

Т. Е. Яковлева, ст. преподаватель; А. В. Карпиевич, ст. преподаватель

## ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК

Physiological peculiarities of women's body which must be taken into account while training are described in this article.

Женщины все увереннее вторгаются в сферы деятельности, где некогда господствовали мужчины. Особенно это заметно в спорте: слабый пол участвует в марафонском беге, в сверхдальних заплывах, в поднятии тяжестей, играет в футбол, хоккей, борется на татами, покусается на шахматную гегемонию мужчин. Трудно предсказать, куда еще надумает обратить свои взоры прекрасная половина человечества.

Физическая культура и спорт для женщин – это один из основных и эффективных путей укрепления здоровья, достижения физического совершенства, подготовки к материнству и воспитанию детей, к высокопроизводительному труду.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на организм женщины во все периоды ее жизни. Самостоятельные занятия способствуют появлению у женщин бодрости, жизнерадостности, уравновешенности, уверенности в своих силах. В ходе их совершенствуются как физические качества, так и морально-волевые (трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность и др.).

Занимаясь физической культурой и спортом, женщины постоянно должны стремиться к сохранению женственности, изящества, к чувству красивого, всегда помнить, что «женщина с мужским образованием и даже в мужском платье должна оставаться женщиной и никогда не пренебрегать развитием лучших дарований своей женской природы» (Н.И. Пирогов).

Нельзя забывать, что мужчины и женщины очень различаются по своим психофизическим свойствам. Поэтому при занятиях физическими упражнениями женщины требуют к себе значительно большего внимания, чем мужчины.

Природа наделила женщину отличительными чертами, связанными с функцией материнства, что сказывается на ее телосложении и деятельности многих органов и систем организма в разные периоды жизни.

Округлые формы тела женщины обусловлены развитием подкожного жирового слоя, который составляет 28% веса тела (у мужчин только 18%). Это объясняется тем,

что окислительные процессы, т. е. процессы «сгорания», у женщин протекают слабее, что является защитными свойствами организма, нуждающегося при менструации и в период беременности в большей трате энергии. Туловище женщины длиннее, чем у мужчин, а руки и ноги короче. Рост в среднем меньше на 10–12 см, а вес – на 7–8 кг. Мышечная сила у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в ритмичной длительной работе и им свойственны высококоразвитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп (пальцев, кистей рук).

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце женщины по объему и весу меньше мужского на 10–15%, поэтому в момент его сокращения в сосуды выбрасывается меньше крови, а сердечная мышца сокращается чаще. Частота сердечных сокращений у мужчин в среднем равна 66–70 ударам в одну минуту; у женщин – 72–78 ударам. Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления.

Частота дыхания женщин большая, а глубина меньше. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 см<sup>3</sup> меньше, чем у мужчин.

Таким образом, женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше.

Наряду с этим женскому организму присуща значительная выносливость к нарушению ряда важнейших физиологических потребностей: к кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна (одновременно со склонностью «поспать подольше»), а также значительная скорость течения ряда восстановительных процессов. Например, женщины могут переносить несравненно большие кровопотери, чем муж-

чины (потеря около 1 л крови может стать для мужчин роковой, а женщина иногда переносит ее даже без переливания крови или кровозамещающих жидкостей).

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особое значение приобретает развитие мышц тазового дна.

При сидячем положении у женщин 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.

Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять 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.

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями важно учитывать более продолжительный период восстановления организма женщин после физической нагрузки, а также более быструю потерю спортивной формы при прекращении тренировок.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным особенностям студенток.

Большое внимание должно уделяться разминке, которую следует проводить более тщательно и продолжительно, чем при занятиях с мужчинами.

При выполнении упражнений студенткам следует остерегаться резких сотрясений, сильных мгновенных напряжений и усилий, в момент приземления после прыжка или рывка, при подъеме груза.

Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями по 12–15 движений с вовлечением в работу раз-

личных мышечных групп. Между сериями хорошо выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

При проведении самостоятельных тренировочных занятий студенткам необходимо более тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать занятия для отдыха.

Женщинам противопоказаны большие физические нагрузки и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. Однако специально подобранные физические упражнения благотворно влияют как на протекание беременности, так и на родовой и послеродовой периоды.

Во время беременности отдают предпочтение прогулкам в лесу (сквере), самомассажу, гимнастическим упражнениям. Беременным полезны дыхательная гимнастика, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и упражнения на расслабление. Используются все исходные положения, но все же преимущественно – положение лежа.

Гимнастические упражнения после родов рекомендуется выполнять через 5–7 дней, при строгом контроле своего самочувствия.

Учет физиологических особенностей женского организма позволит студенткам рационально строить программу самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечивая высокую работоспособность в период учебной и трудовой деятельности.

## Литература

1. Виленский М. Я. Особенности здорового образа жизни студентов. – М.: Просвещение, 1995. – 345 с.
2. Дюкарева А. М. Особенности здоровья и образа жизни молодежи // Проблемы социологической гигиены и история медицины. – 1995. – № 2. – С. 23–26.