

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Блашкевич А.В., Спирыева Ж.С.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Кандаракова Н.А.*

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE FEMALE HEALTH OF FEMALE STUDENT ATHLETES AT GRSMU

Blashkevich A.V., Spiryaeva Zh.S.  
Grodno State Medical University  
Scientific supervisor – *Kandarakova N.A.*

**Аннотация.** В статье оценивается влияние физической нагрузки на организм студенток ГрГМУ, занимающихся в группе спортивного совершенствования по различным видам спорта. Определено влияние физической нагрузки на женский организм с учетом физиологических особенностей в период физической активности студентов.

В исследовании использовались анкетирование, анализ и обобщение учебно-методической литературы.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, студентки, женский организм, спорт, менструальный цикл

**Abstract.** The article evaluates the influence of physical activity on the body of female students of Grodno State Medical University who are involved in a sports improvement group in various sports. The influence of physical activity on the female body was determined, taking into account the physiological characteristics during the period of physical activity of students.

The study used a survey, analysis and synthesis of educational and methodological literature.

**Keywords:** physical activity, students, female body, sport, menstrual cycle

**Введение.** Спорт является основой здорового образа жизни. Он оказывает существенное влияние на организм человека. Известно, что регулярные тренировки помогают укреплять здоровье, сохранять продуктивность и поддерживать стабильное эмоциональное состояние. Наиболее важным считается процесс физической подготовки организма женщин с учетом особенностей их физиологического развития [1-3].

**Цель исследования.** Оценить влияние физической нагрузки на женский организм с учетом физиологических особенностей развития в период физической активности студентов.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании использованы данные анкетирования, их анализ, описательный метод.

**Основная часть.** Женский организм имеет ряд морфологических и функциональных особенностей, которые отличаются от мужского. Этот аспект

должен быть учтен при занятиях физической культурой и спортом с женщинами для предотвращения нанесения какого-либо урона для их здоровья.

Для женщин по сравнению с мужчинами характерна высокая приспособляемость к изменениям внешней среды (кровопотеря, голод, перепады температуры), высокий уровень общей выносливости и большая продолжительность жизни [1, с. 528].

Отмечены различия в развитии двигательного аппарата: характерна меньшая длина и масса тела. У женщин конечности короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечевой пояс уже. Система дыхания имеет более низкие величины объемов и емкостей легких, чем у мужчин. Для кровеносной системы характерно повышение кроветворной функции. За счет этого обеспечивается хорошая переносимость больших кровопотерь, что является одним из защитных механизмов женского организма. Сердце женщин имеет меньшую массу и объем. Это приводит к некоторому снижению сердечного выброса, что компенсируется за счет повышения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и увеличения скорости кровотока [2, с. 458].

Женскому организму присущ особый физиологический процесс. Менструальный цикл – циклические изменения в организме женщины, преимущественно в звеньях репродуктивной системы, повторяющиеся через определённые промежутки времени, проявляющиеся регулярными маточными кровотечениями – менструациями [3, с.148].

В этот период времени у женщин наблюдается ухудшение общего состояния, снижение настроения, возникновение болевых ощущений и ряд других симптомов. Возможна коррекция физической нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.

В 2024 году был проведен анкетный опрос группы студенток ГрГМУ, в котором приняло участие 67 девушек, занимающихся в группе спортивного совершенствования по различным видам спорта. Опрос создан с целью изучения физиологического состояния девушек в период менструального цикла, влияния физической активности на их общее самочувствие.

Возраст респондентов, участвующих в исследовании, составил: 17-19 лет – 35,8%; 20-22 года – 52,2%; 23-24 года – 10,4%; 25 и более лет – 1,6%.

7,5 % опрошенных ответили, что длительность периода менструации обычно длится 2-3 дня, 74,6% – 4-6 дней, 7 и более дней – 17,9%.

На вопрос «В период менструации у Вас отмечается»: раздражительность, боль внизу живота, головная боль ответили 56,7%; слабость, утомляемость, сонливость – 13,4%; хорошее самочувствие, высокая работоспособность – 11,9%; тошнота, боль в мышцах, повышение артериального давления (АД) и ЧСС – 4,5%) (рис. 1). Говоря о посещении тренировки в первый день менструации, 52,2% респондентов ответили «посещаю», 47,8% – «не посещаю». 73,1% студенток ответили, что способны заниматься физической активностью в период менструации, 26,9% ответили, что не способны.

По мнению, как влияют физические упражнения на общее самочувствие во время менструации, 26,9% студенток дали ответ – нет изменений;

35,8% – боль уменьшается, состояние улучшается; 37,3% – боль усиливается, состояние ухудшается 37,3%).

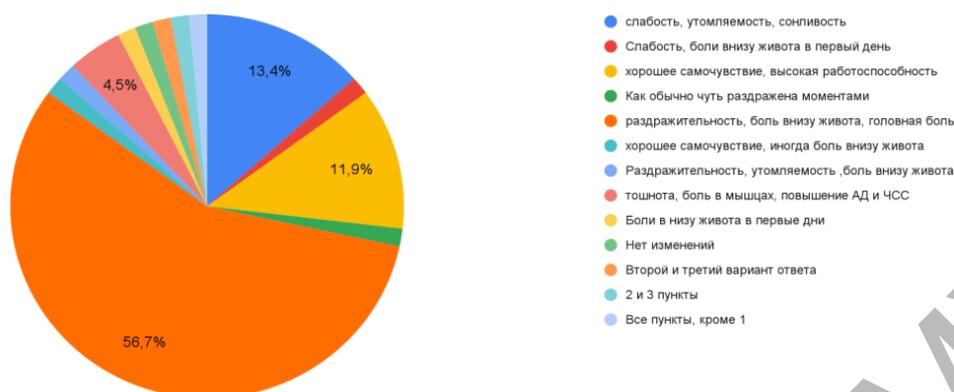


Рисунок 1 – «В период менструации у Вас отмечается»

13,4% опрошенных занимается футболом; баскетболом – 17,9%; волейболом – 17,9%; плаванием – 11,9%; настольным теннисом – 9%; легкой атлетикой – 10,5%; дзюдо – 3%; другое – 16,4%) (рис. 2).

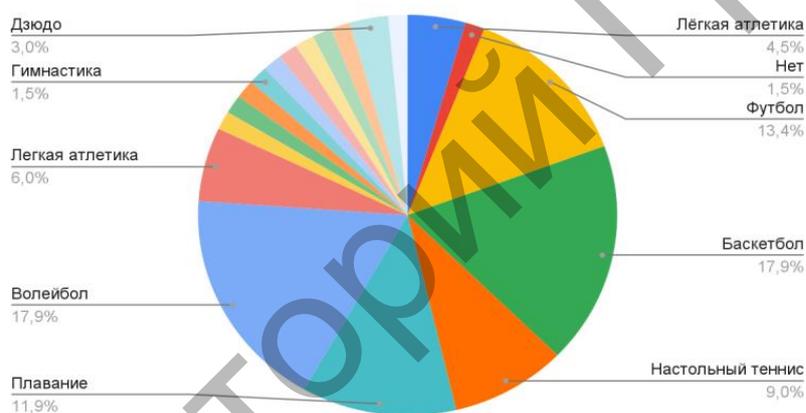


Рисунок 2 – «Каким видом спорта вы занимаетесь?»

53,7% студенток во время менструации отметили умеренную интенсивность нагрузки, 41,8 – низкую, 4,5% – интенсивную. У 88,1% респондентов нет заболеваний эндокринной системы, 4% имеют диагноз – аутоиммунный тиреоидит, 4% – зоб, 2% – гипотиреоз и 2% – гипертиреоз (рис. 3).

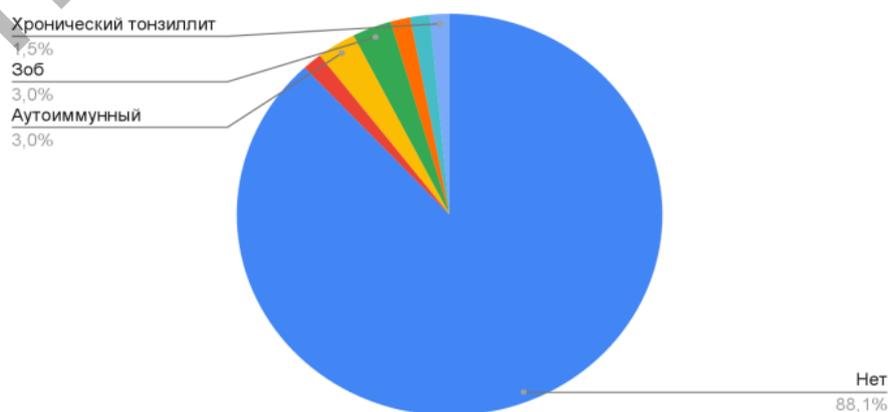


Рисунок 3 – «Есть ли у вас заболевания эндокринной системы?»



### Список литературы:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия–Пресс, 2005. – 528 с.
2. Особенности занятий физкультурой для девушек / А. В. Парашук [и др.] / Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – 458 с.
3. Захаренкова Т. Н. Акушерство и гинекология : учеб.-метод. пособие : 2 ч. / Т. Н. Захаренкова [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2017. – 148 с.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Богданович Е.И.

Средняя школа аг. Юбилейный

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF PRESERVING  
AND STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Bogdanovich E.I.

Secondary school ag. Anniversary

**Аннотация.** В статье предложена система организации и проведения двигательной деятельности обучающихся в учреждении общего среднего образования.

**Ключевые слова:** двигательная деятельность, обучающиеся, педагоги, родители

**Abstract.** The article proposes a system for organizing and conducting motor activity of students in a general secondary education institution.

**Keywords:** motor activity, students, teachers, parents

**Введение.** В настоящее время выявлена тенденция ухудшения здоровья детей, поэтому, чем активнее взрослые будут вовлекать детей в мир движений, тем богаче будет их физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и определяют темп функционирования растущего организма. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов. Определенное место занимает педагогическое воздействие на него. Среди многообразных факторов – двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является очень важным условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Именно от педагога и его профессионализма зависит как организована двигательная активность обучающихся [1-5].

**Цель исследования.** Представить систему мероприятий по организации двигательной активности обучающихся.