

Кашанова Рафида Абдрашитовна

канд. биол. наук, доцент

Заварзина Ангелина Александровна

студентка

Уфимский филиал

ФГОБУ ВО «Финансовый университет

при Правительстве Российской Федерации»

г. Уфа, Республика Башкортостан

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** статья посвящена анализу влияния физических упражнений на женское здоровье. Рассмотрены особенности воздействия различных видов физических упражнений на конкретные функции, органы и системы органов женского организма. Определены аспекты важности и значимости физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья в целом.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровье, силовые нагрузки, кардио-упражнения, влияние физических упражнений, физиологические процессы.*

О влиянии физических упражнений на организм человека известно с давних времен. Уже в древние века был широко распространен культ здорового, гармонично развитого тела. Сегодня в условиях все усиливающейся компьютеризации общества и развития различных инновационных технологий, образ жизни современного человека становится малоподвижным. Гиподинамия, недостаточная двигательная активность ухудшают не только внешний вид человека, но и его физическое и психическое здоровье. В то время как выполнение физических упражнений, в свою очередь, способствует избирательному улучшению как двигательных функций (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативных (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ), укреплению иммунной системы и гармоничному формированию, и развитию всего организма [2, с. 502].

В настоящее время проблема влияния спортивных тренировок и занятий физическими упражнениями на организм женщины и её здоровье находится на начальной стадии исследования и требует дальнейшего всестороннего анализа и изучения. Однако уже сейчас можно констатировать тот неоспоримый факт, что любые физические упражнения способны изменять функции женского организма и оказывать разнообразное влияние на его развитие и функционирование. По этой причине следует отметить, что необходимо знать, как правильно заниматься спортом с пользой для женского здоровья; поскольку в противном случае вместо желаемого результата можно получить противоположный эффект.

Для женского организма характерно более раннее развитие физических качеств. Основной прирост силы приходится на период 18–19-ти лет. На данном этапе систематическое выполнение физических упражнений и умеренные спортивные нагрузки оказывают значительное воздействие на процессы метаболизма в женском организме [3, с. 113]. Регулярные занятия физическими упражнениями развивают выносливость, быстроту и ловкость движений. В результате выполнения силовых физических упражнений изменяется строение мышечных волокон – объем мышц увеличивается, они укрепляются, становятся толще. Данные изменения организма являются очень важным аспектом влияния физических упражнений, так как состояние мышечной ткани есть один из существенных показателей здоровья женщины. Кроме этого, как и любые другие, силовые упражнения являются профилактикой старения, существенно снижают риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний и патологий. Однако при этом нельзя не отметить, что силовые физические упражнения способствуют увеличению выработки в женском организме мужских гормонов. Их избыточное наличие нарушает гормональный баланс женского организма, что приводит к опасным физиологическим изменениям [2, с. 502]. Таким образом, регулярное выполнение силовых физических упражнений не всегда положительно сказывается на женском здоровье.

Велика роль для женского здоровья и аэробных упражнений. Такие физические нагрузки умеренной интенсивности оказывают благотворное влияние на

работу сердца и легких, помогают выведению из организма шлаков и токсинов, снижению уровня холестерина в крови. При этом кардио-упражнения также повышают работоспособность, нейтрализуют негативные эмоции и значительно улучшают сон [1, с. 242]. Полезными для женского здоровья будут и физические упражнения, направленные на растяжку. Они способствуют развитию гибкости и подвижности суставов, формируют правильную осанку, улучшают координацию движений, позволяют мышечным тканям долго оставаться эластичными. Упражнения на растяжку являются лучшей профилактикой отложения солей в женском организме.

Внутренние процессы, происходящие в организме женщины, в зависимости от возраста, могут протекать с разной скоростью. Наивысшей степени своего развития женский организм достигает примерно к тридцати годам, затем работа основных органов и систем становится менее интенсивной в силу неизбежных возрастных изменений [3, с. 119]. В связи с этим, чтобы занятия спортом действительно укрепляли здоровье, а не подрывали его, необходимо придерживаться специально разработанных тренировочных программ, учитывающих наличие тех или иных специфических особенностей женского организма.

Роль физических упражнений для женского здоровья огромна; их польза не вызывает сомнений. Занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии. Специальные физические упражнения могут устранить искривления позвоночника, укрепить ослабленную бездействием или длительной болезнью мускулатуру живота и даже уменьшить плоскостопие. Регулярные занятия физическими упражнениями приумножают количество лимфоцитов в крови, в результате чего увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость против инфекций. Систематическое выполнение физических упражнений всего в течение нескольких месяцев в два раза уменьшают вероятность возникновения инфаркта, инсульта, сердечного приступа [2, с. 504]. Особые оздоровительные упражнения будут полезны для восстановления и укрепления организма после перенесенных

серьезных заболеваний и даже после оперативного вмешательства. Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что роль физических упражнений в сохранении женского здоровья трудно переоценить. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия девушек и женщин.

Список литературы

1. Барчков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с.
2. Оболонский А.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи / А.В. Оболонский, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5. – С. 501–504 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eduherald.ru> (дата обращения: 13.05.2018).
3. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров): Учебник / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2016. – 424 с.