
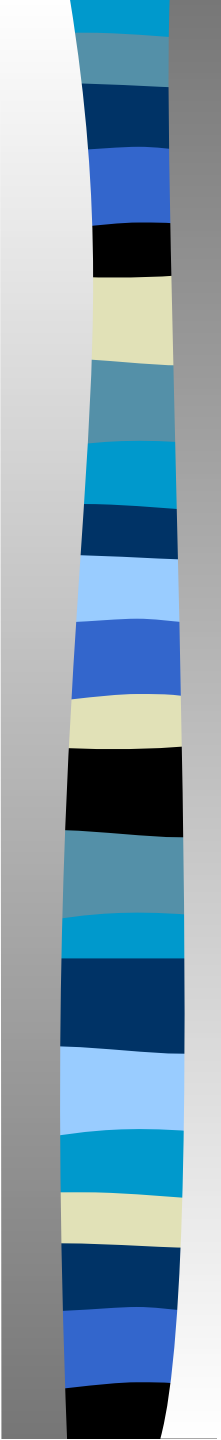


Морфо-функциональные особенности женского организма и их учет при занятиях физкультурой

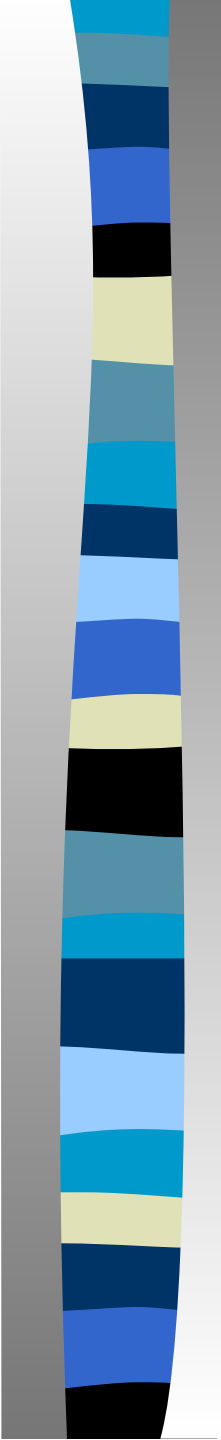


Вопрос 6



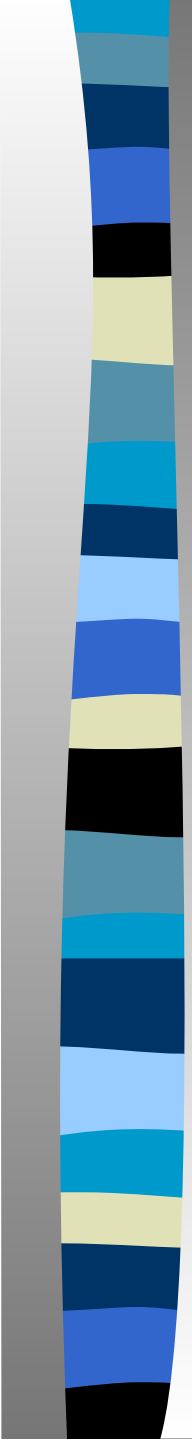
Необходимо учитывать морфофункциональные особенности женского организма

- Физическое развитие и телосложение женщин во многом отличаются от мужского.
- Во-первых, это касается роста и массы тела. Мышечная масса у женщин составляет примерно 35% массы тела, а у мужчин — 40—45% . Соответственно, и сила у женщин меньше.



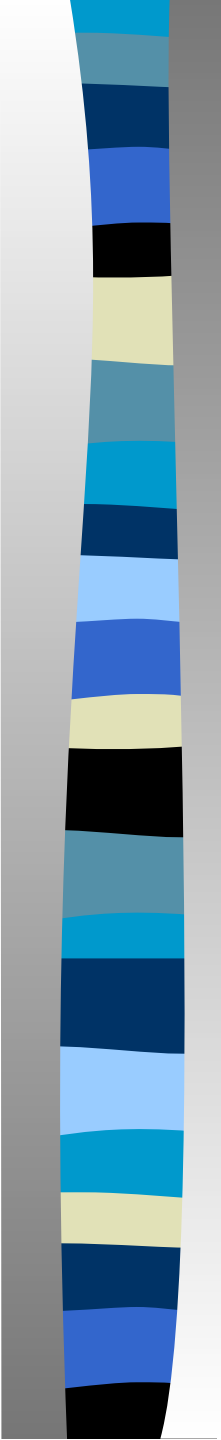
Морфофункциональные особенности женского организма

- У здоровых женщин плечи уже, таз — шире, ноги и руки короче.
- Структура и функции внутренних органов также различны.
- Сердце у женщин меньше, чем у мужчин, на 10-15%.



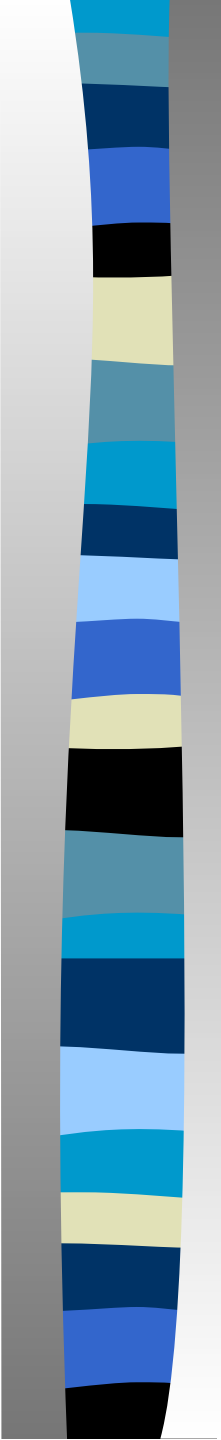
Морфофункциональные особенности женского организма

- Ударный объем сердца у мужчин в покое на 10—15 см³ больше, чем у женщин.
- Минутный объем крови (МОК) больше на 0,3—0,5 л/мин.
- Следовательно, в условиях выполнения максимальной физической нагрузки сердечный выброс у женщин существенно ниже, чем у мужчин.



Морфофункциональные особенности женского организма

- У женщин также меньше объем крови, но ЧСС в покое у женщин выше, чем у мужчин, на 10-15 уд/мин.
- Частота дыхания (ЧД) у женщин выше, а глубина дыхания меньше, меньше также МОД. ЖЕЛ на 1000-1500 мл меньше.
- Тип дыхания у женщин грудной, а у мужчин — брюшной.



Морфофункциональные особенности женского организма

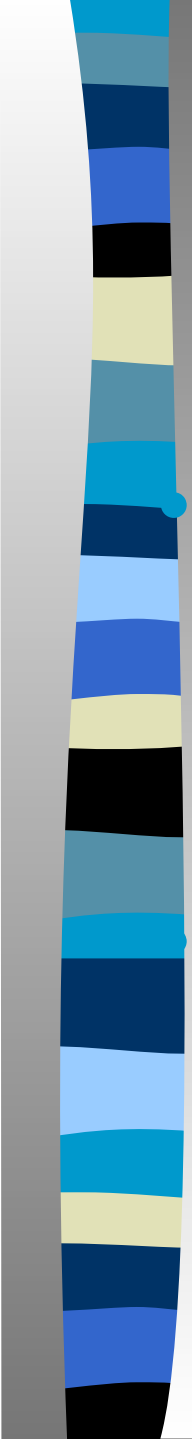
- МПК у женщин меньше, чем у мужчин, на 500-1500 мл/мин.
- RWC_{170} у женщин — 640 кгм/мин, а у мужчин — 1027 кгм/мин.
- Поэтому и спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин, во всех видах спорта.



При построении учебно-тренировочного процесса

необходимо учитывать функциональное состояние спортсменки в различные фазы овариально-менструального цикла и психоэмоциональное состояние.

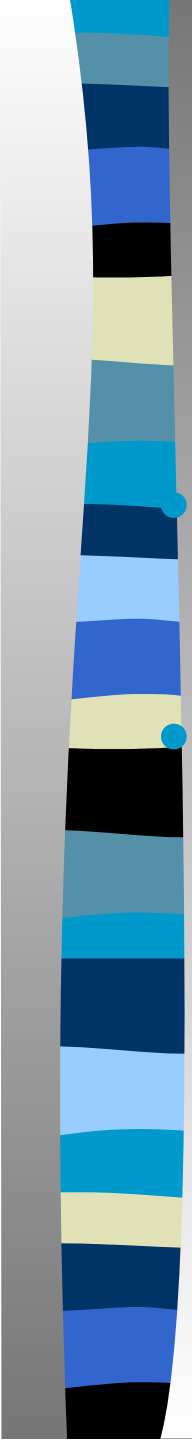
В этот период ослабевает внимание, ухудшается самочувствие, появляются боли в поясничной области и внизу живота и др.



При построении учебно-тренировочного процесса

Физическая работоспособность (по тестированию) в середине менструального цикла (в период овуляции) заметно снижается.

В этом периоде тренировки не рекомендуются



При построении учебно-тренировочного процесса

Рождение ребенка положительно сказывается на спортивных результатах.

Практика спорта знает немало случаев, когда женщина, имея одного, двух и даже трех детей, показывала выдающиеся результаты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.