек может выполнять такое простое, но при этом полезное упражнение. Данный вид нагрузки можно рассмотреть, как подготовительный этап к бегу, либо самостоятельным видом спорта при наличии противопоказаний к бегу. При продолжительных занятиях физической культурой, можно усложнить задачу. Например, можно подняться в гору, таким образом повышается выносливость и сильнее включаются в работу мышцы ног.

Второе упражнение из списка, упомянутого выше, является бег — так же как и ходьба доступный вид нагрузки. Пробежка возможна в любое время года, а также в любую погоду. Бег в некотором смысле превосходит оздоровительную ходьбу т.к. бег более интенсивная нагрузка и следовательно во время бега сжигается больше калорий. По мнению экспертов во время ходьбы сжигаются 300-400 калорий за час, а во время бега 630 калорий. Однако такое упражнение как бег не может быть использован людьми, которым он противопоказан по состоянию здоровья. Плавание — уникальный вид нагрузки, при котором задействуется общая мускулатура тела, а именно ваши ноги, руки плечи и грудь со спиной будут во время плавания постоянно в тонусе. Более того плавание может помочь вам не только укрепить здоровье, чтобы не заработать болезни, но также справиться уже с имеющимися заболеваниями такими как: сосудистые, сердечные заболевания. Самая последняя нагрузка из списка это-езда на велосипеде. Каждый человек знает, что это за вид физической нагрузки. Как и плавание, велопрогулки помогают поддерживать наши мышцы в тонусе что благотворно влияет на организм. Кроме того, во время велопрогулок кровь циркулирует интенсивнее и клетки организма насыщаются кислородом, что немаловажно для здоровья. Также происходит ускорение метаболизма, профилактика варикоза и конечно же

происходит сжигание калорий. Это все что касается циклически аэробных нагрузок для повышения резервов женского здоровья.

Теперь переходим к рассмотрению нагрузок оздоровительной направленности. Многие считают, что оздоровительные упражнения менее приятны нежели нагрузки направленные на расширение резервов здоровья. Однако это неверное рассуждение, всем знакомы такие эстетические, приятные и спокойные физические занятия как аэробика, пилатес, йога и стретчинг. Данные физические упражнения будто бы созданы именно для женщин и более того каждый вид нагрузки из списка входит в состав оздоровительного фитнеса. Аэробика — один из простых способов привести свое тело в тонус без специальной подготовки. Во время занятий аэробной нагрузкой прорабатывается вся мускулатура тела, выполняются дыхательные упражнения и также происходит работа над пластичностью женского тела. Пилатес — идеальный вид нагрузки для женщин в старшем возрасте и прибывающих в положении. Однако пилатес не лучшее решения для дам, кто хочет быстро сбросить лишние килограммы т.к это метод для эффективной подтяжки фигуры, улучшения осанки и увелечения упругости тела. Во время занятий пилатесом нет каких-либо ударных нагрузок именно поэтому оно не подходит для активного сжигания калорий. При занятиях пилатесом большая часть внимания оказывается на работу дыхательной системы таким образом пилатес успокаивает женское тело, которое периодически испытывает стресс и эмоциональное напряжение. Йога-это комплексная практика, благотворно влияющая на организм женщины. Более того ученые из Норвегии утверждают, при каждом занятии йогой женский иммунитет повышается и улучшается общее состояние женщины и все эти процессы происходит на клеточном уровне. После йоги уходит мигрень, депрессия, бессонница. Более того после занятий йогой организм женщины чувствует омолаживающий эффект, который благотворно влияет на либидо женщины. Также при занятиях йоги уходят менструальные боли. Сразу становится понятно, что йога всецело

улучшает женский организм. Последняя физическая нагрузка направленная на оздоровление это стретчинг, главным его отличием от пилатеса является концентрация внимания на растягивании мышц, а не на дыхании. Однако, как и пилатес, стретчинг имеет ряд преимуществ. Он так же как и йога стабилизирует менструальный цикл, улучшает состояние опорно-двигательного аппарата, убирает ощущения скованности в пояснице, связки становятся эластичными, что предотвращает получения травм.

Все виды перечисленных физических нагрузок благотворно влияют на организм женщины в любом возрасте, но в современном ритме жизни порой вовсе не остается времени на спорт. Однако все женщины хотят иметь здоровое и красивое тело, есть решение проблемы! Существуют 5 видов упражнений, которые помогают сохранить здоровье. Всего 5 упражнений всего 5 минут в день для поддержания женского здоровья. 1) Легкие прыжки выведут лишнюю жидкость из организма; 2) круги расслабления (при выполнении нужно рисовать своими бедрами круги) – улучшат кровообращение; 3) боковая планка-способствует созданию стройной талии, здоровой спины и крепких рук; 4) скручивания- упражнение активно прокачивает все мышцы брюшного пресса и укрепляет мышцы спины; 5) бег на месте- более щадящая форма бега для суставов и мышц ног.

Однако спорт может оказать также и негативное воздействие на организм женщины. Такие упражнения как: приседания со штангой (Из-за чрезмерной нагрузки напрягаются не только мышцы ног, но и мышцы тазового дна. Если мышцы тазового дна постоянно будут в напряжении, то может развиться опущение органов малого таза); становая тяга (По природе мышцы спины женщины слабее чем у мужчин, поэтому тяжелая нагрузка может повредить позвоночник); упражнения на мышцы рук (При чрезмерной нагрузке повышается внутрибрюшное давление, которое в дальнейшем может спровоцировать геморрой, также при неправильной фиксации спины могут быть повреждены межпозвонковые диски).

К сожалению, большее количество людей даже не подозревает о том, что тренировки женщин значительно отличаются от тренировок для мужчин. Именно поэтому многие девушки, которые самостоятельно начинают заниматься физической культурой наносят себе вред или того хуже могут усугубить ситуацию при наличии уже имеющихся заболеваний.

Использованные источники:

1. Савченко С.В. Оздоровительные и корригирующие упражнения для женщин, учебно-методическое пособие-2015 г.-15 с.
2. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина.М.: Физкультура и спорт,1979 г.-583 с.
3. Олейник Е.А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок-2013 г.-47 с.