

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПРОТЕКАНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

*Пузина Карина Дмитриевна, Лыскойт Ангелина Витальевна,
филологический факультет, 2 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Руденик В. В., канд. пед. наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания и спорта
Гродненского государственного университета имени Янки Купалы*

В результате исследований установлены особенности протекания месячных у девушек-студенток при выполнении физических нагрузок различной величины и направленности перед началом и во время менструального цикла. Разработаны методические рекомендации, направленные на облегчение у девушек менструальных симптомов посредством выполнения определенных физических нагрузок.

As a result of the research, the peculiarities of the course of menstruation in female students when performing physical activities of various sizes and before directions and during the menstrual cycle were established. Methodological recommendations aimed at relieving menstrual symptoms in girls by performing certain physical activities have been developed.

Ключевые слова: физическая культура; двигательная активность; менструальный цикл; физическая нагрузка; менструальные симптомы.

Keywords: physical culture; physical activity; menstrual cycle; physical activity; menstrual symptoms.

Введение. Месячные (менструация) – физиологический процесс, во время которого старый слой эндометрия (слизистая оболочка тела матки) отторгается и выходит наружу через половые пути в виде менструальной жидкости [1]. Большую часть этой жидкости составляет кровь. Несколько дней перед началом новой менструации, а также 3–4 дня обильных кровотечений у многих девушек связаны с ухудшением настроения (так называемый ПМС – предменструальный синдром), болями в животе и другими неприятными симптомами [2].

Для поддержания и улучшения форм тела, а также в целях оздоровления многие девушки-студентки стараются вести активный образ жизни: кроме обязательных учебных занятий физическими упражнениями дополнительно выполняют физические нагрузки в фитнес-центрах или в домашних условиях. Но критические дни очень часто вносят серьезные коррективы в жизненные планы девушек.

Анализ литературных источников [3–11] показал, что многие симптомы (боль, судороги, вздутие живота, подавленность, перепады настроения, раздражительность, усталость, тошнота и др.) могут быть значительно ослаблены, ес-

ли перед менструацией и (или) во время менструации выполнять физические нагрузки определенной величины и направленности.

Цель исследования: разработка методических рекомендаций, направленных на облегчение у девушек-студенток менструальных симптомов посредством выполнения физических нагрузок перед началом и (или) во время менструального цикла.

Задачи исследования.

1. Выявить особенности протекания месячных у девушек-студенток.
2. Установить связь между физическими нагрузками перед началом и во время менструального цикла и характером протекания месячных у девушек-студенток.
3. Разработать методические рекомендации, направленные на облегчение у девушек-студенток менструальных симптомов посредством выполнения физических нагрузок определенной величины и направленности.

Результаты исследования. На основе результатов анкетного опроса ($n = 48$) установлено, что большинство из опрошенных девушек (40 человек или более 83 %) имеют значительный дискомфорт во время месячных.

В зависимости от симптомов протекания месячных всех девушек можно разделить на 4 группы.

Первая группа (около 17 % девушек): имеют хорошее самочувствие во время всех фаз цикла.

Вторая группа (около 10 % девушек): в период менструальной фазы испытывают общую слабость, быструю утомляемость, сонливость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

Третья группа (около 63 % девушек): в первые дни цикла испытывают повышенную раздражительность, чувство «скованности», боль внизу живота, головную боль, беспокойный сон, повышается артериальное давление и частота сердечных сокращений (ЧСС).

Четвертая группа (около 10 % девушек): во время менструации у них развивается комплекс симптомов, подобный проявлениям интоксикации (общее недомогание, тошнота, ноющие боли в суставах, мышцах, беспокойный сон, повышается ЧСС, а артериальное давление либо в норме, либо понижается).

Сравнительный анализ результатов многолетних исследований, проведенный среди девушек-спортсменок [4], показал значительные различия в протекании месячных по сравнению с нашими исследованиями (1 группа – примерно 50 % спортсменок; 2 группа – примерно треть спортсменок; 3 группа – около 5 % спортсменок; 4 группа – около 5 % спортсменок), что свидетельствует в определенной степени о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на этот процесс. В то же время методические рекомендации, разработанные для девушек-спортсменок по нагрузке до начала менструации, чтобы протекание было безболезненным, могут быть использованы и девушками-студентками.

Для студенток 1 группы нет смысла снижать величины и направленность нагрузок. Студенткам 2 группы рекомендуется снижение интенсивности нагрузок на 20–25 %. Студенткам 3 группы рекомендуется снизить интенсивность

нагрузок на 50 %, отказаться от тяжелых, высокоинтенсивных занятий. Необходимо перейти на йогу, растяжку, пилатес и другие «мягкие» практики, а из кардионагрузок можно использовать оздоровительный бег. Студенткам 4 группы во время критических дней целесообразно отказаться от тренировок. Рекомендуется больше отдыхать, выполнять дыхательные практики [2; 6; 11].

На основе анализа литературных источников и собственного практического опыта определены физические упражнения для снижения спазмов [6–11], которые рекомендуется выполнять во время месячных девушкам 2 и 3 групп.

Поза вытяжения задней поверхности тела. На полу примите положение «сидя ноги врозь, стопы – на ширине таза» для лучшего расслабления мышц живота. Вытянитесь вверх, затем наклонитесь вперед, положив голову на опору. Высота должна быть такой, чтобы передняя поверхность тела не сжималась, а также нельзя допускать сжимания грудной клетки. Задержитесь в таком положении на 2–3 мин [6; 7].

Поза связанного узла. Согните ноги в коленях, затем соедините подошвы и придвиньте стопы ближе к тазу. Если возникли сложности с опусканием бедер на пол, сядьте на сложенное одеяло. Колени должны опуститься до уровня таза. Расслабьте стопы. Опритесь на пол руками так, чтобы вытянулась спина, и распрямилась грудная клетка. Следует задержаться в таком положении 1–2 минуты, дыхание при этом должно быть спокойное. Данная поза помогает даже при особо сильной боли [6; 7].

«Кобра». Принять положение «лежа», руки возле груди. Напрягая ягодицы и делая глубокий вдох и запрокидывая голову назад, плавно поднять корпус от пола. Медленно поднимитесь до легкого напряжения в спине. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд и возвращайтесь так же медленно в исходное положение. Важно напрягать мышцы ягодицы и ног, иначе вся нагрузка пойдет на поясницу, что только усугубит ситуацию [6; 7].

Поза ребенка. Из положения «сидя на пятках» согните туловище и опустите голову на пол, руки при этом опустите свободно вдоль туловища. Задержитесь в таком положении на минуту [6; 7].

«Кошка». Встаньте на колени, руками обопритесь на пол. Руки находятся под плечами. Сделайте медленный наклон головы вниз, параллельно скручивая позвоночник. Задержитесь в таком положении на 20 секунд, затем медленно и плавно наклоните голову назад, параллельно выгибая спину. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Упражнение следует повторять 4 раза [6; 7].

Готовясь выполнить нагрузку во время менструации, следует помнить правило, что нельзя выполнять упражнения «через силу». При выборе упражнений трезво оценивайте собственное физическое состояние. Рекомендуется отказаться от силовых нагрузок во время менструации, поскольку поступает сильный приток крови к тазу, что может вызвать сильное кровотечение, а также сильную боль. Физические упражнения во время менструации не должны подвергать тело девушки дополнительной нагрузке, вызывать дополнительную боль или мешать нормальной жизнедеятельности. Если чувствуете усталость, тошноту, нарастание болевых ощущений или дискомфорта, необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. Необходимо прислушиваться к своему телу [6–11].

В результате анкетного опроса установлено, что упражнения на пресс, танцы и растяжка, выполненные за 1–3 дня до месячных, лучше всего влияют на их протекание, при этом величина нагрузки должна быть малой или средней.

Выводы

1. В результате анкетного опроса ($n = 48$) установлено, что у большинства из опрошенных девушек (более 83 %) месячные протекают с болезненными симптомами (боль, судороги, вздутие живота, подавленность, перепады настроения, раздражительность, усталость, тошнота и др.).

2. Двигательная активность перед месячными (1–3 дня) и во время месячных позволяет уменьшить негативные реакции организма во время месячных.

3. Величины и направленность физических нагрузок, посредством которых могут быть значительно уменьшены негативные реакции организма, определяются в зависимости от индивидуальных особенностей протекания месячных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тулаев, Е. В. Что дает физкультура. 10 причин для занятий [Электронный ресурс] / Е. В. Тулаев, И. М. Хабибуллин // Студенческий: электрон. научн. журн., 2019. – № 22 (66). – Режим доступа: <http://sibac.info/journal/student/66/146167>. – Дата обращения: 02.04.2021.

2. Каким спортом занимаются студенты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dw.com/ru/капоэйра-в-кампусе-или-каким-спортом-занимаются-студенты/a-4558370>. – Дата обращения: 04.04.2021.

3. Студенческий спорт в Республике Беларусь. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/img/file/Doc/Buklet_2015.pdf. – Дата обращения: 05.04.2021.

4. Университетский спорт в современном образовательном социуме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2016/04/US1.pdf>. – Дата обращения: 04.04.2021.

5. Физическая культура в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k_fizvospit/stud/m5.pdf. – Дата обращения: 05.05.2020.

6. Ульмасбаева, Е. Йога во время менструации / Е. Ульмасбаева // YogaJournal, 2007. – № 14. – С. 5–7.

7. Корешкова, Д. А. Физическая активность женщины во время менструации / Д. А. Корешкова, С.А. Колесникович // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, Гродно, 21 мая 2020 г. / Гродн. гос. ун-т; редкол. : В. В. Руденик [и др.]. – Гродно, ЮрСаПринт, 2020. – Ч. 2. – С. 139–140.

8. Exercise-induced inflammation during different phases of the menstrual cycle / H. Hayashida [et al.] // Journal of Physiotherapy and Physical Rehabilitation. – 2016. – Vol. 1. – P. 121.

9. Clagett, A. B. Yoga for Health and Healing / A. B. Clagett. – Puducherry; International Centre for Yoga Education and Research, 2007. – XX. – 74 p.

10. Exercising During Period: Benefits and Things to Avoid [Electronic resource]. – Mode of access: <http://flo.health/menstrual-cycle/lifestyle/fitness-and-exercise/exercising-during-period>. – Date of access: 10.04.2021.

11. The Irish Times: Periods, pelvic floors and prolapses: the things women don't talk about [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/periods-pelvic-floors-and-prolapses-the-things-women-don-t-talk-about>. – Date of access: 10.04.2021.

bulova02@6mail.ru Lyskojt_AV_19@student.grsu.by