

УДК 7

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН**Ширяева Марина Никитична**

3 курс РС-084

Кемеровский государственный университет

Marina.schirjaeva@yandex.ru

Россия, г. Кемерово.

Рыжова Наталья Сергеевна

старший преподаватель

Кемеровский государственный университет

tataryzhova@mail.ru

Россия, г. Кемерово

Аннотация

В данной статье мы попытаемся определить полезность физического развития среди женского населения, и всех людей в целом. Приведем перечень рекомендаций по физической активности для всех групп населения. Раскроем смысловое значение некоторых спортивных методик и тренировок.

Ключевые слова: спорт, женщины, здоровье, физическая культура, комплекс упражнений, физическая подготовка.

FEATURES OF SELF-STUDY FOR WOMEN**Marina N. Shiryaeva**

3rd course student of RS-084

Kemerovo State University

Marina.schirjaeva@yandex.ru

Russia, Kemerovo

Natalia S. Ryzhova

Senior Lecturer

Kemerovo State University

tataryzhova@mail.ru

Russia, Kemerovo

ABSTRACT

In this article, we will try to determine the usefulness of physical development among the female population, and all people in general. Here is a list of recommendations for physical activity for all population groups. Let's analyze the semantic meaning of some sports techniques and training.

Keywords: Sports, women, health, physical culture, complex of exercises, physical training.

Введение

Для физического развития, укрепления моральной и духовной составляющей организма, а также развития всех показателей человеческой активности, необходимо занятие физической культурой и спортом.

В современном обществе физическая культура активно развивается, не найти образованного человека, который не видел бы в этом стимула для собственного развития. Спортом, независимо от возраста, занимаются миллионы людей по всей стране. Во всем мире спорт является неотъемлемой частью жизни. Большинство людей занимаются им не ради высоких результатов и спортивных наград, а видят в нем развитие как культурное, так и физическое. Физические тренировки становятся частью активного образа жизни населения, а также являются одним из факторов долголетия. Прогресс во всех сферах не смог освободить людей от физической активности, поэтому увлечение оздоровительными системами и спортом так необходимо нынешнему поколению и всем последующим.

В настоящее время сохраняется высокий уровень гинекологической заболеваемости – их выявляют приблизительно у 20 % российских женщин и девушек. За последние 5 лет отмечен рост заболеваемости эндометриозом (на 46 %), воспалительными заболеваниями гениталий (на 30,5 %), увеличилось число случаев расстройств менструальной функции. Особую опасность для репродуктивной функции женщины представляют заболевания, передающиеся половым путем. Они приводят к патологии беременности, самопроизвольным выкидышам, росту числа недоношенных и маловесных младенцев и детей с врожденными пороками. У женщин, с более чем одним выкидышем в анамнезе, инфекция, передающаяся половым путем, обнаруживается в 4 раза чаще, чем у здоровых женщин. Даже инфекции, которые в настоящее время рассматриваются как почти безопасные (уреаплазма и микоплазма), приводят к тяжелым нарушениям у плода. Причиной этого является нарушение микробиома плаценты микроорганизмами, что приводит к ее неправильному формированию. Это влечет за собой нарушение питания плода, осложненное течение беременности и возможный самопроизвольный аборт [5].

Россия, несмотря на ежегодную тенденцию уменьшения числа абортотворений на ее территории, по-прежнему занимает лидирующие позиции по их количеству среди других европейских государств. По оценке Росстата, в России более 50 % всех беременностей заканчиваются абортотворением. Каждый пятый аборт выполняется у подростков до 18 лет, при этом в возрасте до 15 лет 98 % беременностей заканчиваются абортотворением, а в возрасте 15–17 лет – 70 %. Серьезной проблемой является достаточно высокий уровень абортотворений у первобеременных, что составляет 11,5 % от общего числа. Причем до 16,8 % абортотворений дают различные осложнения, а 7–8 % женщин после них становятся бесплодными [5].

Следует отметить, что количество абортотворений в России в 2016 году снизилось на 96,3 тысячи, то есть на 13 %, а за четыре года – вдвое, и дальнейшее снижение количества

абортов является значительным потенциалом для увеличения рождаемости. Однако вследствие недостаточной эффективности профилактической работы среди женщин частота абортов в России еще высока, что указывает на необходимость государственного подхода к решению этой проблемы [6].

Данные исследования дают представление о том, что здоровье современных женщин под угрозой. А ведь известно, что многие заболевания присутствуют с самого рождения, закладываясь в утробе матери. Состояние здоровья и физическая способность нынешнего женского населения в целом-определяют здоровье населения нашей страны.

Проблема также заключена в том, что многие программы Минздрава направлены на поддержание здоровья именно в юном возрасте, до 18 лет. Многие плановые проверки здоровья проводятся в детсадах, школах, техникумах и вузах, где пациенты, находящиеся в юном возрасте, подвергаются проверки их физического и психологического состояния. Молодежь, в том числе и девушки, в учебные годы много времени уделяют физическому развитию, так как существует контроль выполнения физической подготовки (уроки физкультуры, соревнования и т.д.). Как только молодежь выходит в самостоятельную жизнь, факторы воздействия на них государства сокращаются, они все меньше занимаются физической самоподготовкой, ведь, по их мнению, в этом больше нет надобности. Исключением становятся лишь те, кто хочет достичь результатов в спорте или осознает важность физического развития.

Физическая культура и спорт – необходимость в современном мире, они дают нам все необходимые условия для внутреннего развития и способствуют долголетию среди населения, не давая организму расслабиться и поддаться поражающим факторам. В данной работе мы раскроем тематику самоподготовки среди женского населения.

Цель исследования состояла в изучении поведения и отношения женщин к физической культуре и спорту, а также в аккумулировании свода правил, которые помогут в духовном и физическом их развитии.

Материалы и методы исследования

В качестве эмпирической базы выступают результаты различных научных исследований, статья также построена на подборе и анализе определенных методов, взятых из открытых источников в разных городах России (Москва, Екатеринбург, Краснодар, Новосибирск, Гомель).

Результаты и их обсуждения

Специалисты смогли определить количество и качество физической активности для поддержания организма не только в стадии его активности, но также и в умении защищаться от внешних угроз. Требования вырабатывались и составлялись путем многолетних исследований. Как выяснилось, от нас требуется не так уж и много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить [3]:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности женщин– восемь часов. Надо помнить; занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни [3].

Три формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика;

- ежедневная физкультпауза;

- самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание) [1].

Утренняя зарядка вместе с гимнастикой ускоряет приведения нас в тонус, улучшает кровообращение, помогает нам избавиться от лишних веществ, которые скапливаются в нашем организме после сна. Плановая и каждодневная утренняя зарядка сказывается на всем нашем организме, благодаря ей улучшается кровообращение, что помогает нашей мозговой деятельности - нет застоя в движении, улучшается реакция на происходящее, мышцы приводятся в активность, нам проще брать на себя работу и активные действия. Утренняя гимнастика не только улучшает дыхательную систему, но и развивает ловкость, стойкость, силу, появляются умения необходимые в современном мире. Она давно является частью многих спортивных дисциплин, ведь даже базовые гимнастические упражнения способствуют физическому развитию человека во всех других дисциплинах; легкая гимнастика помогает справиться с гиподинамией, свойственной некоторой части современного общества.

Как и во всех дисциплинах, в утренней зарядке необходимо придерживается некоторых правил и рекомендаций, например, одной из рекомендаций будет проведение зарядки на свежем воздухе или же в хорошо проветриваемом помещении с оптимальной температурой. Упражнения выполняются в легкой, не стягивающей движения, форме (комплект легкой одежды).

Также влияет на здоровье тренирующихся правильность подбора комплекса упражнений, эффективность тренировки и правильность выполнения данных операция.

Зарядка у женщин должна иметь определенную продолжительность, зависящую от уровня физической подготовки организма, его стойкости и закаленности. Утренняя гимнастика может состоять в среднем из 10 до 18 упражнений для определенных групп мышц или всех вместе взятых (дыхательная гимнастика, легкая гимнастика, элементы фитнеса). Не стоит выполнять упражнения с тяжелой физической нагрузкой. Нагрузка должна отличаться от дневной и быть более упрощенной, и менее трудоемкой. Гимнастика не должна иметь признаки сильной усталости или дискомфорта.

Утренняя гимнастика проводится в определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием [2].

Комплекс утренней зарядки стоит составлять так, чтобы в начале были легкие, разминочные упражнения, а в середине и конце более отягощающие и сложные. В самом конце выполняются упражнения на снятие напряжение и расслабление мышц.

Правильное дыхание во время выполнения упражнения залог правильного расхода сил и постепенного восстановления мышечных возможностей. Упражнения, где правильно распределены вдохи и выдохи, являются самыми эффективными.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. [1].

Дыхание должно осуществляться во время тренировок только через нос или же через нос и рот.

Бег является одним из самых лучших упражнений, он оздоравливает наш организм, помогает правильности дыхания. Бег также легок в исполнение, так как не требует особых условий или местности, тем самым он завоевал важное место во всех видах тренировок, все страны в последнее время делают на него акцент, он легок в исполнение и не требует особых навыков и умений. Для повышения эффективности следует изучить методики бега, а также знать основные правила во время бега, не следует выдавать максимум, лучше перемежать бег и спокойную ходьбу.

Основными ошибками в технике бега являются: нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др. Они могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины, а также травмировать отдельные группы мышц. Для предотвращения этих явлений, необходимо правильное движений при беге, наличие удобной спортивной формы, где обувь будет довольно эластичной, а костюм не будет сковывать движения при беге, для него лучше выбрать что-то более свободное. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте "натякания" на ногу или "ударной" постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для занятий бегом хорошо подойдет открытая местность: сквер, парк, специальная беговая дорожка. Не следует бегать по дорогам общего пользования, а также по неизвестной местности, есть вероятность получить травму. Особенно опасен бег вдоль автотрасс из-за загазованности местности, что с большей вероятностью может привести к опасным легочным заболеваниям.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией, весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией [5].

Контроль пульса-часть тренировки. Нельзя долгое время продолжать движение с учащённым сердцебиением. Для контроля пульса лучше всего подойдет фитнес браслет или же нужно научиться самостоятельно проводить замер пульса.

Определять пульс лучше всего в области сонной артерии. Следует измерять пульс сразу после физической нагрузки, для более точного и верного показателя. Так же можно определить пульс за 10 секунд, для этого нужно умножить показатель на 6. Приведем пример, после беговых упражнений пульс за 10 сек составляет 19, значит ЧСС равна 114 в минуту.

Первые занятия бега характеризуются тем, что человек учиться правильной дыхательной техникой. Она влияет на все показатели при беге, каждому человеку нужно уметь правильно построить дыхательную систему, не только во время бега, но и в повседневной жизни.

Из-за неправильности дыхания у человека возникают проблемы с кровообращением, а также затрудняется обмен веществ, у мышц происходит кислородное голодание, что пагубно влияет на вашу активность и показатели при беге.

Правильно дышать – это залог успеха, нужно делать глубокие выдохи и вдохи через нос, при этом работает вся дыхательная система и грудная клетка.

Носовое дыхание помогает в распределении физической нагрузки на группы мышц. Если во время бега вы начинаете дышать через рот, значит ваша интенсивность нагрузки распределена неверно. В данном случае нужно перестроить бег или же пройтись, отдохнуть. Данные симптомы характерны при увеличенной нагрузке, всегда следует помнить, что все нужно делать в меру.

Бывают случаи, что человек не может дышать только через нос во время физической активности. Тогда следует комбинировать сочетание вдохов через нос и выдохов через полуоткрытый рот.

Стоит помнить, что любая дополнительная активность должна быть направлена на укрепление здоровья и состояния в целом.

Еще одна из причин, по которой вы сможете увеличить показатели качества бега и здоровья в целом - это гигиена. Гигиена помогает увереннее себя чувствовать, тем самым повышая запас ваших сил и возможностей. Гигиену необходимо соблюдать вместе с комплектом одежды и обуви. Так же стоит уделять внимание и чистоте тела, чистке зубов, мытью после физической активности и т.д.

Всегда нужно помнить, что одежда имеет для бега очень важное значение. Она не должна мешать, быть тяжелой или слишком облегающей, лучше остановиться на качественной тканевой одежде и подобрать комплект с учетом всех пожеланий и удобства. Не стоит заменять ткань в одежде на синтетику, она является вредной для кожи и может ухудшать удобство и комфорт от использования комплекта.

Обувь – это еще один из критериев комплекта, который обязательно нужно соблюсти. Она должна быть удобной, эластичной, подошва мягкая, с возможностью принятия изгиба. Неправильность выбора обуви может создать кучу неприятных последствий от мозолей до серьезных травм ноги. Также нужно помнить правило размерности, никогда не берите обувь не по размеру, если она будет меньше, то создаст проблему кровообращения и мозолей, если больше, то попросту будет спадать и цепляться за препятствия. Так же очень часто для удобства используются стельки, которые принимают идеально особенности вашей стопы.

Стоит бегать утром или вечером, обязательно нужно помнить о том, что не следует бегать с полным желудком. Идеальный бег осуществляется на голодный желудок.

Перед бегом с утра стоит сделать мыльные процедуры и тщательно проследить за гигиеной, после бега следует помыться. Вечером бег проходит на голодный желудок, когда вы достаточно проголодались, а сам бег производится не позднее чем за час до сна.

Занятия стоит проводить в оптимальную температуру, не ниже -15 градусов. Занятия в холодную погоду можно заменить комплексом гимнастики и фитнеса, по возможности включить бег на месте.

Следует помнить о душе после тренировки, он помогает очистить кожу от пота и грязи, а также достичь оптимальной температуры тела, не следует принимать закаляющий душ сразу после тренировки.

Всегда стройте правильный график тренировок и приёма душа, не стоит мыться более 3-4 раз в неделю, так как это может создать проблемы вашей коже.

Также резкая смена температуры может привести к заболеваниям, не стоит после бега идти в прохладное место или запивать жажду холодной водой.

Бег учит нас слежению за собой, мы познаем мир, учимся и анализируем, благодаря бегу. Спокойствие и уверенность, а также умение узнавать что-то новое, вот что приносит увлечение беговыми упражнениями. Если есть такая возможность, то бегать нужно в парковых и лесопарковых зонах, так как при беге на застроенной территории и вдоль проезжей части дорог организм активно потребляет через нос и рот большое количество пыли и загрязняющих веществ.

Всегда следите за своими показателями, следует завести приложение или тетрадь, куда вы сможете записывать все показатели. Это позволит следить за вашими успехами и отслеживать, что вы делаете неверно. Например, если показатели вашего веса не падают, то вам стоит уменьшить калорийность, а если пульс превышает допустимые показатели - уменьшить нагрузку на организм. Чем больше известно показателей веса, тем эффективнее следить за своими успехами.

Стоит помнить о том, что бег - эта физическая нагрузка, прежде чем начинать усиленные тренировки, лучше обратиться к врачу, дабы узнать о возможных ограничениях или противопоказаниях, многие заболевания не позволяют вам эффективно заниматься спортом и создают угрозу при физических нагрузках вашему здоровью.

Всегда следует обращаться к специалистам, чтобы подобрать эффективную систему тренировок. Самое главное помнить о том, что не всегда стоит следовать одним программам, у одного человека может получиться, а у другого могут возникнуть проблемы. Всем нужна индивидуальная и подобранная под нужды отдельного человека программа.

Юношам и девушкам стоит обратить внимание на фитнес и ритмическую гимнастику, они помогают с концентрацией, повышают темп производительности, а также способствуют улучшению гибкости, развивают моторику, укрепляют осанку и мышцы. Женщины имеют особенности анатомии, которые могут сказаться на тренировках, их всегда нужно учитывать.

В отличие от мужского организма, женский характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов [4].

Для наших женщин предусмотрены условия физических упражнений. Им дают более мелкие веса, менее силовые дисциплины, что является правильным решением. При желании они могут проявить себя в женских дисциплинах. Где не требуется физическая подкованность, а все рассчитано на ловкость, гибкость, упорство. Всегда стоит помнить, что

самостоятельная физическая нагрузка должна нести пользу, а не вред и помогать в развитии человека, травмировать себя не в коем случае не стоит.

Любой результат – это труд, чтобы добиться поставленных целей нужно приложить не мало усилий и иметь стойкость, выдержанность. Именно благодаря планомерным физическим нагрузкам можно добиться высоких целей, к которым так стремиться каждый спортсмен.

Самостоятельные физические занятия должны быть рассчитаны под ваши физические возможности, на это влияет состояние здоровья, ваш возраст, желание проявить себя и многое другое.

Процесс самостоятельных тренировок может быть построен на многих факторах развития нашего организма. Помним о том, что всё делаем поступательно, будь то тренировка, гимнастика, зарядка, закаливание и т.п.

. Всегда нужно помнить о мере способностей и возможностей организма. Спорт – это радость, именно так должно быть для большинства людей на планете.

Причин для травм во время занятия спортом предостаточно, поэтому следует всегда помнить о наличии опасностей, соблюдать технику безопасности. Советы в статье помогут избежать большинства возможных травм, а также подстегнут ваше индивидуальное развитие. Соблюдение гигиены, подбор нужного комплекса упражнений и форм, а также ряд правил и предупреждения, сделают ваш вход в спорт менее болезненным. Всегда помните, что от вас зависит ваша безопасность, изучайте и узнавайте что-то новое из учебных пособий, занимайтесь и любите спорт.

Заключение

Долгое время человечество развивалось и эволюционировало, а физическая активность шла рядом с этим, помогая человеку приспособливаться и выживать. В современном мире данная проблема отпала, но на самом деле она актуальна как никогда, нам всегда нужно помнить, что привело нас на такую ступень развития, не стоит забывать о физическом развитии. Как бы не менялся мир – тема всегда будет востребованной и актуальной.

Физическая культура развивает нас всесторонне, помогает нам лучше узнать о наших способностях. Женщинам как никогда нужна физическая собранность, ведь они будущее, именно они несут будущие поколения в этот мир. Развиваться нужно всегда, а придерживаясь правил, представленных в статье, вы сможете побороть вашу физическую несобранность. Комплекс упражнений и факторы развития влияют на организм женщины и нуждаются в углубленном изучении.

Развитие женского спорта лишь усиливается, но всегда помните о своем здоровье и берегите себя.

Список литературы

1. Г.М.Петров «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», М., 2017
2. Куцаев В.В., Ярцева Н.В. «Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО» Екатеринбург, 2016
3. Д.А.Плешкунов, В.В.Бораж, Г.И.Медведева «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Гомель, 2012)
4. З.В. Фотина, А.А. Колесов, «Развитие физических качеств у студентов I, II курса», Новосибирск, 2016)

5. А. А. Клименко, Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова «Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика), Краснодар, 2018
6. Ф. Джамалудинова, М. М. Гонян. «Репродуктивное здоровье населения России», 2017

Reference

1. G. M. Petrov "Fundamentals of the methodology of independent physical exercises", Moscow, 2017
2. V. V. Kutsaev, Yartseva N. In. "The program of self-study to pass rules TRP VFSK" Ekaterinburg, 2016
3. D. A. Piskunov, V. V. Borg, G. I. Medvedev, "the basic methodology of sa-sostoyatelnyh of physical exercises" Gomel, 2012)
4. Z. V. Fotina, A. A. Kolesov, "the Development of physical qualities of students I, II course", Novosibirsk, 2016)
5. A. A. Klimenko, L. U. Udovica, L. P. Fedosov, G. V. Fedotov, "the Conduct of academic activities for students (athletics), Krasnodar, 2018
6. F. Jamaludinova, M. M. Gonyan. "Reproductive health of the population of Russia", 2017