

Коляденко С. А.

ВЛИЯНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Национальный университет пищевых технологий г. Киев
Кафедра физического воспитания

В статье представлены результаты исследования влияния регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у женщин 36-45 лет. Определена неразрывная взаимосвязь физического здоровья женщин с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием. Проведено исследование динамики систолического артериального давления и частоты сердечных сокращений при занятиях физической культурой. Установлено, что физические нагрузки оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и на общее самочувствие в целом.

Постановка проблемы. Сегодня проблема занятий физической культурой для женщин стоит очень остро. Занятия физической культурой все дальше и дальше уходят на второй план. За последние годы здоровье у женщин намного ухудшилось. Одна из причин таких показателей в том, что на сегодняшний день государственные формы работы по физической культуре и спорту с населением в нашей стране заканчиваются одновременно с окончанием учебного заведения.

Физическая культура и спорт - один из реальных, проверенных жизнью факторов сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения, и женщин в том числе. Однако бесконтрольные занятия физкультурой и спортом, незнание основных принципов физического воспитания, неумение занимающегося определить степень своей усталости, вовремя сделать самомассаж, подобрать приемлемый режим дня и т.п., могут принести не столько пользу, сколько вред.

Существуют ли сейчас оздоровительные программы и какова их эффективность? Такие программы есть. Это программа по гимнастике для суставов, танцевальная гимнастика, аэробика, шейпинг (упражнения для основных групп мышц с целью коррекции фигуры), стретчинг (упражнения на растягивание), самостоятельные формы занятий женщин физкультурой, включающие туризм, лыжи, прогулку на велосипеде, гимнастику, посещение бассейна.

Все эти программы оказывают положительное влияние на здоровье, физические кондиции, способствуют формированию хорошей фигуры у женщин и, что очень важно, - оказывают большой положительный психоэмоциональный эффект, особенно те формы, которые носят коллективный характер. Именно они оказывают больший эмоциональный и психологический эффект по сравнению с индивидуальными и самостоятельными занятиями, так как они требуют гораздо более высокого самоконтроля, правильного распорядка дня, режима питания, гигиены, силы воли и высокой самоорганизации.

Цель исследования состоит в оценке влияния регулярных физических упражнений у женщин 36-45 лет на сердечно-сосудистую систему, а также на общее самочувствие после шести месяцев занятий в группах ОФП.

Результаты исследования. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении занятий физическими упражнениями. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела, более

широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Одной из причин недостаточного развития этих мышц является малоподвижный образ жизни. При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности [2, с. 5].

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуются остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных женщин рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8—12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у женщин значительно ниже, чем у мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

**Динамика частоты сердечных сокращений
у женщин 36-45 лет под влиянием занятий**

Продолжительность занятий	Колич. облс.	Частота сердечных сокращений в мин.								
		108	102	96	90	84	78	72	66	60
Исходные данные	20	1	1	1	3	15	-	-	-	-
Через 6 месяцев занятий	20	-	-	1	1	3	4	9	1	1

Таблица 2.

Динамика пониженного систолического артериального давления у женщин 36-45 лет под влиянием занятий

Продолжительность занятий	Колич. облс.	Уровень систолического артериального давления (мм рт. ст.)			
		90 и ниже	91-100	101-110	111-120
Исходные данные	14	2	12	-	-
Через 6-12 мес. занятий	14	-	2	9	3

Таблица 3.

Динамика повышенного систолического артериального давления у женщин 36-45 лет под влиянием занятий

Продолжительность занятий	Колич. облс.	Уровень систолического артериального давления (мм рт. ст.)							
		101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180
Исходные данные	18	-	-	-	9	4	3	1	1
Через 6-12 мес. занятий	18	3	3	4	3	3	2	-	-

Примечание к таб.1-3. Нормой частоты сердечных сокращений для женщин указанного возраста принято считать 72-78 ударов в 1 мин; нормой систолического артериального давления – 100-130 мм рт.ст.[1 с. 6].

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели занятий. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить — 3 раза, а для достижения заметных результатов 4—5 раз в неделю.

Выводы. Данные исследования показали, что заниматься физической культурой и спортом полезно женщинам любого возраста. Занятия физической культурой и спортом повышают обмен веществ, улучшают работу желез внутренней секреции, способствуют выведению продуктов распада из организма. Под влиянием специально подобранных комплексов физических упражнений регулируется работа сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

Занятия физической культурой и спортом препятствуют отложению солей в суставах, сохраняют хорошую их подвижность укрепляют связочный аппарат и мускулатуру тела. У женщин, занимающихся физической культурой, сохраняется стройная фигура, грация движений, легкая походка. Неприятные субъективные ощущения проходят, улучшается общее самочувствие, появляется бодрое и жизнерадостное настроение.

Как известно, в организме женщины, перешедшей 30-летний рубеж, активность обмена веществ понижается каждое десятилетие на 7-8%. Существенное снижение интенсивности окислительных процессов (как правило, после 40 лет), вызванное перестройкой функции желез внутренней секреции, способствует развитию ожирения, что влечет за собой ослабление физических сил, нарушение функции органов. Снижается сила, ухудшается подвижность в суставах, возможны нарушения функций мочеполовой системы, ухудшение деятельности желудочно-кишечного аппарата, а возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц [1, с. 4].

Возрастные изменения часто начинаются с нарушений в деятельности центральной нервной системы. Это выражается в появлении неврозов, что обычно значительно опережает возникновение расстройств функции органов половой сферы. Поэтому, физическая активность становится средством не только развития мышечной системы, поддержания хорошей осанки, сохранения бодрости, но и важным фактором в борьбе со многими заболеваниями, особенно гипертонической болезнью, атеросклерозом, коронарной недостаточностью, с климактерическими неврозами, с преждевременным старением. Под влиянием регулярных физических упражнений укрепляется нервная система, улучшаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Занятия физическими упражнениями в сочетании с общим активным укладом жизни – с прогулками, поездками за город, с соблюдением гигиенических правил и т.д., способствуют укреплению здоровья, повышению степени физической подготовленности, поддержанию высокого уровня работоспособности.

Список используемой литературы

1. Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин.- М.: Изд. «Физкультура и спорт»,1971.- 165с.
2. Транквиллитаты А.Н. Физическая культура для женщин в пожилом возрасте.- М.:Изд. «Медицина»,1964.- 92с.