

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕВУШЕК В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10117

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности самостоятельных занятий девушек. Раскрывается эффективность физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития личности. Рассмотрены анатомо-физические особенности девушек. Даны рекомендации по подбору упражнений с учетом особенностей женского организма. Представлены наиболее распространенные направления для занятий девушек. Предложена программа тренировок для самостоятельных занятий. Даны рекомендации по составлению индивидуального комплекса занятий. Проведено анкетирование с целью отношения девушек к физической культуре и спорту. По результатам опроса анализируется значение физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, самостоятельные занятия, девушки, здоровье, физические упражнения, респонденты, мотивы.*

Формирование психического и физического развития происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Постоянное движение является необходимостью и потребностью организма. Физическая тренировка повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии; снижает заболеваемость и повышает работоспособность. Двигательная активность является одним из факторов укрепления здоровья. Основой здоровья является способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки внешним изменениям. Малоподвижный образ среди молодых людей является одной из причин снижения уровня здоровья. Физическая культура и спорт являются эффективным средством всестороннего и гармоничного становления личности. Приобретенные знания, умения, навыки, увеличение их объема и качества, позволяют создать высокий уровень физического образования личности. Саморазвитие направлено на формирование своей активности, умение саморазвиваться в современных условиях обучения, профессиональной деятельности. Необходим подбор форм, методов, направленных на выработку самостоятельных потребностей в двигательной активности, способностей.

В процессе физического воспитания необходимо освоение ценностей физической культуры и спорта. Физическое совершенствование является важным звеном в индивидуальном и социально-культурном развитии.

Самостоятельная работа девушек не должна ограничиваться содержанием обучения навыков и умений, а должна иметь достаточно широкий круг углубленных знаний. Занимаясь физическими упражнениями, девушка должна сохранить присущую её организму женственность, изящность телосложения и грациозность в движениях. Эти задачи должны решаться путем тщательного подбора упражнений, правильной организации тренировочных занятий и методике их проведения [1].

При проведении занятий должны быть исключены случаи формирования тренировки с целью быстрого достижения высокого результата. Разминку следует проводить тщательно и продолжительно. Рекомендуется исключать упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза (например, прыжки в длину, поднимание тяжестей и т.д.). Более постепенное увеличение нагрузки требуется при выполнении

упражнений на силу и быстроту. Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями с вовлечением в работу различных мышечных групп. Между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление. Нагрузки на выносливость для женщин должны быть меньше по объему и повышаться постепенно, так как функциональные возможности систем кровообращения и дыхания у них значительно ниже. При проведении самостоятельных занятий девушкам должно уделяться большое внимание самоконтролю и в случае признаков значительного утомления снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать занятия [2].

На организацию самостоятельных занятий девушек существенное влияние оказывают анатомо-физиологические и психологические особенности, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями. Женский организм имеет менее прочное строение костей, более короткие ноги и руки по сравнению с длиной туловища, менее развитую мускулатуру тела, более широкий тазовый пояс, узкий плечевой пояс, развитую мускулатуру тазового дна, меньшие размеры внутренних органов. Для здоровья девушек большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. Мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов, нарушению их функциональной деятельности.

Ряд особенностей организма девушки имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они выражаются более высокой ЧСС и частотой дыхания, более продолжительным периодом восстановления организма

после физической нагрузки, более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении занятий. Девушки лучше удерживают равновесие; имеют эластичные связки, большую гибкость, растяжку; относительная мышечная сила мышц бедер девушек может превосходить мышцы бедра мужчины, мышцы рук, туловища, плечевого пояса у девушек более слабые. Чаще встречается правосторонняя асимметрия (ведущие правая рука, нога, правый глаз); меньшая емкость легких, более высокая частота вдоха и выдоха, меньшая глубина дыхания; при повышении частоты дыхания быстро утомляются дыхательные мышцы; хорошо развита функция кровотока, выше способность переносить большие кровопотери; меньше объем циркулирующей крови, содержание эритроцитов, миоглобина, гемоглобина; меньше объем и масса сердца, но более высокая ЧСС и скорость кровотока. Это обеспечивает более высокую выносливость девушек в экстремальных условиях (например, при нехватке пищи); общие энергозатраты женского организма при выполнении легких каждодневных физических нагрузок (ходьба, подъем по лестнице, легкий бег) при расчете на 1 кг массы тела выше. Это объясняется строением женского тела; лучше механизм терморегуляции. Девушки легче отдают тепло из-за более равномерно расположенных по поверхности кожи потовых желез, а также большей капилляризации; в женском организме меньше запасов гликогена, креатинфосфата (углеводы, которые дают энергию на тренировке, в том числе взрывную), АТФ. Девушки показывают меньшую мощность при силовых анаэробных нагрузках; женский организм быстрее переходит на энергообеспечение за счет жиров после истощения запасов углеводов в организме. Быстрота движений у девушек растет до 14 лет и затем снижается. А если они занимаются спортом, то и дальше повышается; они выносливее при длительных нагрузках, аэробных нагрузках (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и велогонки) [3].

К индивидуальным особенностям развития девушек также можно отнести более

позднее развитие анаэробных способностей организма и более высокое развитие аэробных у девочек. При повышении нагрузки (например, увеличение скорости бега) организм девушек быстрее переходит на анаэробную работу. Силовые тренировки благотворительно влияют на ССС и дыхательную систему, а также силовые упражнения помогают скорректировать осанку. Силовые тренировки способствуют улучшению психического здоровья. В процессе занятия ощущается прилив сил, поднимается настроение, снимается душевное напряжение. Нормализуя сердцебиение и дыхание при регулярном занятии спортом, человек становится менее раздражительным, у него нормализуется сон. Занятия спортом повышают самооценку, развивают уверенность, силу воли, выдержку. Силовые тренировки помогают при стрессах и депрессии.

Специалистами установлено, что физические упражнения действуют на определенные нейромедиаторные центры головного мозга подобно антидепрессантам. Поэтому занятия при депрессивном состоянии могут вернуть позитивное отношение к жизни. Постоянно тренируясь, человек чувствует себя энергичным, он испытывает больше положительных эмоций. Продолжительная силовая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина, который оказывает сильное эйфорическое действие, способствует выходу из депрессивного состояния и помогает обрести душевное равновесие. Тренировки способны снимать отрицательные эмоции и снижать избыток адреналина, который получен в результате стрессов.

Силовые тренировки необходимы также для сохранения здоровья костей. Помимо укрепления мышц, сухожилий и связок, такие упражнения повышают прочность костей и суставов, тем самым улучшают сопротивляемость к травмам и помогают бороться с дегенеративными заболеваниями типа остеопороза. Плотность костной ткани улучшается при коротких, но регулярных тренировках. Упражнения с дополнительными отягощениями укрепляют весь опорно-двигательный аппарат: об-

новляется и улучшается костная ткань, укрепляются связки и сухожилия.

Для эффективного укрепления мускулатуры рекомендуется заниматься не менее 3 раз в неделю по 40-60 минут. Оптимальным временем для занятий считаются утренние часы. В действительности же, период пика активности у каждого спортсмена свой. Люди-жаворонки наиболее трудоспособны в первой половине дня, совы качественно занимаются вечерами. Самыми эффективными упражнениями являются круговые тренировки, комплекс упражнений повышенной интенсивности с использованием больших весов. Среди наиболее распространенных направлений для девушек выделяют: йогу (статичные упражнения, сочетающие в себе элементы дыхательной гимнастики и тренинг на повышение выносливости и силы); шейпинг (комплекс энергичных упражнений, используемых как для похудения, так и для коррекции отдельных зон женского тела); калланетику (сочетание йоги, растяжки и статических нагрузок); пилатес (упражнения на проработку мускулатуры живота, растяжку связок и мышц, а также повышение общего показателя выносливости организма); боди флекс (сочетание дыхательной гимнастики и упражнений на растяжку, выполняемых в максимально медленном темпе); боди скульпт (динамичные тренировки с использованием спортивных снарядов, нацеленные на формирование рельефности и снижение количества подкожного жира); аэробику (интенсивные занятия, сочетающие в себе упражнения на проработку отдельных групп мышц, кардиотренинг и дыхательную систему).

В самостоятельном составлении программы тренировок, в зависимости от особенностей собственного организма, можно использовать следующие комплексы упражнений: кардиотренинг на беговой дорожке – 20 минут; глубокие приседания со штангой на плечах – 4 подхода по 20 повторений (4*20); жим ногами в тренажере – 3*15; разводка гантелей из положения лежа – 4*15; разгибание ног в тренажере – 3*25; сгибание ног в тренажере – 4*20; кардиотренинг на велотренажере – 20 минут; заминка с элементами гимнастики.

Аэробика для полных: бег на месте в медленном темпе или динамичная ходьба на беговой дорожке – 5/10 минут; жим штанги из положения сидя на наклонной скамье – 3*20; разгибание ног в тренажере – 3*20; поочередное сгибание рук, удерживающих гантели, из положения стоя – 3*15; разведение гантелей в сторону из положения стоя – 3*20; тяга верхнего блока узким хватом – 4*12; тяга троса снизу – 3*20; подъем ног лежа на спине – 1 подход на максимальное количество повторений; скручивания на пресс – 3*12; кардио на велотренажере – 20 минут; заминка.

Чтобы составить индивидуальный комплекс занятий самостоятельно, женщине (девушке) важно следовать базовым правилам составления эффективного тренинга: сформулировать желаемую цель процесса преобразования; составить график занятий (не менее 3-4 раз в неделю по 40-60 минут); определить проблемные части тела, требующие отдельной проработки; начинать занятие с разминки и заминки, соответственно; чередовать кардио и силовые нагрузки со статичными; постепенно увеличивать нагрузку во избежание получения травм или общей перетренированности мускулатуры; периодически менять упражнения для минимизации риска привыкания мышц к предлагаемой нагрузке [4].

Для определения отношения девушек к физической культуре и спорта было проведено анкетирование. В опросе приняло участие 39 девушек в возрасте 18-23 года. В ходе исследования выяснилось, что все опрошенные девушки по каким-либо причинам не находят возможности заниматься спортом вне учебных занятий. Нет свободного времени – 31,2 %, не позволяет состояние здоровья – 27,3%, нет финансовой возможности – 16,8%, территориальная удаленность спортивного сооружения от дома – 10,7%, не позволяют семейные обстоятельства – 7,9%, не люблю заниматься физической культурой и спортом – 6,1%. Девушки недооценивают важность занятий физической культурой для их здоровья. Выявляя уровень физической активности респондентов, можно сказать, что из всех опрошенных только 7,5% занимаются ежедневно, 29,1% девушек за-

нимаются физической нагрузкой время от времени, 20,4% занимается дополнительными физическими нагрузками только во время каникул, 43,0% совсем не занимаются. У респондентов наблюдается слабая степень формирования целей к повышению уровня физической активности. Особое место в физическом воспитании занимает мотивация, побуждающая девушек заниматься физической культурой и спортом. Главными мотивами занятий физическими упражнениями девушки считают: выглядеть эстетично, красиво, иметь красивую фигуру – 72,4%, контроль своего веса – 61,2%, получить удовольствие – 30,1%, добиться спортивных успехов, доказать свое мастерство – 12,5%, общение с друзьями, желание найти новых друзей – 11,7%, 7,9% респондентов уверены, что физическая активность необходима для будущей профессии. Выявляя значимость занятий физической культурой для будущей профессиональной деятельности девушек, отмечено: укрепление здоровья – 72,5%, положительно влияют на самостоятельную деятельность – 62,1%, дают возможность раскрыть свои способности – 40,3%, влияют на уровень жизни – 47,5%, развивают волевые и моральные качества – 41,2%. Многие респонденты осознают значимость физической культуры. Забота о здоровье является одним из главных мотивов в образе жизни каждой девушки (женщины).

Самостоятельные занятия по широкой программе, по избранным видам спорта благоприятно отражаются на здоровье женского организма. Укрепляется нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, все мышечные группы и костно-связочный аппарат. Благодаря тщательно подобранному объему и интенсивности тренировочных нагрузок занятия способствуют формированию изящного телосложения и грациозности движений, организм становится более сильным, гибким, координированным. Самостоятельные занятия девушек (женщин) направлены на достижение единой цели – достижение физической и эмоциональной гармонии, ведущей к созданию гармонично развитой личности.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. – М., Спорт, 2016. – 224 с.
2. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК. – М., Физкультура и спорт, 2018. – 370 с.
3. Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. – М., 2018. – 303 с.
4. Популярная медицинская энциклопедия // Главный редактор академик Б.В. Петровский. – М., 2014.

FEATURES OF INDEPENDENT OCCUPATIONS OF GIRLS (WOMEN) IN THE COURSE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY

O.A. Sbitneva, *Senior Lecturer*

Pryanishnikov Perm State Agrarno-Technological University
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article discusses the features of independent studies of girls. The article reveals the effectiveness of physical culture and sports for comprehensive and harmonious development of the individual. Anatomical and physical features of girls are considered. Recommendations are given for the selection of exercises taking into account the characteristics of the female body. The most common areas for girls' classes are presented. A training program for self-study is proposed. Recommendations for drawing up an individual set of classes are given. A survey was conducted to determine the attitude of girls to physical culture and sports. According to the results of the survey, the importance of physical culture and sports is analyzed.*

***Keywords:** physical culture and sport, independent studies, girls (women), health, physical exercises, respondents, motives.*