

***Влияние физических
нагрузок на
репродуктивную
систему женщины***

Подготовил
студент группы
174-В Друбич
Андрей

Репродуктивное здоровье

- Репродуктивное здоровье женщины подразумевает под собой отсутствие заболеваний репродуктивной системы, способность к воспроизведению потомства и определяет количество детей в семье: сегодня 65,5% семей среди россиян имеет одного ребенка и только 12,9% – трех и более детей.

- Репродуктивное здоровье женщины напрямую зависит от образа жизни, который она ведет. Чем слабее организм женщины, тем сложнее ей будет выносить, и родить здорового ребенка. Состояние репродуктивной функции является интегральным показателем особенностей женского организма и состояния здоровья будущей мамы.

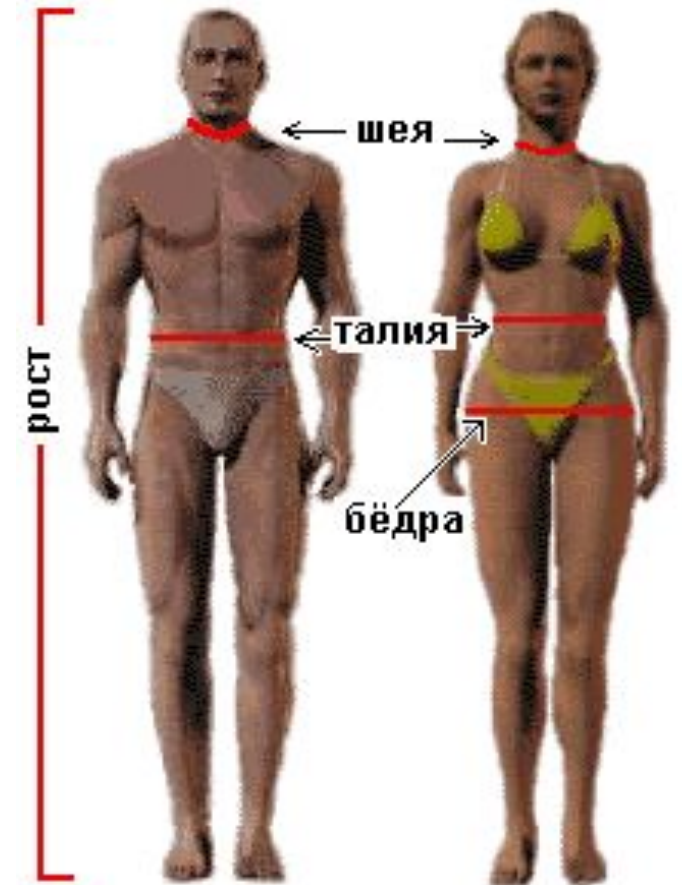


Особенности женской физиологии

1. соотношение жировой и мышечной ткани: распределение жира в организме женщины происходит иначе, что объясняется наличием половых гормонов эстрогена и прогестерона, выработка которых зависит от менструального цикла

2. геометрическое строение тела женщины, у которой иной угол расположения таза и рук, что, в свою очередь, объясняет различия в походке и ношении тяжестей

3. наличие определенных групп мышц в теле женщины, которым нужно уделять особое внимание –отделу нижнего пресса, пояснице и тазовой диафрагме



Исходя из вышесказанного, следует отметить, что физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к выбору комплекса физических упражнений. Нельзя переоценивать способности организма женщины и перегружать его чрезмерными нагрузками. В свою очередь, систематические занятия физической культурой с умеренной нагрузкой благоприятно влияют на здоровье будущих мам. Более того, в акушерстве и гинекологии активно используются занятия лечебной физической культурой, что объясняется:

1. оказанием положительного влияния на центральную нервную систему, которая часто дает сбои при беременности гинекологических заболеваниях
2. увеличением силы и выносливости мышц малого таза и нижних конечностей, которые принимают непосредственное участие в родах
3. общим увеличением тонуса, который проявляется в улучшении кровообращения и дыхания, а также в получении положительных эмоций



За рост мышц в организме отвечает мужской гормон тестостерон. Этот гормон в женском организме содержится в небольшом количестве. Поэтому силовые упражнения не превратят женщину в «качка», если только она не будет принимать специальные химические препараты.

Результатом выполнения **умеренных** силовых упражнений для женщин становится стройное тело, крепкие мышцы и кости.

Регулярное применение **больших** объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструальных циклов (ОМЦ), их регулярности, интенсивности и полного прекращения.

В процессе научных исследований было выявлено, что физические упражнения не оказывают никакого негативного влияния на репродуктивные функции женщин; вредно же нарушение энергетического баланса в организме: недостаток энергии, определяемый как разность между потреблением энергии с пищей и ее расходом при выполнении физических упражнений. Активные занятия спортом истощают ресурсы организма. Энергия расходуется на работу и рост мышц, увеличение силы и восстановление микроразрывов в мышечных волокнах. Другие органы, в том числе и иммунная система, страдают от дефицита энергии и питательных веществ.

Существует «теория открытого окна». После длительных тренировок, вызвавших физическое переутомление, «открывается окно» для проникновения инфекций в организм. Продолжительность «окна» от 4-х до 72-х часов. Таким образом, даже одна напряженная тренировка или один день тяжелой работы являются причиной кратковременного снижения иммунитета.

Перетренированность вызывает длительное снижение иммунитета от 5-ти дней до 3-х недель. Перетренированность представляет собой состояние организма, вызванное многочисленными тяжелыми физическими нагрузками. Оно характеризуется переутомлением, перенапряжением в отдельных органах, уменьшением секреции гормонов, снижением защитных свойств организма и истощением нервной и иммунной системы.

Признаки перетренированности

- раздражительность
- быстрая утомляемость
- отсутствие аппетита
- бессонница или сонливость
- нарушение координации
- учащение пульса в состоянии покоя на 12 и более ударов;
- нарушения менструального цикла
- снижение иммунитета



Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов в различных видах спорта необходимо учитывать особенности женского организма. При этом можно сказать с уверенностью, что бесконтрольные занятия спортом, неумение тренера и спортсмена определить степень усталости, необходимое время для физического и психического восстановления, нерациональное питание, отсутствие надлежащего квалифицированного медицинского контроля наносит вред здоровью спортсмена, и в первую очередь репродуктивному.

Спасибо за внимание