УДК 796.412:612.7-055.2

ВПЛИВ СИЛОВИХ ФАКТОРІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХО-ЕМООЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ

А. Похилко, група МК-24
Науковий керівник: ***В. Махно,*** викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

У сучасному суспільстві, яке активно пропагує здоровий спосіб життя, фізичну активність та естетику тіла, особливої актуальності набуває питання впливу силових тренувань на молодих жінок. Дівчата дедалі частіше звертаються до фітнесу, бодібілдингу, пауерліфтингу та функціональних тренувань як засобу покращення фізичної форми та психоемоційного стану. Проте не завжди враховується специфіка жіночого організму, його гормональні цикли, фізіологічна будова та психоемоційна вразливість. Тому аналіз впливу силових факторів на здоров'я дівчат є необхідним як для спортивної, так і для загальнооздоровчої сфери.

Силові навантаження – це фізичні вправи, які спрямовані на розвиток м'язової маси, витривалості, росту м'язової маси та укріплення опорно-рухового апарату. Вони можуть включати роботу з обтяженням, тренажерами, гирями, гантелями або вагою власного тіла. На фізіологічному рівні регулярні силові тренування сприяють покращенню м'язового тонусу, пришвидшують обмін речовин, покращують кровообіг, зміцнюють серцево-судинну систему та допомагають підтримувати здорову масу тіла [1]. Проте надмірне або неправильно підібране силове навантаження може призвести до перевтоми, гормональних збоїв або проблем із репродуктивною функцією, особливо у дівчат у віці 17–25 років, коли організм ще повністю формується [2].

Особливу увагу слід звернути на гормональні зміни, які відбуваються в жіночому організмі під впливом силових тренувань. Дослідження показують, що інтенсивні силові навантаження можуть впливати на рівень естрогену та кортизолу – гормонів, що мають вирішальне значення для репродуктивного та емоційного здоров'я дівчини [3]. У деяких випадках силові тренування, поєднані з обмежувальними дієтами, можуть провокувати порушення менструального циклу, зниження лібідо, тривожність або апатію. Однак збалансований підхід до фізичної активності, який враховує біоритми та фазу менструального циклу, навпаки, здатен покращити гормональний баланс і емоційний стан.

На психоемоційному рівні силові тренування можуть бути як ресурсом, так і викликом для дівчат. З одного боку, регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій завдяки вивільненню ендорфінів, допомагає формувати позитивну самооцінку та відчуття контролю над тілом [4]. З іншого боку, надмірна орієнтація на зовнішність, прагнення відповідати соціальним стандартам або тиск з боку інтернет-середовища (фітнес-блогери, тренди "ідеального тіла") можуть викликати тривожність, розлади харчової поведінки або депресивні епізоди [5].

Особливе занепокоєння викликає недостатня обізнаність дівчат щодо безпечного виконання вправ, правильного підбору інтенсивності тренувань та значення відновлення. Часто молоді дівчата копіюють вправи з мережі без консультацій із фахівцями, що підвищує ризик травматизму, зокрема проблем із хребтом, суглобами та м'язами. Також варто враховувати, що жіноча анатомія потребує особливої уваги до техніки виконання силових вправ, аби уникнути перевантаження м'язів тазового дна чи хронічної втоми [6].

Позитивним прикладом є впровадження спеціальних фітнес-програм, адаптованих для жінок, які враховують індивідуальні особливості організму, рівень підготовки та психоемоційний стан. Такі програми повинні включати елементи силових вправ, кардіо,

розтяжки, а також практики усвідомленості (йога, медитація) для досягнення комплексного ефекту на тіло і свідомість.

Отже, вплив силових факторів на здоров'я дівчат є багатогранним. З одного боку, це ефективний інструмент для фізичного розвитку, профілактики хвороб та зміцнення психологічної стійкості. З іншого боку, при недбалому ставленні, ігноруванні потреб організму та сліпому слідуванні трендам це може мати зворотний ефект – погіршення самопочуття, гормональні розлади та емоційне виснаження. Тому важливо поширювати обізнаність про фізіологічні особливості жіночого тіла, розвивати критичне мислення щодо інформації з інтернету та заохочувати дівчат до грамотного й усвідомленого підходу до тренувань.

Список літератури

1. Березовська І. Силові тренування: вплив на організм жінки // Спортивна медицина. – 2023. – №2. – С. 23–27.
2. Лісова Т. В. Особливості впливу фізичних навантажень на організм дівчат підліткового віку // Актуальні проблеми фізичного виховання. – 2022. – №3. – С. 12–18.
3. Hormonal responses to resistance exercise in women / Kraemer WJ et al. // Sports Med. – 2021. – Vol. 51(4). – P. 601–618.
4. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан жінок / Психологічний вісник. – 2022. – №1. – С. 30–35.
5. Стандарти краси та їхній вплив на самооцінку дівчат: сучасний погляд // Молодь і ринок. – 2023. – №4. – С. 55–59.
6. Особливості тренування дівчат у силових видах спорту: рекомендації тренерам // Фізична культура та спорт. – 2021. – №2. – С. 8–13.