

ФИЗКУЛЬТУРА И ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ДЕВУШКИ

АВТОР - ГУРТОВАЯ МАРИЯ II «Б»

РУКОВОДИТЕЛЬ – ФИРОВА А.Г.

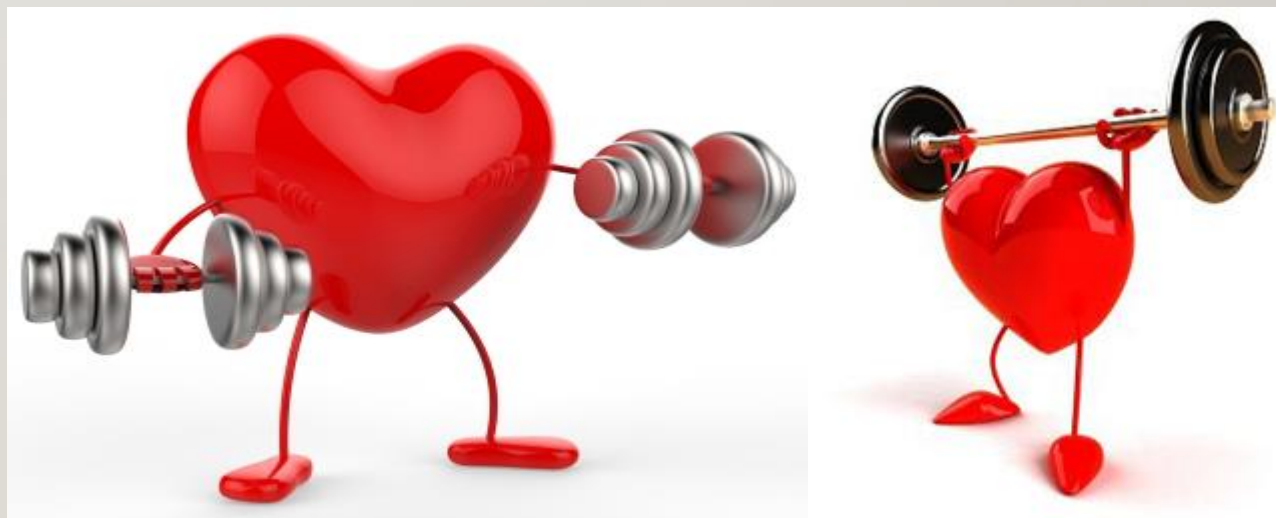
«С девушками проводить занятия намного труднее, чем с юношами», — такое часто можно услышать из уст учителя физической культуры или тренера, особенно если он мужчина. Немудрено: ведь женский организм имеет свои «секреты», которые, к сожалению, еще не все педагоги учитывают в работе. Одни — по незнанию, другие — по лености ума и душевной черствости. Об особенностях физического воспитания школьниц поэтому и хочется поговорить более подробно.



Женский организм отличается целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают о себе знать уже в детском возрасте. Так, по сравнению с мальчиками у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательной реакции; в то же время у них лучше развиты такие качества, как гибкость, пластичность, чувство ритма. С началом периода полового созревания различия между девочками и мальчиками становятся все более заметными. В 12 — 16 лет девочки быстро растут и прибавляют в весе, причем по этим показателям они могут опережать мальчиков. Особенно быстрое физическое развитие девочек наблюдается в 15 — 16 лет.



Возросшая же нагрузка на фоне различных изменений в организме может вызвать переутомление, истощение нервной системы. В таких случаях полноценное питание, достаточный сон, правильный режим труда и отдыха, рациональные занятия физическими упражнениями, чуткое и тактичное отношение старших, в первую очередь родителей и учителей, — непереносимые условия предупреждения и устранения неврозов сердечно-сосудистой системы у девушек.



в физкультурно-спортивных занятиях со школьницами необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма, его физиологические, психические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины. Мужчина обязан быть атлетически развитым, сильным, могучим, что должно позволить ему достойно работать во всех самых трудоемких отраслях производства. Женщине природа предопределила мягкость, нежность, душевную гибкость. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей (пластики, изящества, грациозности, высокой степени координации движений, физического совершенства, направленного в первую очередь на деторождение, продолжение рода человеческого) и должны быть нацелены физкультурно-спортивные занятия в школе, начиная с уроков физической культуры.



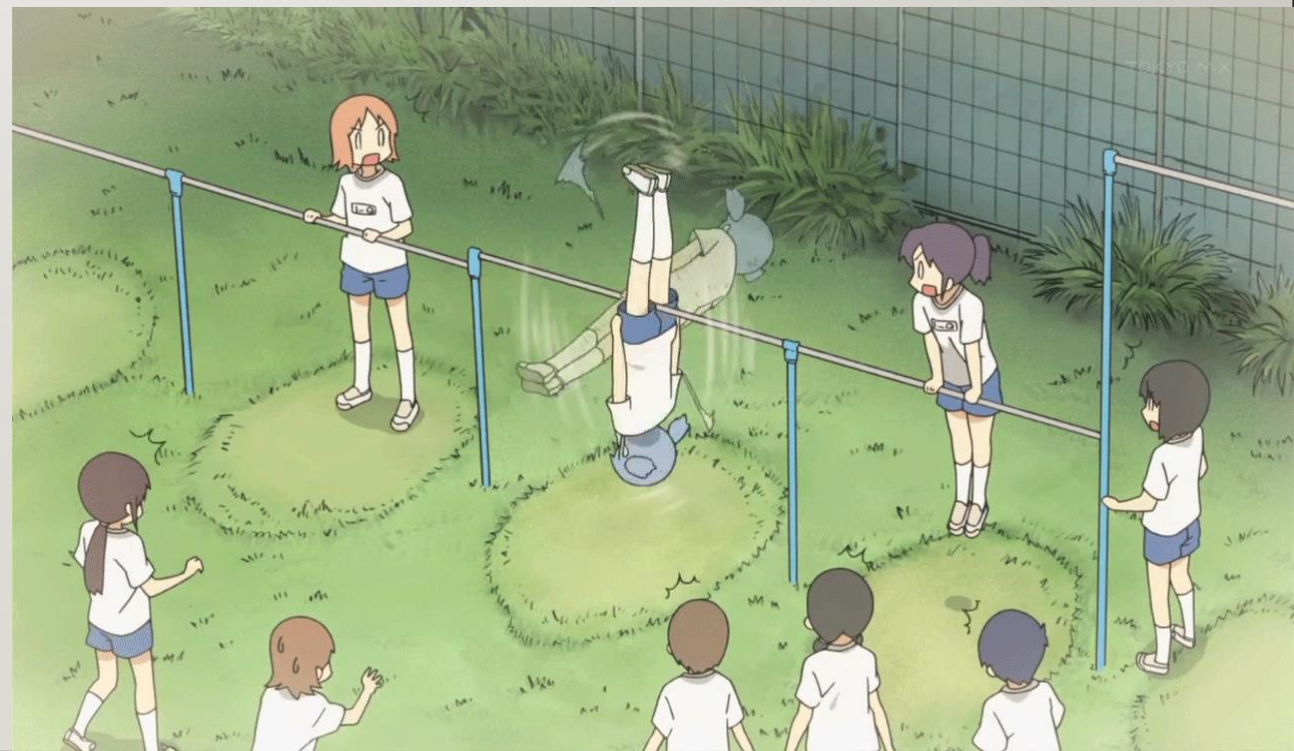
Какими должны быть занятия? важно в спортивной тренировке при помощи варьирования нагрузок, использования различных упражнений, изменения их направленности постоянно дифференцировать физическое воздействие на организм девочек и мальчиков. В связи с этим можно только приветствовать попытки ряда учителей делить классы по половому признаку на занятиях уже в начальной школе.



Какие виды спорта могут навредить женскому организму? Именно тяжелая атлетика и другие виды спорта, связанные с подниманием предельного веса, с излишним перевозбуждением, с переохлаждением организма, как раз могут нарушить детородную функцию женщины и замедлить половое созревание. Замечено, что при правильной организации занятий не вредит женскому организму увлечение девушек дзюдо, самбо, борьбой. Не вызывает возражений и увлечение девушек атлетической гимнастикой.



Безусловно, девушек волнует вопрос, не отразятся ли спортивные занятия на специфических функциях женского организма. Однако, при разумном выборе этих видов спорта, при правильной методике тренировок, исключающей тяжелые травмы, перенапряжение функциональных систем и переутомление организма, вредных последствий для здоровья юных спортсменок быть не должно. Это подтверждают исследования многих ученых и жизненная практика выдающихся спортсменок, которые испытывали основательные физические нагрузки уже со школьного возраста.



•Влияет ли цикл на физическую активность женщины?
Небольшая физическая нагрузка может снизить менструальный болевой синдром. Желательно занятия проводить отдельно от юношей. На протяжении всего периода существования современного спорта оценка спортивной работоспособности женщин в

- различные фазы менструального цикла противоречива с точки зрения специалистов. Одни исследователи подчеркивали зависимость работоспособности от фаз менструального цикла, другие не обнаруживали. Многие ученые отрицают зависимость спортивных результатов от фаз цикла, считая, что здоровые спортсменки могут тренироваться и принимать участие в соревнованиях любую фазу цикла без каких– либо ограничений.



Таким образом, можно сделать вывод, что девушкам следует внимательнее относиться к выбору виду спорта, ведь что-то может навредить организму или вовсе замедлить половое созревание.

