

Санкт–Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Фельдшерский колледж»

## Лекция 13

Факторы здорового образа жизни  
женщины в зрелом возрасте.

Преподаватель: Атипова Е. А.

2018

# Особенности зрелого возраста женщин

Период зрелого возраста женщины характеризуется рядом морфологических и функциональных особенностей.

Зрелый возраст условно делят на:

- Первый период – 22-35 лет
- Второй период – 36 – 55 лет.

# Особенности зрелого возраста женщин

25 – 30 лет организм достигает вершины своих физических возможностей, и если не будет занятий спортом, то наступает увядание.

В следствии этого после 30 лет физическая нагрузка должна стать правилом организации всего жизненного уклада.

# Особенности зрелого возраста женщин

Тренировки предусматривают решение трех задач:

1. Увеличение функциональных возможностей ССС и органов дыхания.
2. Закаливание организма.
3. Предупреждение нарушения функций суставов.

# Особенности зрелого возраста женщин

Характеризуется тенденция к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей.

Женщины среднего возраста составляют основной контингент женщин, занятых в производственной сфере.

Возложена социальная функция материнства и воспитания детей.

# Особенности зрелого возраста женщин

Максимальный расцвет индивидуальных физических возможностей женщины и доступен для занятий любым видом спорта.

Особенность выбора определяется – состоянием здоровья, физическим развитием, индивидуальными особенностями организма и интересами.

# Особенности зрелого возраста женщин

К 30 годам начинается процесс двигательной инволюции. Наблюдается снижение функциональных возможностей, особенно дыхания и кровообращения.

# Особенности зрелого возраста женщин

Функция материнства обусловлена формированием рядом особенностей телосложения женщин:

- Значительная длина позвоночного столба по отношению к росту.
- Широкая и короткая грудная клетка.
- Характерная постановка головки и шейки бедра.

# Особенности зрелого возраста женщин

Женщинам зрелого возраста необходимо широко использовать упражнения для укрепления брюшного пояса и тазового дна.

# Особенности зрелого возраста женщин

Проблема избыточного веса имеет огромное значение, как физического, так и психологического характера.

Это связано с гиподинамией трудовой деятельности, а так же с физиологией женского организма.

# Особенности зрелого возраста женщин

В период второго зрелого возраста направление физической нагрузки должно быть направленно на профилактику заболеваний.

Особенности данного периода:

- Снижение объема потребления кислорода на 1 кг веса
- Снижение гормональной функции
- Ухудшение эластичности тканей
- Атрофия мышц и снижение содержания в них энергетических веществ

# Особенности зрелого возраста женщин

- Ухудшение сократительной способности миокарда
- Замедление кровотока
- Изменение эластичности сосудов
- Нарушение обмена веществ
- Ограничение подвижности суставов и грудной клетки.

# Особенности зрелого возраста женщин

Изменения НС:

- Снижается подвижность нервных процессов
- Затрудняется образование новых рефлекторных связей
- Удлиняется реакция
- Ухудшается ориентировка
- Изменения психики.

# Особенности зрелого возраста женщин

Работоспособность во многом определяется функциональными резервами организма, на формирование которых влияет мышечная деятельность. У женщин функциональные резервы меньше чем у мужчин.

На работоспособность так же влияет гормональный фон, связанный с менструальным циклом.

# Особенности зрелого возраста женщин

Дыхание женщин чаще. Характеризуется меньшими величинами объемов емкости легких. Это определяет более низкую эффективность дыхания у женщин.

# Особенности зрелого возраста женщин

Либи́до – половое влечение человека.

У мужчин до 25 лет в среднем потребность в половой жизни выше, чем у женщин.

Физиологически либи́до женщин достигает своего развития к 26-68 годам.

А максимум – 28-30 лет и держится на этом уровне примерно до 60 лет.

# Особенности зрелого возраста женщин

У некоторых женщин значительное снижение либидо отмечается к 45-50 годам.

У мужчин потребность в половой жизни достигает максимума к 25-30 годам, после чего наступает постепенный спад.

# Особенности зрелого возраста женщин

Изменения образа «Я» требует адаптации со стороны психофизиологических изменений ( в следствии гормональной перестройки) и психологических.

# Особенности зрелого возраста женщин

4 типа ценностного отношения женщин  
зрелого возраста к здоровью:

- Репродуктивный
- Адаптивный
- Самосохранительный
- Творческого развития.

# Особенности зрелого возраста женщин

Особенности питания.

- Разнообразное, снижение калорийности.
- Увеличение растительной и кисломолочной продукции.
- На завтрак и обед есть продукты с содержанием белка.
- Не употреблять не совместимых продуктов.
- Уменьшение сладкого и мучного
- К диетам относиться правильно!!!

**Спасибо за внимание!!!**