

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЖІНОК

УДК 796. 011.1

Улаєва Л.О.,
викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені Семена Кузнеця

Планування самостійних занять фізичними вправами і спортом спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед студентами всіх медичних груп – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної та розумової працездатності. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Всі ці форми широко використовуються в процесі фізичного виховання у вузі для вдосконалення техніки виконання різних вправ і рухів, розвитку найбільш відстаючих фізичних якостей [1,2]. Організм жінки має анатомо- фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого жіночий організм характеризується менш міцною побудовою кісток, меншим загальним розвитком мускулатури тіла, більш широким тазовим поясом і могутнішою мускулатурою тазового дна. У жінок значно слабкіше розвинені м'язи – згинаючі кисті, передпліччя і плечового пояса.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Однією з причин недостатнього розвитку м'язів у студенток і робітниць розумової праці є малорухомий спосіб життя. При сидячому положенні м'язи тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від тяжкості лежачих над ними органів. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може привести до небажаних змін положення внутрішніх органів і до погіршення їх функціональної діяльності. Для зміцнення м'язів черевного преса і тазового дна рекомендується виконувати вправи в положенні сидячи і лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до

положення «берізка», різного роду присідання [3,4]. Ряд характерних для організму жінки особливостей є і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Всі ці особливості виражаються більше частим пульсом та диханням, менш вираженим підвищенням кров'яного тиску і, що особливо важливо враховувати в процесі спортивного тренування, більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також більш швидкою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань.

Жінкам при заняттях фізичною культурою і спортом слід особливо уважно здійснювати лікарський контроль і самоконтроль [5]. У всіх випадках несприятливих відхилень жінки повинні звернутися до лікаря.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації тренувальних занять і методики їх проведення. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичної підготовленості, віку та індивідуальним можливостям студенток. При проведенні занять повинні бути виключені випадки форсування тренування з метою швидкого досягнення високих результатів. Велика увага повинна приділятися розігріву м'язів, який слід проводити більш ретельно і довше, ніж при заняттях з чоловіками. При виконанні вправ слід остерігатися різких струсів, миттєвих сильних напружень і зусиль у момент приземлення після стрибка або ривка при підйомі вантажу. Навіть для добре підготовлених спортсменок рекомендується виключати вправи, що викликають підвищення внутрішнього черевного тиску, що утрудняє діяльність органів черевної порожнини і малого тазу. До таких вправ відносяться стрибки в глибину, піднімання тягарів та інші вправи, що супроводжуються затримкою дихання і напруженням. При виконанні вправ на силу і швидкість рухів слід більш поступово збільшувати

навантаження, більш плавно доводити їх до оптимальних результатів, ніж при заняттях з чоловіками. Вправи з обтяженнями рекомендується застосовувати невеликими серіями по 12-15 рухів із залученням в роботу різних м'язових груп. В інтервалах між серіями виконуються вправи на розслаблення з глибоким диханням та інші вправи, що забезпечують активний відпочинок [6]. Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання у дівчат і жінок значно нижче, ніж у юнаків і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і

жінок повинна бути менш за обсягом і підвищуватися на більш тривалому відрізку часу. При проведенні самостійних тренувальних занять дівчатам і жінкам необхідно більш ретельно вести щоденник самоконтролю і в разі появи ознак значного стомлення, або інших небажаних відчуттів знижувати тренувальне навантаження або тимчасово припиняти тренувальні заняття для відпочинку.

Самостійні заняття по широкій програмі або по обраним видам спорту сприятливо позначаються на здоров'ї жіночого організму. Зміцнюються нервова, серцево-судинна і дихальна системи, а також всі м'язові групи і кістково – зв'язковий апарат, завдяки ретельному підбору вправ, оптимальному обсягом та інтенсивності тренувальних навантажень заняття сприяють формуванню спортивній статури та легкості, граціозності рухів.

Література

1. Віноградов, П.А. Спорт для всіх і формування здорового способу життя. Зарубіжний досвід: збірник наукових праць / П.А. Віноградов, В.І. Гончаров, В.І. Жолдак. – Томськ : ТГУ, 2003. – 280 с.

2. Жолдак, В.І. Фізична культура та здоровий спосіб життя молоді : навчальний посібник / В.І.Жолдак, В.І.Гончаров. – Томськ : ТГУ, 2002. – 196 с.

3. Смірнов, В.М. Фізіологія фізичного виховання і спорту: підручник для і вузів / В.М. Смирнов, В.І. Дубровський. – М. : Володос -Пресс, 2002. – 608 с.

4. Фомін, Н.А. Фізіологічні основи рухової активності : наукове видання / Н. А. Фомін, Ю. М. Вавілов. – М. : Фізкультура і спорт, 1991. – 224 с.

5. Дубровській, В.І. Лікувальна фізична культура : підручник / В.І. Дубровський. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

6. Теорія і методика фізичної культури: підручник для вузів / ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Радянський спорт, 2004. – 464 с.