

СПОРТ И МЕНСТРУАЦИЯ

Солодова Юлия Николаевна,

Студентка 2 курса

СФ УУНиТ,

Шейко Гузель Абдулхаковна

Старший преподаватель СФ УУНиТ

Аннотация

В данной статье рассмотрено как спорт влияет на критические дни. Описаны фазы, причины, правила, полезные и вредные упражнения, питание при менструальном цикле.

Ключевые слова: спорт, менструация, менструальная фаза, фолликулярная фаза, овуляторная фаза, лютеиновая фаза, углеводы.

TITLE OF THE ARTICLE

SPORTS AND CRITICAL DAYS

Solodova Yulia Nikolaevna

Scientific adviser: **Sheiko Guzel Abdulkhakovna**

Abstract

This article discusses how sports affect menstruation. The phases, causes, rules, useful and harmful exercises, nutrition during the menstrual cycle are described.

Key words: sports, menstruation, menstrual phase, follicular phase, ovulatory phase, luteal phase, carbohydrates.

Актуальность работы определяется тем, что для современной женщины общение со спортом это один из основных и эффективных путей укрепления здоровья, достижения физического совершенства, подготовка к материнству и воспитанию детей.

Женщины исторически занимались спортом на протяжении многих веков. Первыми женскими соревнованиями можно считать состязания в честь богини Геры, проходившие примерно в 1000 году до нашей эры в греческой Олимпии. В современной истории первым большим стартом, в котором приняли участие женщины, были летние Олимпийские игры 1948 г. В них участвовали 385 спортсменок. В 1984 г. в программу Олимпийских игр впервые вошла марафонская дистанция, на которой с результатом 2:24:52 первой из 50 участниц финишировала Джоан Бенуа Самуэльсон [1].

Спорт характеризуется бурным ростом достижения, и все больше утверждается мысль о неисчерпаемых возможностях человеческого организма, его психики. В целом женский спорт развивается чрезвычайно медленно, сталкиваясь с различного рода трудностями.

Главной особенностью женской физиологии является наличие менструального цикла. Для того чтобы добиваться пользы от тренировочного процесса, спортсменкам необходимо учитывать фазы менструального цикла. Благодаря этому бегунья и ее тренер могут более рационально распределить физические нагрузки, которые будут действительно уместны в данный период и принесут пользу организму, способствуя развитию физических качеств. Однако у каждой женщины менструальный цикл отличается и имеет свои особенности. Поэтому при планировании тренировки необходимо понимать, какое влияние оказывает цикл на метаболические процессы. Именно от этого будет зависеть характер тренировки и режим питания.

Менструация (от лат. *Mēnsis* – месяц, *mēnstruus* – ежемесячный), месячные или регулы – часть менструального цикла организма женщин и самок некоторых плацентарных млекопитающих (приматов, летучих мышей и прыгунчиковых) [1].

При менструации происходит отторжение функционального слоя эндометрия (слизистой оболочки матки), сопровождающееся кровотечением. От первого дня менструации начинается отсчёт менструального цикла.

У спортсменок нарушения менструального цикла характеризуются высокой степенью вариабельности в зависимости от вида спорта и чаще всего связаны с недостаточным потреблением энергии, типом и объемом нагрузок, ранним возрастом начала тренировок [2].

Особенно часто различные нарушения менструальной функции развиваются у девушек, род занятий которых диктует постоянный контроль массы тела (балет, танцы, гимнастика, бег на длинные дистанции), а также тренировки с отягощениями. Интенсивные и длительные тренировки в этих видах спорта сопровождаются значительным физическим и психологическим стрессом, связанным с необходимостью поддержания очень низкого содержания жировой ткани в организме и сохранения физической производительности.

Фазы менструального цикла:

1. менструальная фаза длится от 3 до 7 дней, могут наблюдаться головные боли и слабость;
2. фолликулярная фаза начинается с первого дня после окончания менструации и длится около 14 дней. В это время наблюдается прирост энергии и жизненных сил;
3. овуляторная фаза наступает на 14 день цикла. Происходит снижение работоспособности;
4. лютеиновая фаза – это постовуляторная фаза длится по 28 день цикла. Возрастает уровень эстрогена.

Причины, почему нельзя тренироваться в период менструации:

1. Из-за кровопотери происходит небольшое падение уровня гемоглобина. Это снижает уровень выносливости организма и может спровоцировать головокружение, внезапные приступы слабости.

2. Поскольку шейка слегка приоткрыта, матка становится особенно уязвимой, в ее полость легко могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы и спровоцировать воспалительный процесс.

3. Силовые упражнения с отягощением значительно усиливают кровообращение в области малого таза. Клетки эндометрия могут проникнуть в брюшную полость, разовьется эндометриоз. Его лечение проводится с применением гормональных средств.

4. Упражнения на пресс увеличивают интенсивность выделений.

Заниматься спортом в критические дни можно, если кровотечение не обильное, без сильных болей. Нежелательно приступать к упражнениям, если период сопровождается снижением или повышением артериального давления, головокружениями и другими неприятными симптомами. При выраженном дискомфорте во время менструаций стоит обратиться к врачу, чтобы скорректировать это состояние, а уже потом можно приступать к тренировкам.

Чтобы избежать усиления кровотечения, необходимо отказаться от упражнений на пресс, быстрого бега и любой другой нагрузки, которая предполагает напряжение или растягивание мышц живота. Важно прислушиваться к организму и при первых же симптомах ухудшения самочувствия прекратить тренировочный процесс.

В первый день месячных стоит сделать занятие максимально легким. Не стоит напрягать нижнюю часть живота, выполнять гиперэкстензию, поднимать утяжелители более 8-10 раз за один подход. В остальные дни тренеры рекомендуют делать силовые упражнения в положении лежа или сидя, исключать частые прыжки, выпады и приседания. Можно заменить силовые нагрузки на аквааэробику, шейпинг или танцы, восточные единоборства.

Тренеры и гинекологи сходятся во мнении, что при менструации противопоказаны:

1. Интервальные тренировки с чередованием аэробных и анаэробных нагрузок.
2. Упражнения с большими весами.
3. Спринтерский бег.
4. Приседания и прыжки.
5. Скручивания и все виды планок.
6. Упражнения, которые предполагают подъем ног выше головы.

Позитивно будут влиять на организм в это время занятия растяжкой, йогой, ходьбой или плаванием. Любые занятия в бассейне уменьшают дискомфорт, делают боль в животе и пояснице незаметной. Можно сконцентрироваться на упражнениях для проработки мышц рук и ног, повышение общей выносливости организма. Допускаются тренировки на эллипсоиде, степпере или велотренажере с умеренной нагрузкой.

Чтобы поддержать силы организма после тренировки при менструации, необходимо тщательно следить за сбалансированностью рациона и соблюдением водного баланса. Во время кровотечения женский организм теряет много жидкости, поэтому этот дефицит нужно своевременно пополнять.

Также месячные сопровождаются потерей железа, белка и других питательных веществ. Для восполнения потребностей организма нужно скорректировать питание.

Во время менструаций в рационе женщины должно присутствовать как можно больше белковых продуктов, а также пищи, богатой железом. Стоит употреблять печень и другие субпродукты, рыбу, красное мясо, молочные продукты и яйца. Обязательно нужно есть свежие овощи и зелень, растительные масла, орехи и авокадо.

Особое значение играют сложные углеводы – это крупы и бобовые обеспечат организм энергией. А вот жареную и соленую пищу, простые углеводы в этот период из меню стоит исключить. Такая еда провоцирует вздутие живота и отеки.

Таким образом, можно сделать вывод, что любой спорт должен идти на пользу организму, его целью является укрепление здоровья. Нет никакой необходимости тренироваться через силу во время женских дней. Ориентиром должно быть хорошее самочувствие. Нельзя заниматься через боль, заглушив неприятные ощущения приемом спазмолитических средств. Особенно интенсивные упражнения могут вызвать изменение в уровне гормонов, ответственных за менструальный цикл. Это может вызвать прорывное кровотечение, более скудные менструации, чем обычно, а иногда и полное их отсутствие.

Использованные источники:

1. Алёхин М.Н. // Особенности организации тренировочного процесса у женщин. – М.: Наука, 2005. – С. 45 – 47. <https://www.mediasphera.ru/issues/problemyreproduksii/2020/4/1102572172020041037> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Е.И. Тарасенко // Учёт особенностей женского организма как фактор грамотного планирования тренировочного процесса. М.: Наука, 2008. – С. 26 – 28. <https://cyberleninka.ru/article/n/uchyot-osobennostey-zhenskogo-organizma-kak-faktor-gramotnogo-planirovaniya-trenirovochnogo-protsesta> (дата обращения: 12.11.2022).