

*Охапкина С.А.*

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ ДЕВУШЕК**

*Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Вербицкая М.С., ассист. Ванда Е.С.*

*Кафедра акушерства и гинекологии, кафедра медицинской реабилитации и  
физиотерапии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Согласно имеющимся сведениям, систематическая физическая нагрузка, компонентный состав тела и гормональный уровень женского организма имеют тесную взаимосвязь. Психоземotionalная и физическая нагрузка спорта высоких достижений, не только способствует развитию адаптационных процессов во всех органах и системах, но и приводит к декомпенсаторным реакциям. Так, например, снижение жировой массы тела ниже 17,0 % ведет к снижению продукции половых гормонов.

**Цель:** целью настоящего исследования является изучение влияния систематических физических нагрузок различного уровня интенсивности на менструальный цикл девушек.

**Материалы и методы.** Рандомизированное исследование включало 103 девушки в возрасте 17-24 лет. Для определения дифференцированного влияния различного уровня физической нагрузки были сформированы контрольная группа и группа сравнения. В контрольную группу вошли 34 здоровые девушки, отнесенные к основной группе по физической культуре и имели I группу здоровья. Физическая активность девушек в препубертатном возрасте состояла из занятий по физической культуре. Группу сравнения составило 69 девушек, у которых пубертатный период совпал с процессом тренировок в различных спортивных секциях (виды спорта с ранней спортивной специализацией). В зависимости от культивируемых качеств группа сравнения была разделена на 2 подгруппы. В подгруппу А (n=48) вошли девушки, имевшие регулярные тренировки в секциях по плаванию, где преобладали физические нагрузки, развивающие качество «выносливость» (прежде все аэробную). Подгруппу В (n=21) составили девушки, занимавшиеся иными видами спорта (скоростно-силовые). Было проведено анкетирование и сравнительный анализ полученных ответов. Анкетирование проводилось онлайн. Обработка полученных результатов проводилась с помощью программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** У девушек подгруппы А и В средний возраст наступления менархе составил 13,2 и 13,5 лет соответственно, а у девушек контрольной группы 12,26 лет. Выявлено, что девушки из подгруппы А чаще высказывали жалобы, связанные с нарушением МЦ на фоне физической активности (35,4 %) по сравнению с девушками из подгруппы В и контрольной группы — 14,3%; 5,9 % соответственно. Кроме того, представительницы подгруппы А чаще, чем обследуемые подгруппы В, были вынуждены продолжать тренировки во время менструаций (66% и 37% соответственно). При анализе оценки предполагаемых последствий интенсивной физической нагрузки на репродуктивное здоровье женщины выявлено, что 70% девушек из подгруппы А, 33% девушек из подгруппы В и 47% девушек из контрольной группы считают, что интенсивная физическая нагрузка негативно влияет на МЦ, также 16,6%, 24 % и 32,3% респондентов всех групп соответственно, считают, что интенсивная физическая нагрузка не влияет на репродуктивное здоровье женщины.

**Выводы.** 1. Систематическая интенсивная физическая ведет к замедлению полового развития и позднему наступлению менархе. 2. Критериями влияния физической нагрузки на менструальный цикл являются: систематичность, интенсивность, вид физической нагрузки, возраст начала занятий в спортивной секции. 3. Девушки, не занимающиеся в спортивных секциях, менее информированы о влиянии физической нагрузки на репродуктивное здоровье, по сравнению с девушками из группы сравнения. 4. Существует конфликт интересов между учителями (тренерами) и девушками (спортсменками) в вопросах организации занятий физической культуры и спортивных тренировок в период менструаций.