

**ФГБОУ ВО**  
**«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Институт физической культуры и спорта**  
**ГБУ «Донецкий лечебно-физкультурный диспансер»**



**Технология использования физических средств в программе  
подготовки спортсменок с дисфункциями  
репродуктивной системы**



**Люгайло Светлана Станиславовна**  
**доктор наук по физическому воспитанию и спорту,**  
**доцент кафедры АФК**  
**Темкина Ольга Евгеньевна**  
**главный врач ГБУ «ДВФД»**  
**Абашкина Инна Викторовна врач-акушер-гинеколог**  
**ГБУ «ДВФД»**



**Профилактика  
развития  
дисфункций РС**

**Фактор лимитирующий  
спортивный результат**

**Реабилитация при  
патологиях РС**

Сочетанные патологии:  
патология ОДА, органов  
ЖКТ,  
ССС (ДКП)

Дисфункции  
репродуктивной системы  
17,6 %

Приобретенные патологии:  
перетренированность II типа,  
алигоменорея, опсоменорея,  
аменорея, СГЯ, бесплодие

Антропометрическая  
предрасположенность  
(акселераты, реторданты)



Периоды активного роста и  
функциональной  
несогласованности  
деятельности внутренних  
органов

Манифестация скрытых, прогрессирование  
врожденных и хронических патологий

Факторы процесса  
подготовки  
спортсменки

**Уровень здоровья  
спортсменки**

Эндогенные факторы  
развития дисфункций  
РС (недостаточные  
резервные возможности  
организма)

**Цель исследования** – научно обосновать структуру и содержание комплексной технологии физической реабилитации в практике подготовки спортсменок с дисфункциями репродуктивной системы .

**Задачи:**

1. Изучить и обобщить современные научно-методические знания по проблеме использования средств и методов ФР на этапах многолетней подготовки спортсменок с дисфункциями репродуктивной системы (РС).
2. Обосновать необходимость дополнительного влияния коррекционно-профилактических воздействий средствами ФР на функциональное состояние юных спортсменок с диагностированной дисфункцией РС.
3. Опираясь на данные констатирующего исследования научно обосновать содержание технологии ФР в практике спортивной подготовки спортсменок с дисфункциями репродуктивной системы.
4. В условиях формирующего эксперимента реализовать предложенную технологию ФР.





## **Объект исследования —**

процесс коррекции функциональных изменений в организме спортсменок с дисфункциями РС под влиянием комплексных средств и методов ФР.

**Предмет исследования** — сущность и специфика технологии комплексной ФР в практике спортивной подготовки спортсменок с дисфункциями репродуктивной системы

## **Гипотеза исследования:**

предполагается, что внедрение в практику спортивной подготовки спортсменок с диагностированной дисфункцией РС технологии комплексной ФР будет нивелировать лимитирующее этой патологии на функциональное состояние организма девушек, что повысит здоровьесберегающую направленность тренировочных воздействий.

## Научная новизна

Исходя из обобщенного анализа данных доступных литературных источников и материалов практического опыта обоснована и разработана стратегия процесса ФР при дисфункциях РС, опосредованных форсированной подготовкой, результатом которой является авторская технология ФР. Технология ФР базировалась на экспериментальных данных о мере отклонения составляющих адаптационного потенциала спортсменок, включенных в реабилитационный процесс.

Получили *дальнейшее развитие* концептуальные научные данные о возможности интеграции специализированных программ ФР в практику подготовки юных спортсменов с отклонениями в состоянии соматического здоровья.

*Расширена* имеющаяся база статистических данных по заболеваемости спортсменов, составляющих резерв спорта высших достижений.

## Практическая значимость.

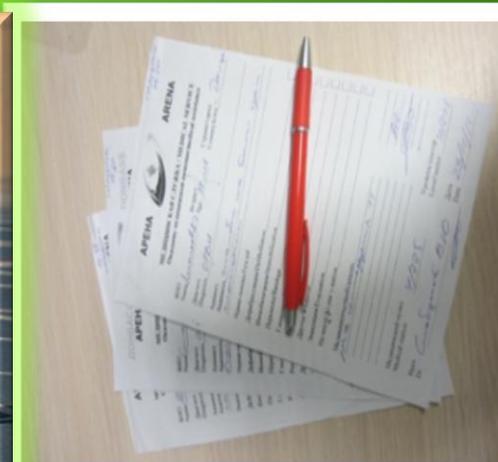
Результаты исследования могут быть внедрены в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ по различным видам спорта. Кроме того базовый алгоритм предложенной технологии ФР может быть адаптирован к применению в практике подготовки спортсменов спорта высших достижений, с поправкой на особенности и специфику их тренировочной деятельности.

Представленные в работе данные могут быть внедрены в научно-практическую деятельность выпускающих кафедр институтов физической культуры и спорта.



## Методы исследования :

Анализ научно – методической литературы;  
Анализ амбулаторных карт спортсменок с дисфункциями РС;  
Опрос, сбор общего анамнеза;  
Углубленное медицинское обследование спортсменок;  
УЗИ – исследование органов малого таза;  
Метод определения индивидуального уровня соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко);  
Компьютерное тестирование уровня резервных возможностей организма («D&K” – тест, по методике С.А. Душанина, В.П. Карленко).



## Задача 2. Вывод 2.

### Данные констатирующего исследования (n=131)

**Данные анамнеза:** плохое самочувствие, трудности при выполнении привычных тренировочных нагрузок.

**Жалобы** на болезненные и скудные месячные, нарушение менструального цикла. На пике боли во время тренировок периодически возникает рвота, не приносящая облегчения. Впервые жалобы подобного рода появились – в ударном микроцикле предсоревновательного периода. «Д» учет у невролога.

**Сопутствующий дисфункциям репродуктивной системы, Дс:** ВСД пубертатного периода, по гипотоническому типу, ДЖВП

**Данные спортивного анамнеза:** спортивный стаж – 8-10 лет, квалификация – 1 взрослый разряд, КМС, МС.

**Данные УЗИ – исследования органов малого таза:**

Персистирующий фолликул - 11 человек

Отсутствие или скудность фолликулярного аппарата – 9 человек

Недоразвитие матки – 2 человека

Недоразвитие маточных труб - 1 спортсменка

Поликистоз яичников – 7 человек

Простые кисты – 3 спортсменки

Атрезия яичников – 1 спортсменка

Эндометриозные кисты – 3 человека

Двууголая матка – 1 человек



**Задача 2.  
Вывод 3**

**Анализ факторов возникновения функциональных изменений РС**

**ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ**

**Дефицит сна - 62,5%**

**повышенные тренировочные нагрузки - 62,5%**

**Дефицит питания - 56,25%**

**дефицит свободного от тренировок времени - 81,25%**

**СОПУТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ**

**Патология перенатального генеза - 31,25%**

**Дисфункции ССС - 31,25%**

**Отягощенная наследственность по заболеваниям РС - 37,50%**

**Отягощенная наследственность по соматическим заболеваниям - 25%**

**Задача 3.  
Вывод 3**



**Резервные  
возможности  
мышечной системы -  
87,50 %**

**Резервные  
возможности  
ФВД - 93,75 %**

**Экономизация  
функции  
ССС - 93,75 %**

**Небезопасны  
и уровень  
здоровья  
62,5 %**



**Функция  
физического  
развития  
25 %**



**Резервные  
возможности  
ССС  
87,50 %**

**УВР  
Минимальный уровень -  
56,25 %**

**ПАРС - на уровне  
перенапряжения  
56,25 %**

**Неудовлетворительная адаптация**

**УВР  
Минимальный уровень -  
43,75 %**



**ПАРС - на уровне  
истощения  
43,75 %**

Задача 4.

Вывод 4

## Структура и содержание технологии ФР:

**Цель технологии ФР:** комплексное использование средств, форм и методов физической реабилитации, направленных на коррекцию расстройств функции репродуктивной системы у юниорок, которое обеспечивает, как корригирующее воздействие, так и общеукрепляющий, профилактический эффект

**Задачи технологии ФР:** реабилитационные, профилактические, образовательные, воспитательные, развивающие.

Отличительная особенность технологии ФР – возможность коррекции функциональных расстройств РС, которые развились у юниорок на фоне негативного влияния тренировочных воздействий, путем использования в процессе подготовки, этиологически обоснованных, средств и методов ФР (в тренировочных и внутренировочных формах), при гибкой регламентации основных параметров тренировочной нагрузки. Сроки реализации - технология ФР рассчитана на 6 месяцев обучения.

**Периоды реализации технологии ФР:** подготовительный, основной стабилизирующий

**Режим занятий:** продолжительность тренировочных форм (блоков ФР) в разминочной и заключительной частях ТЗ (1/3 часть); в основной части ТЗ – в паузах активного отдыха, между сериями упражнений. Домашние занятия – по 15 минут, ежедневно (перед вечерними гигиеническими процедурами); УТГ – 15 минут ежедневно

**Особенности ЛГ.** Мини-комплекс СУ+ДУ – внутренировочные формы – утро, вечер – 15 мин (в домашних условиях). Вечерний мини-комплекс сочетался с сеансами самомассажа, релаксации.

В ТЗ – в разминочной части (СУ с постепенным увеличением нагрузки для подготовки ССС к основной работе); в основной части – между сериями упражнений; в заключительной части ТЗ – стрейчинг-гимнастика+ДУ+ходьба+ упражнения релаксационной направленности)

**упражнения,  
улучшающие  
кровообращение  
органов малого таза;  
стретчинг**

**комплекс ЛГ  
(вестибулярная  
тренировка + ДУ,  
упражнения для мышц  
тазового дна**

**ДУ в положении  
лежа с поднятыми  
ногами в  
структуре ТЗ**

**релаксационные  
упражнения в  
заключительной части  
тренировочного  
занятия.**

**«рассеивание нагрузки» на  
крупные мышцы  
конечностей, чередование  
работающих мышц**

**ТЕХНОЛОГИЯ  
КОМПЛЕКСНОЙ ФР В  
ПРОГРАММЕ  
ПОДГОТОВКИ  
спортсменок с  
дисфункциями РС**

**процедуры массажа  
спины и живота**

**сеансы самомассажа;  
хвойные,  
жемчужные ванны;  
сеансы УВЧ-терапии**

**Аэрофитотерапия**

**Музыкотерапия.**



**БЛАГОДАРИМ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**