

Русакова Наталия Григорьевна,

к.п.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК

Аннотация. В статье говорится об особенностях женского организма. Эволюция сделала его неповторимым, подарила женщине идеальные формы, и благодаря правильному режиму дня, питанию и тренировкам, все наши недостатки уходят

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, усовершенствование физических навыков при выполнении разного рода упражнений девочек, девушек, женщин.

Женский организм уникален, и важно понимать и учитывать его особенности при подборе комплекса упражнений для девочек и девушек. Нужно подстраиваться и учитывать физиологические нюансы.

В настоящее время все чаще можно заметить молодых девушек в спортзале или бегущей в парке утром, это легко объясняется тем, что каждая девушка мечтает выглядеть шикарно и быть желанной. На какие только жертвы может пойти девушка, что бы влезть в любимые джинсы или платье. Они готовы месяцами голодать или мучить себя изнурительными тренировками. Но как же сильно вредит неправильная тренировка! Прежде чем начать усердно тренироваться, необходимо адекватно оценить свои возможности и не бросаться на пятидесятикилограммовую штангу. Если вы никогда не занимались спортом, то и не надо кидаться во все тяжкие, – человеческий организм способен приспособиться к любым, даже на первый взгляд нереальным нагрузкам, но для этого нужно время.

На данный момент существует множество методик и программ, личные тренеры, способные написать комплекс, подходящий именно для Вас, что стало очень популярным в последнем десятилетии. Но даже если программа написана, нужно знать и понимать особенности спортивных тренировок

девочек и девушек. Одно из первых – это потовыделение, которое зависит от массы факторов: температура помещения, степень нагрузки и индивидуальность организма. Как известно, девушки потею меньше мужчин, а дети меньше взрослых, но подростки потеют больше взрослых, – вот такой замкнутый круг. Это важно знать и учитывать, ведь нехватка жидкости в организме может привести к обезвоживанию. Так сколько же нужно пить во время тренировки? 2 литра воды девушке и более литра девочке. За 4 часа тренировки: необходимо выпивать 5-7 мл воды на каждый килограмм веса, для того что бы обеспечить организм нужным количеством жидкостей, а избытки воды выводятся с мочой. Не стоит недооценивать воду, это не только жидкое вещество, но и кладовая солей и минералов, которые являются незаменимыми для жизнедеятельности. Так как сейчас набирают популярность походы в тренажерный зал, я предлагаю рассмотреть именно этот вариант тренировок [1].

Тренировки для начинающих. Если Вы начинающая спортсменка и только пришли в спорт зал, то нет никого смысла прокачивать какие-то отдельные группы мышц, на данный момент нет смысла напрягать одно и оставлять без внимания другое. Наша цель на ближайших пару месяцев – подготовить организм к более серьезным нагрузкам и привести в тонус свое тело.

Для начинающих подойдет примерно такая круговая тренировка.

- 1) Начало тренировки, нужно немного размяться мин. 10-15, для этого подойдет беговая дорожка или велотренажер.
- 2) Сгиб и разгиб коленных суставов.
- 3) Выпады с дополнительным весом.
- 4) Разминка рук с гантелями (вверх, в сторону, вниз).
- 5) Тяга с дополнительным весом в наклоне.
- 6) Отжимания от лавочки (широкий хват).
- 7) Жим гантели сидя.

Все упражнения выполняются по 10-15 раз. Необходимо сделать 2-3 круга. После окончания тренировки нужно сделать растяжку мышц, это поможет облегчить болевые ощущения на следующий день.

Зачем отдавать девочку в спорт?

- Спорт формирует характер. Сила воли, умение формировать, ставить себе цели и самое главное – их достигать, – вот чем могут похвастаться спортсмены! Это является одним из важных плюсов в жизни: учиться строить карьеру – этому всему может помочь спорт в детстве, закалка правильного характера.

- Уверенность в себе. Танцевать на дискотеке, надеть красивое облегающее платье и не иметь комплексов, это дает спорт. Имея красивое тело, мало какая девочка засмущается раздеться на пляже, а ведь ожирение в детском и подростковом возрасте все сильнее набирает скорость, не только в нашей стране, но и во всем мире.

- Курение, алкоголь, наркотики – страшный сон для каждого родителя, но, к сожалению, подростки не понимают всю суть этой проблемы. «Один раз попробовать не страшно», – и прочие популярные уговоры чуть более «опытных» в этих вопросах сверстников могут искалечить всю жизнь ребенку. Спорт – это спортивное окружение и правильные кумиры, именно они не позволят сойти на сомнительную тропку ребенку.

- Учеба, друзья, первая любовь и все это в голове юной девочки подростка, как совсем этим справиться еще совсем не опытному человечку. Физическая нагрузка позволяет отойти всем мыслям в сторону, концентрируясь только на себе, не давая перегрузиться морально, что обеспечивает хороший спокойный сон, который так необходим в этот сложный жизненный период [2].

- Компьютерные игры. Вроде что в этом плохого – ребенок дома, нигде не шатается, но в 21 веке компьютер стал еще одной проблемой в формировании личности ребенка. Находясь в Он-лайн, ребенок постепенно теряет связь с миром. Виртуальные друзья заменяют реальных, постепенно подросток становится замкнутым и разучится общаться с людьми. Тренировки

– оптимальное времяпровождение ребенка, и физическая активность, и общение с людьми помогает предотвратить виртуальное порабощения мозга.

- Рождение ребенка в дальнейшем. Научно доказано, что хороший мышечный тонус ягодиц, бедер и живота, помогают в родах, они проходят быстрее, менее болезненно, а самое главное, успешнее.

Мне кажется, вывод очевиден: существует очень много разновидностей спорта, нужно присмотреться к ребенку, выявить его интересы и реально оценить его таланты и умения. И, исходя из результатов, отдать его в выбранную секцию, – пускай это будет не школа олимпийского резерва, а обычный спортивный кружок, но девочка будет занята полезным делом и в дальнейшем, я уверена, это даст свои положительные плоды.

Страна продвигает спортсменов, Россия ежегодно зарабатывает много медалей по всем дисциплинам, для ребенка есть все условия для развития. За родителями остается дело за малым: не упустить момент, здраво смотреть на таланты ребенка, заинтересовать, поддержать и быть всегда рядом на этом нелегком пути. Что бы добиться вершины Олимпа, не всегда нужно быть героем мифов Древней Греции, можно быть просто девочкой, которая старалась и смогла. Но, даже если вершина далеко и целей таких не стоит, спорт дает массу положительных эмоций, впечатлений, хорошее здоровье.

Если стоит выбор у родителей: отдать дочку в спорт или нет, – то мой ответ: «Да», – даже если она не станет спортсменкой или вовсе спорт – это не её. Но она хотя бы попробует окунуться в ту атмосферу вечного труда и желания, настоящей дружбы, может, даже и хлебнёт горя предательства, но лучше она это пройдет в детстве, справиться с эти морально на данном этапе, чем потом, во взрослой жизни, это сможет столкнуть ее в невесомость, и она потеряется. Спорт – это не только шанс войти на пьедестал, но и возможность научиться правильно реагировать на сложные жизненные ситуации, а это, как известно всем взрослым, – не такая уж и редкость.

О нормах жидкостей в организме мы уже поговорили, но, а как же питание? Ведь еда – это источник силы. Идя в тренажерный зал, на фитнес или

пробежку, девушки зачастую вкладывают свои силы для похудения или поддержания формы тела. Бежать голодным нельзя, так как не будет сил, а после того как наешься – не хочется вставать с дивана... Так как же найти компромисс? Есть правильную еду перед тренировкой [3].

Каждый спортсмен знает, когда и что есть, чтобы поднять массу или сжечь лишний жир. От того, какие цели мы преследуем, такие и продукты питания мы и будем употреблять. Для начала хотела бы отметить, что поесть перед тренировкой надо не за 5 минут до начала физической нагрузки, а не менее чем за 2 часа. Если не получилось поесть вовремя, то можно перекусить что-нибудь легко усвояемое, например, фрукт, небольшую порцию нежирного творога или специальный коктейль, но не позднее, чем за полчаса до тренировки.

Что нужно есть перед физическим занятием? Углеводы, чтобы заполнить гликогеновые депо, которые будут использоваться мышцами при напряжении; также нужно съесть небольшую порцию белков – они восполнят запас аминокислот в организме. Жиры перед тренировкой есть нельзя! Они замедляют обменные процессы и всасывание других веществ в желудке. Оптимальная калорийность для девушек перед занятием спорта – 200 кал. [4].

Женский организм уникален, он имеет свои особенности. Эволюция сделала его неповторимым, подарила женщине идеальные округлые формы, к сожалению, мы, женщины, всегда видим в себе какие-то изъяны... Но благодаря правильному режиму дня, рациональному питанию, хорошему настроению, с помощью тренировок все наши внешние недостатки уходят. Важно помнить свои особенности и не забывать, что если девушка прекрасна внутренне, то и внешне ее обаяние будет располагать к ней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич. – Киев: София, 2010. – № 4. – С. 6-8.*
- 2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский. – Киев: София, 2009. – № 10. – С. 2-5.*

3. Русакова Н.Г. *Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения: монография / Н.Г. Русакова; Восточная экономико-юридическая гуманитарная акад. (Акад. ВЭГУ). – Уфа, 2012. – С. 47-48.*

4. Русакова Н.Г. *Влияние физического воспитания и роль самоконтроля в процессе занятий физической культурой на студентов в высших учебных заведениях / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях». – М., 2016. – С. 66-67.*