

WOMEN'S SPORTS AND PROBLEMS WITH REPRODUCTIVE HEALTH

Baltabaeva Nigora Bakhtiyarovna

Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Lecturer at the Department of Handball, Rugby Theory and Style

Ikramova Indira Zufarovna

Is a master's student 20-14

Abstract: The paper deals with the process of physical training of female athletes. Recommendations are given on the formation of the load within reasonable limits, which differ from the intensive mode of training.

Key words: Women's sports, reproductive health, fertility, infertility.

ЖЕНСКИЙ СПОРТ И ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Балтабаева Нигора Бахтияровна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Гандбол, регби назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси

Икрамова Индира Зуфаровна

магистратура 20-14 талабаси

Аннотация: В работе рассмотрен процесс физических тренировок женщин спортсменок. Даны рекомендации по формированию нагрузки в разумных пределах, отличающихся от интенсивного режима занятий.

Ключевые слова: женский спорт, репродуктивное здоровье, фертильность, бесплодие.

Занятия спортом, интенсивные тренировки, чрезмерные физические и психические нагрузки на организм спортсменов, а также применение различных химических, в т.ч. и гормональных препаратов для укрепления организма и повышения его работоспособности, зачастую приводят к изменениям их репродуктивной системы, в виде снижения фертильности и, нередко, к бесплодию [1,5]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), давая определение понятию "репродуктивное здоровье" рассматривает его не только, как отсутствие болезней и патологических состояний мужских и женских половых и детородных органов, но и объясняет его как «...отсутствие патологии и нарушений репродуктивных функций у мужчины и женщины». Следуя этой концепции, ВОЗ также определяет репродуктивное здоровье как «физическое, психическое и социальное благополучие обоих партнеров, как мужчины, так и женщины» [1,2,4].

Фертильность – одна из старейших составляющих репродуктивной системы мужчины и женщины, определяющая возможность зачатия ребенка. Медико-

биологический термин «фертильность» происходит от лат. «fertilis» — «плодородный, плодовый». Это способность половозрелого организма производить жизнеспособное потомство [2,3]. Синонимы понятия «фертильность» - «fertility», «reproductivity». т.е. «фертильность» человека, как эволюционно сложившаяся способность организмов приносить жизнеспособное потомство [2,3].

Фертильность является проявлением сохранности овуляторной функции женщины и генеративной функции у мужчин. Выбор образа жизни, в т.ч. и занятия спортом или интенсивные тренировки, а также занятия фитнесом, танцами или иными видами спортивно-тренировочной активности, может особенно существенно повлиять на женскую фертильность [1,3,5].

Что касается вопроса бесплодия, то термин «бесплодие», как предварительный диагноз, используют по отношению к семейной паре или партнёрам, при отсутствии беременности в течение года, а точнее 12 ОМЦ (овариально-менструальных циклов) после начала регулярного, незащищенного секса, т.е. без применения каких либо методов или средств контрацепции. Согласно опубликованным данным исследований, в 60 % случаев беременность наступает в период между 3 и 7 месяцами планирования ребенка. 10 % женщин беременеют спустя 10-12 месяцев [1,4].

Возраст также играет важную роль в женской фертильности. У женщин, в отличие от мужчин, шансы забеременеть напрямую связаны с их возрастом. Женщины являются наиболее фертильными в возрасте около двадцати лет, и их фертильность чаще всего начинает снижаться, когда они достигают возраста тридцати лет и более. В акушерско-гинекологической практике принято считать, что женщины после 30 лет, условно считаются «старородящими» или «старыми первородящими». И связано это именно с возможными проблемами с состоянием её физического и психического здоровья и, несомненно, с их фертильностью [2,3,4].

Не секрет, что большинство женщин спортсменок, в особенности представительницы профессионального «большого спорта», откладывают создание семьи, и в особенности рождение ребёнка, на «потом», иногда до окончания своей профессиональной карьеры [1,2,4]. Это особенным образом касается женщин-спортсменок, у которых самый лучший «репродуктивный возраст» уходит на тренировочно-соревновательный период, когда ей не до семьи и рождения детей [1,2,3].

Откладывание беременности может уменьшить вероятность того, что женщина, много лет пребывающая в интенсивном тренировочно-соревновательном режиме, будет вообще в состоянии зачать ребенка [2,5]. И таких примеров, как в отечественном, так и в зарубежном профессиональном спорте очень много. Уделом этих женщин, к сожалению, является длительное лечение бесплодие, методы искусственного оплодотворения, суррогатное материнство или усыновление детей.

Если у спортсменки сохранён нормальный ИМТ и она планирует забеременеть в ближайшее время, то ей нужно подумать об ограничении аэробных упражнений до семи часов в неделю. Но в случае, когда у спортсменки появляются проблемы с весом, в особенности когда её масса тела приближается к критическому уровню, недостаточному для сохранения наиболее важной репродуктивной составляющей, такой как менструирование, необходимо срочно проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом, строго контролировать свой вес и количество жировой ткани, а также пройти ряд специальных исследований состояния её репродуктивной системы. Со

спортивным врачом, по результатам проведённого обследования необходимо будет согласовать свой тренировочно-соревновательный цикл и индивидуально определить, какое количество аэробных нагрузок помогут вам привести себя в порядок [2,3,4].

Поэтому процесс физических тренировок должен быть сформирован в разумных пределах, отличающихся от интенсивного режима занятий. В противном случае расход всей имеющейся в системе энергии приведет к такому истощению ее резервов, при котором энергетического заряда просто не хватит — ни на овуляцию, ни на оплодотворение, и уже тем более на беременность [1,3,4].

Выводы:

1. Если у женщины спортсменки появились любые проблемы с репродуктивным здоровьем, а тем более она думает о беременности, и она обеспокоена воздействием на плодность своего образа жизни, ей немедленно надо посоветоваться со своим тренером и спортивным врачом, пересмотреть свои нагрузки, режим тренировок, скорректировать ИМТ и проконсультироваться у врача гинеколога-эндокринолога. Он сможет помочь вам методы и способы, которые помогут улучшить фертильность и увеличить шансы забеременеть.

2. Разумно подобранные нагрузки, сбалансированность питания, нагрузок и отдыха, взвешенность и грамотное построение тренировочно-соревновательного цикла спортсменки помогут ей во всей полноте ощутить прелести женского счастья и пережить радость материнства.

Список литературы:

1. Литисевич, Л.В. Репродуктивное здоровье актуальная проблема в современном спорте высших достижений/ Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2005.- №3. - С.27.
2. Ниаури, Д.А. Репродуктивное здоровье женщины в спорте. Методическое пособие./Д.А Ниаури, Т.А Евдокимова, Е.И Сазыкина, М.Ю. Курганова; под ред. Айламазяна Э. К..-2003, 28 с.
3. Сазыкина, Е.И. Состояние репродуктивного здоровья женщин-спортсменок /Е.И. Сазыкина, Э.К. Айламазян, Д.А. Ниаури, Т.А.Евдокимова //Журн. акушерства и жен. болезней. 2001. - Т.50. №2. С. 33-37
4. Юрчук, О.А. Репродуктивное здоровье спортсменок./ О.А. Юрчук, В.И. Циркин, С.В. Хлыбова // Ремедиум Поволжье. Охрана здоровья матери и ребенка.-2006. С. 11-113.
5. Bidzan Mariola, Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym, Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków 2010.