

Кравцева Анастасия Андреевна
Балханова Лайжит Владимировна,
Тумунов Цыренжаб Арьянович,
студенты,
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна,
преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН.

Аннотация: Фитнес-индустрия все больше внедряется в повседневную жизнь населения, сейчас фитнес залы есть в каждом районе города, поселках городского типа и селах. Люди стали больше следить за своим здоровьем, а интернет-пропаганда отлично справляется со своей задачей, и даже дети школьного возраста стали интересоваться и активно посещать не только спортивные секции, но и тренажерные залы.

Ключевые слова: здоровье, женщины, физические упражнения, физкультура.

Kravtsova Anastasia Andreevna
Balkhanova Laizhit Vladimirovna,
Tumunov Tsyrenzhab Marianovich,
students,
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Miroshnikova Alina Nikolaevna,

teacher of the Department of Physical Culture

FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

The impact of physical activity on women's reproductive health.

Abstract: The fitness industry is increasingly being introduced into the daily life of the population, now there are fitness halls in every district of the city, urban-type settlements and villages. People began to monitor their health more, and Internet propaganda copes with its task perfectly, and even school-age children began to be interested and actively attend not only sports sections, but also gyms

Keywords: health, women, physical exercises, physical education.

В данной статье рассмотрены настоящие и отдаленные последствия неправильных физических нагрузок на тело женщины.

Репродуктивное здоровье женщины зависит от образа жизни, который она ведет. Если организм слабый, то ему будет сложнее выносить, и родить здорового ребенка.

Во время занятий спортом и подбора программы тренировок нужно помнить, о некоторых особенностях строения женского организма.

1. Соотношение жировой и мышечной ткани: мышечная масса у женщин составляет примерно 35%, что меньше, чем у мужчин, соответственно сила будет также меньше. Жировая ткань составляет до 20% от массы тела, и ее распределение в организме женщины происходит иначе, из-за влияния половых гормонов эстрогена и прогестерона, выработка которых зависит от менструального цикла;

2. Строение скелета женщины напрямую связано с физиологией родов, поэтому женский таз шире, имеет округлый вход, угол между

костями шире, чем у мужчин. Кости конечностей у женщин тоньше и короче, это влияет на походку и способность носить тяжелые вещи.

3. Особое внимание нужно уделять определенным группам мышц - отделу нижнего пресса, пояснице и тазовой диафрагме.

4. Так же, существуют определенные периоды времени, при которых спортивные нагрузки необходимо снизить или прекращать по показаниям – это во время менструаций, беременности и в послеродовом периоде.

Женский организм нельзя напрягать чрезмерными нагрузками, большим весом дополнительного инвентаря. Среди проблем, с которыми сталкиваются женщины после неправильных физических нагрузок, на первом месте находится нарушение менструального цикла.

Репродуктивная система является одной из самых чувствительных систем организма к воздействиям физических нагрузок, и в ней происходят существенные изменения, если эти нагрузки превышают функциональные возможности организма, сначала нарушается менструальный цикл, а в дальнейшем развивается аменорея, вплоть до вторичного бесплодия. Интенсивные и длительные тренировки сопровождаются значительным физическим и психологическим стрессом, связанным с необходимостью поддержания очень низкого содержания жировой ткани в организме и сохранения физической производительности.

На второе место можно вывести проблему опущения мышц тазового дна, которое возникает если женщина часто носит тяжелые предметы или занимается с тяжелым инвентарем. Мышцы тазового дна, или тазовая диафрагма представляют собой систему связок и мышц, которые имеют существенное значение в поддержании внутрибрюшного давления, фиксации органов брюшной полости и таза, а также сохранении угла промежностного изгиба прямой кишки. Не меньшее значение мышцы дна

имеют в осуществлении акта дефекации, удержании кала и газов, а также течении родового акта и т. д. Из всех мышц дна таза наибольшее функциональное значение имеет мышца, поднимающая задний проход. У здоровых женщин она расположена почти горизонтально. Чем больше наклонена ее передняя часть, тем меньше выражена поддерживающая способность мышцы. Этот дефект нередко обуславливает возникновение промежностных грыж, опущений и выпадений половых органов. Систематическая работа с большим весом медленно, растягивает связки, и мышцы тазового дна, и если на связки в дальнейшем повлиять уже невозможно, то для укрепления мышц тазового дна существует множество специальных упражнений, которые помогут поддерживать их в тонусе и в будущем снизить вероятность возникновения пролапса половых органов.

Задачи ЛФК при гинекологических заболеваниях

1. Улучшение крово- и лимфообращения в органах малого таза.
2. Укрепление связочного аппарата матки, мышц брюшного пресса, поясницы, тазобедренного сустава и тазового дна.
3. Ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса.
4. Улучшение моторно-эвакуаторной функции кишечника.
5. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение физической работоспособности. Показания для занятий ЛФК при гинекологических заболеваниях

1. Хронический сальпингоофорит.
2. Неправильное положение матки.
3. Генитальный инфантилизм. Гипоплазия матки.
4. Слабость мышц тазового дна.

5. Недержание мочи при напряжении.

6. Болевые синдромы.

7. Климактерические расстройства.

Противопоказания 1. Острые и подострые заболевания женских половых органов. 2. Обострение хронического воспаления. 3. Злокачественные новообразования органов малого таза и брюшной полости. 4. Осумкованные гнойные процессы (абсцессы) до вскрытия гнойного очага и создания хорошего оттока. 5. Сактосальпинкс (это заболевание маточной трубы, при котором в ее просвете скапливается водянистое содержимое. В большинстве случаев это прозрачная бледно-желтая серозная жидкость (гидросальпинкс) или, при попадании инфекции, гной – такие образования называют пиосальпинксом). 6. Маточные кровотечения. 7. Пузырно-кишечно-влагалищные свищи (это патологическое соустье (фистула, или соединение) между влагалищем и мочевыводящими органами, кишечником).

Формы ЛФК при гинекологических заболеваниях ЛГ, УГГ, гидрокинезотерапия, механотерапия, аэробика (дозированная ходьба, степ-аэробика: динамическая программа упражнений, включающая в себя зашагивание на платформу и сход с нее по аккомпанементу музыки). Программа предусматривает большое разнообразие типов шагов и тренировочных упражнений, развивающих аэробную и силовую выносливость. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице). В комплекс ЛГ включают: общеразвивающие упражнения для мышц туловища, верхней и нижней конечностей и специальные для мышц тазобедренного сустава, для мышц поясницы, живота, дыхательные упражнения, диафрагмальное дыхание. ЛГ проводят групповым методом 2 раза в день: один раз в зале ЛФК под руководством инструктора, затем дома или в палате самостоятельно. При

неправильном положении матки, болевом синдроме, сопутствующей патологии сердечно-сосудистой системы занятия проводят в индивидуальной форме.

Выбор И.п. : при отсутствии смещения матки, ЛГ проводят в любых И.п. (на спине, на боку, на животе, стоя на четвереньках). При ретрофлексии матки И.п. : коленно-локтевое, лёжа, на животе.

Чрезмерные нагрузки истощают энергетические запасы организма, в том числе страдает иммунная система. Существует «теория открытого окна»: после длительного физического переутомления, «открывается окно» для проникновения инфекций в организм. Продолжительность «окна» прямо пропорционально продолжительностью физического перенапряжения. Это приводит к раздражительности, быстрой утомляемости, истощению центральной нервной системы, увеличению частоты ОРВИ.

В свою очередь, систематические занятия физической культурой с умеренной нагрузкой благоприятно влияют на здоровье любой девушки. Правильно подобранные физические нагрузки оказывают положительное влияния на центральную нервную систему, увеличивают силу и выносливость мышц малого таза и нижних конечностей, увеличивают тонус сосудов, за счет чего улучшается дыхание и кровообращение.

Список литературы:

1. Акушерство: национальное руководство / под ред. Г.М. Савельевой, Г.Т. Сухих, В.Н. Серова, В.Е. Радзинского. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2015. - 1080 с. – (Серия «Национальное руководство»).
2. Козлова, Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей [Текст] : учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А.

Семененко ; М-во образования и науки РФ. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 475 с. : ил. – (Среднее медицинское образование).

3. Лечебная физическая культура в акушерстве, гинекологии и хирургии / под ред. В. А. Маргазина, А. В. Коромылова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 142 с.
4. Радзинский В.Е. и др. Предгравидарная подготовка. Мифы реальность. Периодическое издание «Медицинский совет». 2013, с. 48-49.