

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН**Раманова Д. К. Ералиева Г. А.***Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивной медицины и биохимии*

Аннотация: В статье рассматриваются занятия физической культурой и спортом как факторы, положительно влияющие на репродуктивную функцию женского организма.

Ключевые слова: гендерное равенство, женское здоровье, спорт, репродуктивная функция.

Введение. Женский спорт в современном мире достаточно популярен, но не во всех регионах мира его развитие происходит равномерно.

Это обусловлено экономическими, социальными, техническими и рядом других факторов.

Пока современное понимание спорта, основанное на идее состязания и рекордов, постепенно внедрялось в общественное сознание, женщины в спортивной идеологии не учитывались.

В первую очередь, потому что женщины считались физически столь же слабыми, как дети и старики.

Теперь, когда многие ограничения медицинского и нравственного характера, наложенные на женский спорт, сняты, прекрасная половина человечества предпочитает заниматься теми видами спорта, к которым у неё есть интерес и способности.

И хотя развитие женского спорта в некоторых странах тормозится (чаще по религиозным причинам, или, исходя из менталитета общества), вторжение представительниц слабого пола в спортивную сферу очевидно.

Участие женщин и их популярность в спорте резко возросли в конце XX века, что отражает изменения в современном обществе в сторону гендерного равенства.

Если раньше участие представительниц прекрасного пола в Олимпийских играх античности каралось смертной казнью, то в наше время Международный Олимпийский Комитет внес серьёзные коррективы в программу Олимпийских игр 2020 года для достижения максимально возможного гендерного равенства.

В связи с вышеизложенным представляется актуальным проведение исследований, направленных на выявление влияния занятий спортом на личность женщин-сотрудников спортивного ВУЗа и успешность их в других сферах общественной жизни.

Организация исследования. Для исследования проблемы был проведен социологический опрос (анкетирование), в котором приняли участие 27

преподавателей УзГУФКС, из них: 4 человека – доценты (Д), 16 – старшие преподаватели (СП), 7 – преподаватели (П).

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования выявлена различная степень распространённости занятий тем или иным видом спорта в каждой группе обследуемых женщин, общий спортивный стаж которых в среднем составляет у доцентов - 19 лет, СП - 13, П - 8 лет.

Определенный интерес представляет мнение о влиянии спорта на внешность, характер и здоровье сотрудников спортивного ВУЗа. Большинство женщин считают, что спорт положительно влияет на их внешние данные и поддержание отличной формы.

Необходимо отметить, что на отрицательное влияние занятий спортом, указали 14,8 %.

Благоприятное влияние физических упражнений на течение беременности и родов подтверждено многочисленными наблюдениями отечественных и зарубежных врачей акушеров-гинекологов.

Наряду с улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, систематическое выполнение физических упражнений создает положительную эмоциональную настроенность у занимающихся, вследствие чего хорошо физически развитые женщины спокойно переносят беременность, психически лучше подготовлены к родам, у них легче протекают роды, наблюдается меньшее число осложнений послеродового периода.

Как указало большинство респондентов, в процессе занятий спортом у них появились следующие положительные черты характера целеустремлённость, стремление к лидерству, собранность, дисциплинированность, коммуникабельность, железная воля.

Наиболее важным для достижения успеха в спорте большая часть опрошенных считает характер спортсмена, физические данные и талант тренера.

Спортсменки – это особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни, предполагающий отказ от многих привычных для других женщин радостей жизни, ограниченные возможности общения, экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки и необходимость соблюдения спортивного режима.

Осложнения во время беременности и родов имели 15 % респондентов.

Таким образом, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом влияют на репродуктивную функцию женского организма положительно, в том случае, когда тренировки и занятия проходят под строгим контролем инструктора или тренера и не превышают возможностей организма, учитывая его особенности.

Если грамотно подходить к занятиям, то в будущем протекание беременности и родов у женщин будет проходить легче.

Правильно подобранные комплексы занятий для беременных позитивно сказываются на пластичности мышц, принимающих непосредственное влияние при родах.

В тоже время занятия физической культурой или спортом оказывают положительное влияние на здоровье в целом – увеличивают выносливость организма, стабилизируют нервную систему, приводят организм в общий тонус.

Поэтому следует отметить, что занятия физической культурой или спортом необходимы, в первую очередь, для облегчения и улучшения собственной жизни, включая укрепление здоровья и разнообразие досуга.

Заключение. Результаты исследования показали, что спорт положительно влияет на внешние данные и поддержание отличной формы, а также оказывает положительное влияние на эмоционально-волевую сферу и формирование многих черт характера.

Установлено, что спортивная деятельность по-разному влияет на личную жизнь, семейное положение, протекание беременности и роды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гиптенко А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А.В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №1. – С. 13-15.
2. Забина Е. Влияние физической активности на здоровье: обзор энциклопедических исследований / Е. Забина, О. Муравов // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2018. – № 4. – С. 34-42.
3. Крюкова Е.Н. Характеристика репродуктивного поведения девушек-студенток. Вестник: Здоровье и образование в XXI веке. – 2019. – № 6. – Т.11.
4. Сорокина С.А. Влияние занятий физическими упражнениями на возрастные изменения и темпы старения организма у женщин 30-50 лет / С.А. Сорокина// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 7. – С. 109-111.
5. Стамова Л.Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек /Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева, С.А. Овчинников// Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 33-35.
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/bokschilarni-zhismoniy-tayyorgarlik-va-musoba-a-zharayonlaridagi-energiva-sarfi-va-t-ri-ov-atlanishning-ziga-hos-hususiyatlari>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/turli-jismoniy-yuklamalarni-bajarishda-metabolik-adaptiv-o-zgarishlarning-xususiyatlari>