

Балега София Анатольевна

студентка

Рыбинцева Юлия Николаевна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН

Аннотация: статья рассматривает влияние занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье женщин, подчеркивая их многогранное значение для физического, психического и социального благополучия.

Ключевые слова: физкультура, профилактика, упражнение, женский организм, гимнастика, оздоровление.

Цель. Целью данного исследования является изучение влияния занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин, а также выявление ключевых аспектов, способствующих улучшению их физического, психического и социального благополучия.

Задачи.

1. Исследовать влияние физической активности на уровень стресса.
2. Подчеркнуть необходимость включения регулярных физических упражнений в повседневную жизнь женщин для поддержания здоровья и профилактики хронических заболеваний.

Методы. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Проблема. Несмотря на известные преимущества физической активности, многие женщины сталкиваются с различными барьерами, которые препятствуют им заниматься спортом и физическими упражнениями. Эти барьеры могут

быть как внутренними, так и внешними, и их преодоление является важной задачей для улучшения здоровья и качества жизни женщин.

Актуальность. В последние годы вопрос физической активности и её влияния на здоровье женщин стал особенно актуальным. Это связано с несколькими факторами, включая изменения в образе жизни, рост заболеваемости, а также увеличением внимания к вопросам здоровья и благополучия.

Введение

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия женщин. С учетом современных тенденций к малоподвижному образу жизни и увеличению уровня стресса, занятия спортом становятся особенно актуальными. В данной статье рассматриваются влияние физических упражнений и спорта на различные аспекты здоровья женщин, включая физическое, психическое и социальное благополучие.

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают положительное влияние на организм женщин, способствуя улучшению физического и эмоционального состояния. Вот некоторые из эффектов, которые могут быть достигнуты:

Укрепление мышц и костей: регулярные физические нагрузки способствуют укреплению мышц и костей, что снижает риск развития остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Поддержание нормального веса: физические упражнения помогают сжигать калории и поддерживать нормальный вес, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других проблем со здоровьем.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы: регулярные тренировки укрепляют сердце и сосуды, что снижает риск развития сердечных заболеваний и повышает выносливость.

Нормализация артериального давления: физические нагрузки помогают нормализовать артериальное давление, что снижает риск развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Улучшение обмена веществ: регулярные тренировки ускоряют обмен веществ, что способствует более эффективному сжиганию калорий и снижению веса.

Снижение уровня холестерина: физические упражнения помогают снизить уровень «плохого» холестерина, что снижает риск развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Улучшение работы дыхательной системы: регулярные тренировки укрепляют дыхательную систему, что повышает выносливость и снижает риск развития респираторных заболеваний.

Повышение настроения: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что улучшает настроение и снижает уровень стресса.

Улучшение сна: регулярные тренировки помогают улучшить качество сна, что способствует восстановлению организма и повышению работоспособности.

Повышение самооценки: занятия спортом могут помочь женщинам повысить самооценку и уверенность в себе, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Для поддержания формы женщине могут подойти разнообразные упражнения, которые помогут укрепить мышцы, улучшить гибкость и выносливость, а также сжечь калории. Вот несколько примеров:

Кардиотренировки: бег, быстрая ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде или эллиптическом тренажёре. Такие упражнения помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и повысить выносливость.

Силовые тренировки: упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, выпады), а также с использованием гантелей, эспандеров или тренажёров. Это поможет укрепить мышцы, повысить тонус тела и улучшить осанку.

Растяжка и йога: упражнения на растяжку и йога помогут улучшить гибкость, снять напряжение в мышцах и суставах, а также улучшить кровообращение.

Функциональные тренировки: упражнения, имитирующие движения из повседневной жизни (поднятие тяжестей, перенос предметов, ходьба по лестнице и т. д.). Такие тренировки помогут укрепить мышцы, которые используются в повседневной жизни, и повысить функциональность тела.

Интервальные тренировки: чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных упражнений в течение одной тренировки. Это поможет ускорить метаболизм, сжечь больше калорий и улучшить выносливость.

Тренировки с использованием тренажеров: занятия на беговой дорожке, велотренажере, эллиптическом тренажере или других тренажерах. Это поможет укрепить определённые группы мышц и улучшить выносливость.

Тренировки на свежем воздухе: прогулки, бег или езда на велосипеде на свежем воздухе помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и улучшить настроение.

Заключение

Важно помнить, что перед началом занятий физическими упражнениями необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо проблемы со здоровьем. Также важно выбрать подходящий вид физической активности и соблюдать правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Таким образом, занятия физическими упражнениями и спортом могут оказать положительное влияние на организм женщин, способствуя улучшению физического и эмоционального состояния. Однако важно помнить, что каждый организм индивидуален, и результаты могут различаться в зависимости от многих факторов, включая возраст, уровень физической подготовки и наличие заболеваний.

Список литературы

1. Скворцова Т.А. Физическая активность и здоровье женщин: влияние на репродуктивное здоровье / Т.А. Скворцова // Вестник Бурятского государственного университета. Серия «Естественные науки». – 2015.

2. Костюкова Н.В. Физическая культура и здоровье женщин: современные аспекты / Н.В. Костюкова // Спортивная наука России. – 2017.

3. Шевлякова Н.В. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние женщин / Н.В. Шевлякова // Психология и педагогика. – 2018.

4. Григорьева Л.А. Физическая активность как фактор профилактики заболеваний у женщин / Л.А. Григорьева // Здоровье и образование в XXI веке. – 2020.

5. Кузнецова И.В. Спорт и здоровье: влияние физических нагрузок на женщин в разные возрастные периоды / И.В. Кузнецова // Физическая культура. – 2019.