

Воздействие физической культуры и спорта на жизнь российских женщин

Мироненко Александра Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Доцент по кафедре физического воспитания

Аннотация

Рассказывается о проблемах, существующих для женщин в спорте. В статье приведена информация о влиянии спорта на репродуктивное здоровье у женщин. Говорится об оздоровительных программах, что такое индивидуальные виды занятий спортом, уровне спортивной медицины в настоящее время.

Ключевые слова: Спортивная медицина, женское здоровье, женский спорт.

Impact of physical culture and sports on the lives of Russian women

Mironenko Aleksandra Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kir'yanceva Ludmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate Professor at the Department of physical education

Abstract

It describes the problems that exist for women in sports. The article provides information about the impact of sports on women's reproductive health. It refers to Wellness programs. What are individual sports activities? The current level of sports medicine.

Keywords: Sports medicine, women's health, women's sports.

Чаще всего именно женщин называют лучшей половиной человечества, самой привлекательной.

Женщин в мире больше половины. Именно в этом все дело. Скажу даже больше, матерью - природой определено, что именно слабый пол является тем, кто продолжает род, той, кто ответственна не только за функцию рождения, но и за здоровье будущего поколения. И если сегодня по факту существует высокая смертность среди новорожденных детей, очень

низкий показатель полностью здоровых школьников, недостаточные физические кондиции призывников, то это все следствие социально-экономических изменений в стране и социально-бытовых особенностей жизни прекрасной половины человечества.

Совсем недавно Министерство здравоохранения объявило о том, что репродуктивное здоровье у женщин ухудшилось.

Одной из причин тому является нынешняя государственная форма работы по физической культуре и спорту с людьми в России, она заканчивается в тоже время, что и окончание учебного заведения. В яслях, детском саду, школах, техникумах, вузах проводятся плановые и постоянные занятия физической подготовкой под постоянным медицинским контролем, которые включены в учебные программы. Множество молодых людей, в том числе и женского пола, так или иначе, занимаются массовым спортом дополнительно, в школьных или вузовских секциях.

Физическая культура и спорт – это один из самых важных факторов для сохранения и укрепления здоровья всех людей, в особенности женщин.

Если заниматься физической культурой и спортом без знания важнейших принципов физического воспитания, не умея верно определять свою усталость и тому подобных вещей, то это может принести больше вреда, чем пользы.

Существует множество оздоровительных программ. Все они оказывают благоприятное влияние на здоровье, физические кондиции, способствуют формированию хорошей фигуры у женщин и, что самое важное, - оказывают большой положительный психоэмоциональный эффект.

Сегодня существует не малое количество тренажеров и предметов для индивидуальных занятий. Они каждый день рекламируются по телевидению. Рынок тренажеров постоянно увеличивается, и покупателю предлагаются все более современные технологические новинки. Необходимо только одно - дозировать нагрузки. Вообще, найти помощь по правильному использованию тренажеров с учетом психофизиологических характеристик человека не всегда легко [1].

Чтобы непрерывно заниматься физической культурой и спортом, необходим серьезный самоконтроль, правильный распорядок дня, режим питания и гигиена. Это будет обеспечивать женщину высоким уровнем работоспособности в условиях нынешней интенсивности ее труда. Большинство женщин не обладает подобными знаниями, а различные методики питания и диеты для похудения только запутали большинство женщин. Так как главная цель таких программ - заработать деньги.

Огромную помощь в данном вопросе могут оказать СМИ.

К списку самостоятельных видов занятий физической культурой и спортом относятся занятия на свежем воздухе: бег, ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гимнастика.

Думаю, что не каждая женщина, фигура у которой перестала быть стройной, будет выходить в спортивном костюме на улицу, бульвар, сквер. Когда происходят групповые занятия на спортивной арене, все становится

гораздо проще. Здесь нет мимо идущего зрителя, а есть нужное общение с женщинами, которые заняты теми же проблемами.

Мне кажется, что у нас в стране уже давно пора поставить вопрос о создании на спортивных комплексах женских спортивных клубов, может, с меньшим комплексом услуг, но за доступную плату.

Свое мнение по данной проблеме, которую мы обсуждаем, должен высказать и Минздрав. Ведь именно в России была организована спортивная медицина. Существует методология и технологии медицинского контроля над людьми, которые занимаются физической культурой и спортом; разработано материально-техническое и штатное обеспечение врачебно-физкультурных диспансеров разных уровней.

На данный момент врачебно-физкультурным диспансерам, как и остальным государственным медицинским учреждениям, не просто. Спортивная медицина является неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Вопрос нормирования нагрузок, вести контроль восстановления организма, определять уровень функциональной подготовленности, функциональных резервных возможностей, давать рекомендации по восстановлению, лечению и профилактике без медиков нельзя.

Куда же обращаться за медицинской помощью прекрасной половине человечества, занимающимся массовым спортом и физической культурой и не входящим в сборные команды и олимпийский резерв?

Главный принцип медицины и физической культуры и спорта - не навреди. Бесконтрольные занятия спортом и тренировки могут нанести огромный вред!

Прочитав проект "Закона о физической культуре и спорте" и не найдя там отдельной позиции по спортивной медицине, я была крайне удивлена. Считаю, что в Законе обязательно должен быть отдельно выделенный раздел по спортивной медицине, как неотъемлемой составной части занятий физической культурой и спортом.

Всем известно, что физическая культура и спорт - это как лекарство, которое в одних дозах полезно, а в других – приносит вред.

Для рождения здоровых детей и нормальных родов очень важно, чтобы женщина продолжала заниматься физической культурой и спортом в первые месяцы беременности. Потому что здесь есть своя специфика, необходим постоянный контроль не только спортивного медика, но и врача женской консультации [2].

У беременных женщин увеличивается количество кислорода в крови и в связи с этим улучшается уровень физических показателей, меняется гуморально-гормональная регуляция. В последнее время, в средствах массовой информации стали появляться такие публикации, где пишут о том, что в ранние сроки беременности спортсменки имеют возможность показывать самые высокие спортивные результаты. Если за этим последует возможный аборт, то он неизбежно приведет к изменениям сердечно - сосудистой системы, психологической травме, гинекологическим

заболеваниям. Именно поэтому эти вопросы должны быть предметом специальных медицинских исследований.

Занятия физической культурой и спортом на данный момент проходят не только в новых социально-экономических условиях, но и при изменившейся окружающей среде, повышенных стрессах, усложнившихся соревновательных программах, появлении новых технологий в современном оборудовании и специальной экипировке. Все эти факторы серьезно влияют на организм женщины, и нуждается в изучении.

Нельзя не сказать о спорте высших достижений и все более активном женском вовлечении в него. Во всем мире сейчас растет как число профессиональных спортсменок, так и количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие. Особенно в тех видах спорта, которые до этого рассматривались только как мужские. Запретами здесь не поможешь. В 50-е годы был запрещен женский хоккей, а сейчас он - в программе олимпийских игр. Проводятся мировые первенства по женской штанге, боксу, восточным единоборствам [3].

К этому всему можно относиться по-разному, но, поскольку сегодня такие виды спорта - реальность и есть желающие ими заниматься, нам обязательно нужны специальные исследования для их регламентации, отбора, строжайшего медицинского контроля. Ничего этого на данный момент в мире не делается.

Чрезвычайно важна и еще одна проблема: как без серьезной потери здоровья выйти из большого спорта. Спортсмен, который занимается профессиональным спортом долгое время и в один момент, заканчивающий выступления, подобен космонавту, который вернулся на землю из длительного полета. Он нуждается в специальной системе реабилитации, как физической, так и психологической. Только тогда у нас будет меньше издержек и негативных примеров.

Надеюсь, что изложенные в статье предложения дадут в недалеком будущем практический результат и будут способствовать улучшению здоровья женщин, их нравственной красоте.

Библиографический список

1. Богданова Е.А., Кузнецова М.Н., Фролова О.Г. Охрана здоровья девочек и девушек - основа репродуктивного здоровья женщин // Акушерство и гинекология. 2016. № 3. С.46-48.
2. Васильева В.Е. Влияние спорта на женский организм // Теория и практика физической культуры. 2017. №3. С. 185-188.
3. Соха.Т. Женский спорт. М.: Теория и практика физической культуры, 2018. 203 с.