

«Физиологические особенности женского организма
при занятиях гиревым спортом».

Ключевые слова – тестостерон, нервно-эндокринная система, мышечный корсет, профориентация, секреция, эстетическая коррекция.

В данной статье рассматриваются вопросы влияния занятия гиревым спортом на женский организм. Применение эффективных средств воздействия на мышечную систему. Подтверждается оздоравливающий фактор занятий гиревым спортом, доступность для любого возраста.

Аргументируются средства и методы решения проблем – занятий гиревым спортом их необходимость в подготовке будущих специалистов в БГАУ имеющих профориентационную направленность.

Занятия спортом или системой физических упражнений развитие отдельных мышечных групп, психику, внешность человека, походку, осанку, на манеру держаться и т.д.

Одни виды спорта обеспечивают более гармоничное развитие всего тела, другие развивают преимущественно плечевой и мышцы ног.

К эффективным средствам гармоничного развития костно-мышечной системы относятся упражнения с отягощениями – в частности, с гирями.

С их помощью можно внести коррекцию физического развития, исправить врожденные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп ит.д.)

Гири имеют ряд достоинств и преимуществ – простота, доступность и экономичность.

Необходимо учитывать возрастные и половые особенности занимающихся силовыми упражнениями для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки [1].

В период 16-18 лет происходит интенсивное развитие организма подростков и девушек. Это проявляется в быстром росте тела и укреплении опорно-двигательного аппарата, наращивании мышечной массы, изменениях в нервно - и эндокринных системах, в половом созревании.

В этот период возможности сердечнососудистой системы не всегда «пспевают» за интенсивным развитием других систем организма, и чрезмерные нагрузки могут привести к преждевременной остановке роста и развития.

Особенности женского организма:

- Менее прочные кости, суставы, мускулатура, более широкий тазовый пояс.
- Особенности в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем.
- Более продолжительный период восстановления организма, быстрая потеря тренированности.
- Разминка более продолжительная и постепенный переход к большим перегрузкам.

Главным стимулятором роста мышц и увеличения силы является тестостерон – мужской половой гормон. В подростковом возрасте во время полового созревания секреция значительно усиливается.

Поэтому, воспитание силы желательно проводить без отягощения, или с отягощением в 50-60% от максимальной силы девушек, и под обязательным контролем тренера и врача.

Цель занятий начальной подготовки формирование мощного мышечного корсета, создание базы для совершенствования силовых упражнений, которые не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы, ибо особенности силовых занятий для девушек и женщин связаны с физиологическими особенностями организма.

Поэтому занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать отличная общефизическая подготовка (ОФП).

- Гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;

- Доля мышечной массы тела у женщин составляет всего 30-35%, по сравнению с 40-50% у мужчин;

- Центр масс тела у женщин находится ниже, чем у мужчин, в связи с особенностями телосложения – у женщины более длинное туловище и более короткие ноги;

- Женщины в силу более быстрого созревания организма, на 2-4 года раньше мужчин достигают своих физических и силовых кондиций;

- Для женщин характерными являются увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах («груши»), у мужчин – на животе («яблоки»);

- Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами;

- Женщины имеют более высокий болевой порог (т.е. они более «терпеливы», чем мужчины).

Научные исследования и практический опыт показывают, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Значительно хуже переносит большие силовые нагрузки опорно-связочный аппарат женщин. При занятиях им следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями.

Предпочтения надо отдавать упражнениям, не перегружающим позвоночник, т.е. выполняемым облегченными весами.

Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствует решению задач эстетической коррекции телосложения.

Для эффективного решения таких задач, женщинам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений [2].

В любом виде спорта есть положительные и отрицательные моменты, системность и правильная методика занятий гиревым спортом.

К 18-20 годам гиревой спорт благотворно влияет на все жизненно необходимые системы организма.

Формируется и укрепляется спина, совершенствуется осанка и талия, укрепляются мышцы тела.

Немаловажную роль в рывке играет работа ног.

Классическое движение «толчок» женщинам не рекомендуется по физиологическим соображениям.

Одним из неприятных моментов при выполнении упражнения рывок происходит срыв мозолей на ладонях рук – это происходит при существенных нагрузках на занятиях.

В гиревом спорте система первых тренировок направлена на скоростно-силовую выносливость со стабильным весом. Рывок на помосте в течение 10 минут развивает силу и выносливость.

В результате мышечная масса не наращивается, а тело наоборот «высушивается». Сама природа благодаря этим упражнениям позволяет женщинам сбросить лишний вес.

Рывок гири одной рукой – относительно простое и наиболее доступное по технике выполнения соревновательное упражнение.

После многолетних занятий и тренировок с гирями появляются ощущения легкости, и исчезает (первобытный страх) боязнь подъема тяжести.

Через сравнительно короткое время занятий укрепляется спина, становится эстетичным переход от спины к ягодицам (это особенно должно привлекать девушек), улучшается форма рук, укрепляются также грудные мышцы. Красивая грудь – мечта любой женщины! [3]

Без соблюдения основных правил техники безопасности в учебно-тренировочных занятиях не достичь желаемого результата:

1. Занимаясь гиревым спортом, строго соблюдать общие – механические принципы построения учебно-тренировочного процесса.
2. Общефизическая подготовка (ОФП) – основа успехов в развитии силы. Поэтому, необходимо включать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные базы.
3. Занятия не должны быть монотонными.
4. До 18 лет не выполнять силовых упражнений с максимальными весами. Применяйте более легкие отягощения с возможностью выполнить каждое тренировочное упражнение в подходе по 10-15 раз.
5. Уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.
6. Предупреждать травмы – они являются следствием неправильной тренировки.
7. Не выполнять глубоких приседаний с большими отягощениями и прыжки в глубину. При выполнении упражнения с гирей следите, чтобы спина была выпрямлена.
8. Прекращать тренировку при возникновении болей.
9. Регулярно проходить медицинский осмотр у врача по спорту [4].

В процессе занятий гиревым спортом успешно решаются и другие проблемы – приобщение девушек-студенток к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Нагрузка при многократном выполнении различных упражнений с гирями приравнивается к бегу, что способствует оздоровлению сердечнососудистой системы, а наклоны с энергичным выпрямлением туловища хорошо «прокачивают» кровь в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника. Через 2-3 месяца длительного выполнения упражнений с наклоном и выпрямлением туловища болевые ощущения в поясничном отделе постепенно пропадают.

Противопоказания физических перегрузок:

В период беременности, после родов исключить упражнения вызывающие повышение внутрибрюшного давления, затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза, т.е. упражнения прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей, задержки дыхания и потуживание.

Рекомендации:

Развивать мышцы брюшного пресса, спины и тазового дна. От этого зависит правильное развитие внутренних органов. Полезны упражнения «Березка» сидя и лежа, приседания. Регулярно проходить осмотр у врача.

К сожалению, оздоровительное воздействие занятий гиревым спортом на организм не изучено на научном уровне, поэтому любые эксперименты, проводимые на своем здоровье, не всегда оправданы.

В программе аграрных высших учебных заведениях обучение правилам обращения с тяжестями идет как обязательное. Каждая девушка-студентка под руководством тренера-преподавателя должна знать и применять на практике специальные упражнения с гирями, способствующие профилактике сколиозов и их лечению (на научной основе) [5].

Библиографический список:

1. Автор.
2. Е.Н.Захаров. «Энциклопедия физической подготовки». Москва. 2002г.
3. Ю.С.Левыкина. «Гиревой спорт» №2. Санкт-Петербург. 2009г.
4. А.Н.Шикунов. «Очерки по истории, теории и методике гиревого спорта». Тамбов. 2005г.
5. А.И.Воротынцев. «Гири – спорт сильных и здоровых». Москва. 2002г.