

Захватова Т. Є.

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Особливості фізичного стану жінок

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно врахувати при організації учбових і самостійних занять фізичними вправами. У жінок більш низькі показники фізичного розвитку. На відміну від чоловічого жіночий організм характеризується більш міцним складом кісток, меншим загальним розвитком мускулатури тіла, більш широким тазовим поясом і міцнішою мускулатурою тазового дна. М'язова маса у жінок складає 32—35 % маси тіла (у чоловіків 40 % і більше). Зате жирової тканини на 10 % більше ніж у чоловіків. Хрящові покриття колінних суглобів і міжхребетні диски більш чутливі.

Особливості серцево-судинної системи: маса серця на 10-15 % менше, ніж у чоловіків, систолічний артеріальний тиск нижче на 10-15 мм рт. ст. Є ряд характерних особливостей і в дії дихальної, нервової і інших системах. Всі ці особливості відображуються більш частим пульсом і диханням при фізичних навантаженнях, менш вираженим підвищенням кров'яного тиску і, що особливо важливо врахувати в процесі фізичного тренування, більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також більш швидкою втратою наслідків тренуваності при припиненні тренування.

Жінкам слід уважно здійснювати самоконтроль, особливо в період дозрівання і оваріально-менструального циклу. В усіх випадках несприятливих відхилень необхідно звернутися до лікаря.

Приблизно у 1/3 жінок-спортсменок спостерігається так званий передменструальний синдром: часті серцеві скорочення, підвищення артеріального тиску і температури тіла. З'являються скарги на подразливість, плаксивість, головні болі, «приливи» до голови, важкість у нижній частині

живота, набухання молочних залоз та ін. Іноді виникає нудота, розлад функцій кишечника. Тренування і змагання забороняються, якщо фізичне навантаження спричиняє припинення менструації. Спортивні результати на змаганнях у виступаючих під час менструації нестабільні.

За своїм фізичним станом і характером функціональних зрушень в різні фази оваріально-менструального циклу дівчата і жінки, які займаються фізичною культурою і спортом, діляться на чотири групи. Першу складають особи з добрим фізичним станом і самопочуттям, високою працездатністю в усіх фазах циклу. Їх більшість, і вони не потребують обмежень у заняттях фізичними вправами і спортивному тренуванні в період менструації. До другої групи відноситься певна кількість осіб, у яких в період менструації спостерігається деяка слабкість, в'ялість, сонливість, знижена працездатність у зв'язку з відчуттям швидкого настання втомленості. Цій групі студенток під час учбового і самостійного заняття спортивними тренуваннями доцільно зменшити фізичне навантаження. Участь у змаганнях небажана. Третя група — невелика кількість осіб з неспокійним сном і підвищеною дратівливістю під час менструації, болем внизу живота, в поперековій ділянці. Іноді рухи у них скуті, судорожні, вони скаржаться на головні болі, мають частий пульс і підвищений артеріальний тиск. Ці студентки потребують значного обмеження фізичного навантаження на заняттях. Вони не повинні брати участь у змаганнях. Четверту групу складає дуже незначна кількість осіб з явищами загальної інтоксикації (головний біль, поганий сон, нездужання, частий пульс, нудота, відсутність апетиту, спрага, біль у м'язах, суглобах та ін.). Вони в період менструації не повинні займатися фізичною культурою і спортом.

Всім жінкам протипоказані фізичні навантаження, спортивні тренування та участь в змаганнях в період вагітності. Рекомендовано вправи лікувальної гімнастики. Після пологів займатися тренувальними заняттями рекомендується не раніше, як через 8-10 місяців. Після абортів можна займатися тренуваннями тільки після закінчення першої менструації, яка пройшла нормально.

При визначенні рівня фізичної підготовленості жінок необхідно

врахувати такі особливості. У жінок значно слабше розвинуті м'язи кисті, передпліччя та плечового поясу. Для здоров'я жінок велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів, в тому числі матки. Особливо важливий розвиток м'язів тазового дна. Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток і представниць розумової праці є малорухливий спосіб життя. При сидячому положенні м'язи тазового дна не протидіють внутрішнього тиску та розтягуються від ваги органів, що лежать над ними. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність та пружність, що може призвести до небажаних змін положення внутрішніх органів (в тому числі матки) і погіршення їх функціональної діяльності.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації тренувальних занять, в методиці їх проведення. Так, наприклад, підготовча частина заняття повинна бути більш продовжена, ніж у чоловіків. При виконанні вправ потрібно уникати різких рухів, моментальних сильних напруг та зусиль в момент приземлення після стрибка або ривка при підйомі вантажу. Навіть добре підготовленим спортсменам рекомендується виключити вправи, які визивають підвищення внутрішньочеревної напруги і труднощі в діяльності органів черевної порожнини і малого таза. До таких вправ відносяться стрибки, піднімання ваги та інші вправи, які супроводжуються затримкою глибини дихання і піднатуженням. Досить корисні вправи в положенні сидячи, стоячи на колінах, в упорі на колінах, на четвереньках, лежачи на спині і животі. У таких положеннях рекомендується піднімати ноги, таз, тулуб. При виконанні вправ на силу і швидкість руху потрібно більш послідовно збільшувати тренуючи навантаження, більш плавно доводити його до оптимальних границь, ніж при заняттях з чоловіками. Вправи з обтяженням рекомендується застосовувати невеликими серіями по 12—15 рухів із задією в роботу різних м'язових груп.

Функціональні можливості апарату кровообігу та дихання у дівчат та жінок значно нижче, ніж у хлопців та чоловіків. Тому навантаження на

витривалість для дівчат і жінок повинно бути менше за обсягом і підвищуватись на більш тривалому відрізку часу Показники гнучкості у жінок краще ніж у чоловіків. Це стосується всіх різноманітних вправ на активну і пасивну гнучкість, ритміку і пластику руху, особливо ті, що виконуються під музику, благотворно діють на жіночий організм, сприяють вихованню жіночності, грації, удосконалюють емоційно-чуттєву сферу.

Причина різниці між чоловіками і жінками полягає в типологічних особливостях нервової системи. Жінки більш збудливі та емоційні. Деякі дівчата, яким властива підвищена емоціональність, можуть своєрідно реагувати на різні ситуації. У тому числі зовсім не тренуватися.

Література:

1. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. - Донецк: ДонНУ, 2005, - 290 с.
2. Сегієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини // навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
3. Талага Е. Енциклопедія фізичних вправ/ Пер. с польск. - М.: Ф и С, 1998. - 412 с.