

ID: 2015-05-67-T-5149

Тезис

Матвеева Н.Н.

Роль физической активности в формировании женского здоровья*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания*

Актуальность. «Движение- это жизнь, а жизнь- это есть движение» - гласит старая поговорка. Для женщины оно имеет особое значение. Обладая многими особенностями в строении, функционировании организма, женщине необходимо учитывать их для достижения положительного эффекта. Однозначно доказана роль лечебной физкультуры в профилактике и комплексе терапии многих гинекологических заболеваний.

Цель исследования: установить осведомленность женского населения о пользе лечебной гимнастики для женщин и факт учета АФО на практике.

Материал и методы: социопрос 65 человек различного возраста, пола, социальных групп и рода деятельности.

Результаты. Возрастное распределение респондентов сложилось следующим образом: меньше 18 лет – 3,1%, 18-25 – 89,2%, 26-30 – 3,1%, старше 30 – 4,6%. Из них 81,5% занимается физической культурой, остальные (18,5%) – нет. Причина отказа от занятий в 100% - «лень, нет времени»(указывались обе причины сразу). 17,4% занимается 4-5 раз в неделю, 30,4% - 3-4, 32,6% - 1-2, 19,6% - каждый день. Целью занятий в 56,5% является внешность, в 30,4% - крепкое здоровье, 6,5% - интересен сам спорт, 6,6% - «Все вышеописанное». Среди респондентов 58,7% - женский пол, 41,3% - мужской. Про лечебную гимнастику и ее пользу для женщин знает 66,7%, а никогда не слышали – 33,3%. Далее опрос проводился только среди представительниц женского пола, из которых лишь 33,3% занимаются с учетом АФО женского тела. Из них 33% назвали данные особенности: наличие заболеваний, встречающихся только у женщин; таз у женщин шире, короче и имеет большую емкость, чем у мужчин; подвижность в крестцово-подвздошных, тазобедренных суставах, суставах позвоночника лучше, чем у мужчин; короткая, широкая грудная клетка обеспечивает относительно полноценное дыхание; ведущее значение силы и выносливости мышц туловища и пояса нижних конечностей, принимающих участие в родах, нормализации крово- и лимфообращения в органах малого таза; укрепление мышц тазового дна, пояса нижних конечностей помогает часто избежать оперативного лечения.

Выводы:

1. При высокой заинтересованности в физической культуре большинство целью имеет внешнюю привлекательность, а не укрепление здоровья.
2. Среди занимающихся женщин малая доля (33,3%) учитывает свои АФО во время занятий. 33% назвали данные АФО и роль лечебной гимнастики для женщин.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная гимнастика, женское здоровье