

## ДОЗИРОВКА ПРИ РАБОТЕ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Т. В. ТИХОНРАВОВА

*Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

**Аннотация:** В данной статье описывается одна из особенностей женского организма, которую необходимо не только учитывать, но использовать для получения большего эффекта при работе с женщинами.

Нервная система женщин отличается от мужской системы быстротой нервных процессов. При определённых условиях можно повысить результативность занятий.

Женский организм имеет не только морфофункциональные особенности, он отличается и своей психомоторикой.

Женщины более эмоциональны, их нервная система очень подвижна. Можно сказать, что она реактивная. Несколько шагов бегом и пульс подскакивает до 180 ударов в минуту. У мужчин 5 минут бега не дают такого сдвига.

Эта особенность нервной системы женщины обязывает следить за дозировкой при работе с женщинами. Максимально возможная дозировка в упражнениях не должна превышать больше 8 повторений. Большая дозировка вызывает утомление центральной нервной системы женщины.

Если занятие состоит из 50 упражнений, то это плохой урок женкой гимнастики. Если количество упражнений приближается к 100, то это хороший урок женской гимнастики.

Если преподаватель хочет увеличить нагрузку на какую-то группу мышц, то необходимо дать новое упражнение на эту мышечную группу.

Например:

Первое упражнение.

Исходное положение:

упор сидят сзади.

1 – Прогнуться в грудной части;

2 – Исходное положение;

Повторить 8 раз.

Второе упражнение.

Исходное положение:

упор, сидя сзади.

1 – Согнуть правую ногу, прогнуться в грудной части;

2 – Исходное положение;

3 – Согнуть левую ногу, прогнуться в грудной части;

4 – Исходное положение;

Повторить 8 раз.

Третье упражнение.

Исходное положение:

упор, сидя сзади, согнув ноги.

1 – Положить колени вправо, прогнуться в грудной части;

2 – Исходное положение;

3 – Положить колени влево, прогнуться в грудной части;

4 – Исходное положение;

Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение.

Исходное положение:

упор, сидя сзади согнув ноги.

1 – Положить колени вправо, выпрямить левую ногу;

2 – Исходное положение;

3 – Положить колени влево, выпрямить правую ногу;

4 – Исходное положение;

Повторить 8 раз.

Пятое упражнение.

Исходное положение:

упор, сидя сзади, согнув ноги.

1 – Положить колени вправо и выпрямить обе ноги;

2 – Исходное положение

3 – Положить колени влево и выпрямить обе ноги

4 – Исходное положение.

Этих вариантов достаточно, чтобы увеличить нагрузку на силу мышц спины, не вызывая утомления в центральной нервной системе женщины.

Преподаватель, работающий с женскими группами должен иметь большой запас упражнений. При частой смене упражнений не только снимается напряжение в центральной нервной системе у женщин, но и нервная система заряжается как аккумулятор. Вот почему после урока у занимающихся всегда приподнятое настроение.

Это благотворно влияет на контакты с окружающими, в том числе и в семье.

При написании доклада литература не использовалась.