

3. Рассмотреть возможность внесения поправок в нормативные документы и образовательный процесс по организации занятий физической культурой, с целью записи студентов на один элективный курс периодом на 1 семестр.

4. Для привлечения большего числа зрителей и болельщиков на мероприятия следует: проводить яркие открытия и закрытия соревнований; качественно освещать данные события в СМИ и социальных сетях; вести интерактивную работу с болельщиками непосредственно на самих мероприятиях в перерывах между матчами (розыгрыш призов, выступление артистов и групп поддержки); привлекать медийных личностей, из числа именитых и действующих спортсменов высокой квалификации; создать спортивный талисман ТюмГУ, который бы олицетворял студенческое спортивное сообщества Университета и его ценности.

5. Выявлен интерес студенческой молодежи на проведение соревнований по мини-лапте, хоккею, киберспорту и регби, а следовательно, необходимо учесть это при планировании внутренних соревнований ТюмГУ.

Литература

1. Индивидуальные образовательные траектории Тюменского государственного университета [электронный ресурс] URL: <https://www.utmn.ru/obrazovanie/iot/> (дата обращения 20.05.2021);

2. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/567658178> (дата обращения 12.05.2021 г.);

3. Положение о проведении 45 Спартакиады студентов ТюмГУ

4. Регламент проведения внутривузовского отборочного этапа Чемпионата АССК России [электронный ресурс] URL: <https://www.xn--80akojpia3c.xn--p1ai/documents> (дата обращения 20.05.2021).

УДК:613.7

М.В. Колыхалова

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЙОГАТЕРАПИИ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЖЕНЩИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, mariica_100@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблема нарушения функций репродуктивной системы у женщин трудоспособного возраста. Применение инструментов йога-терапии имеет положительное влияние на женский организм и качество жизни. Анализ эксперимента проведен посредством опросников: «The Pelvic Floor Distress Inventory-20», «Pelvic Floor Impact Questionnaire-7», «Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12».

Ключевые слова: йога-терапия, оздоровительная тренировка, женское здоровье, качество жизни, репродуктивная система

M. Kolykhalova

STUDY OF THE INFLUENCE OF YOGA THERAPY ON THE REPRODUCTIVE SYSTEM OF WOMEN OF WORKING AGE

Tyumen State University, Tyumen, Russia, mariica_100@mail.ru

Abstract: The article deals with the problem of reproductive system dysfunctions in women of working age. The use of yoga therapy tools has a positive effect on the female body and quality of

life. The analysis of the experiment was carried out using questionnaires: "The Pelvic Floor Distress Inventory-20", "Pelvic Floor Impact Questionnaire-7", "Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12".

Keywords: yoga therapy, wellness training, women's health, quality of life, reproductive system

Актуальность. В настоящее время значимой проблемой в науке является сохранение, улучшение и продление здоровья населения страны.

Несмотря на повышение жизненного уровня населения и уменьшение занятости женщин на тяжелом производстве, проблема в снижении функционирования репродуктивной системы остается одной из наиболее актуальных на стыке различных направлений медицины, в том числе лечебно-оздоровительной физической культуры.

Согласно мировым данным до 53 % женщин отмечают те или иные проявления пролапса тазовых органов. До 47 % страдающих пролапсом тазовых органов – это женщины трудоспособного возраста [3].

Цель нашего исследования: выявить влияние йогатерапии на репродуктивную систему женщин трудоспособного возраста.

Мышечная часть репродуктивной системы, тазовое дно – это слой мышц, отделяющий нижнюю полость таза от региона промежности. В полости таза располагаются внутренние органы: мочевой пузырь, матка и прямая кишка.

Понимание женщин об основных функциях мышцы тазового дна необходимо для эффективности оздоровительных занятий. Из основных – поддержание органов брюшной и тазовой полости, контроль удержание мочи и кала. При этом мышечная диафрагма обеспечивает возможность актов дефекации и мочеиспускания, влияет на сексуальную функцию и процесс родов.

Глубокие мышцы спины, мускулатура передней брюшной стенки, дыхательная и тазовая диафрагмы при согласованном взаимодействии поддерживают поясничный регион позвоночника, контролируют давления внутри брюшной полости и снижают риск возникновения опущения внутренних органов [1].

В большинстве случаев пролапс протекает практически бессимптомно, что свидетельствует о его большей распространенности. Манифестация заболеваний, связанных с дисфункцией тазовой диафрагмы и выпячиванием внутренних органов, происходит на серьезных стадиях. Этиологическим фактором является несостоятельность мышц тазового дна и брюшной стенки [4].

В рамках консультирования населения женщин о дисфункциях репродуктивной и мышечной системы, важен процесс информирования и обучения занимающихся для повышения эффективности оздоровительных мероприятий.

В отношении коррекционного значения пролапса и уменьшения выраженности симптомов, путем снижения повышенного внутрибрюшного давления на тазовое дно, действующими клиническими рекомендациями до

2023 года, необходимо: нормализовать массу тела; снизить физическую активность, связанную с повышением внутрибрюшного давления; оптимизировать и одновременно активизировать глубокую мускулатуры между тазом и грудной клеткой; своевременно лечить запоры.

На базе данных рекомендаций разработан комплекс коррекционных мероприятий. Влиянию йогатерапии на состояние женской репродуктивной системы посвящены контролируемые и рандомизированные исследования [5, 6].

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе оздоровительно-реабилитационного центра «Движение» в городе Серове, Свердловской области с апреля 2019 года по апрель 2020 года, в котором приняли участие женщины в возрасте 36-44 лет. Женщины были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, в первую вошли 27 человек, во вторую 31.

В экспериментальной группе использовался оптимальный в оздоровительных целях вариант с 3 занятиями в неделю йогатерапией, длительность одного занятия – 55 минут, лекциями по анатомии и физиологии репродуктивной системы и комплекс домашних упражнений по видеоматериалам, продолжительность педагогического эксперимента 49 недель [2]. В план занятий входили дыхательные, физические и релаксационные техники. Участникам исследования были предложены обучающие и информационные памятки по здоровому питанию, а также ежедневной двигательной активности. Контрольная группа посещала свободное плавание 2-3 раза в неделю.

Врачебное наблюдение было организовано как первично, с целью определения к группе здоровья, так и на регулярной основе для контроля за состоянием здоровья занимающихся. Формирование групп осуществлялось на основе имеющихся у всех женщин симптомов, характерных при нарушении функций репродуктивной и мышечной систем

В связи с тем, что пролапс относится к заболеваниям, не представляющим угрозу для жизни женщины, основным предметом изучения специалистов в сфере профилактики, коррекции и раннего выявления, является влияние его симптомов на качество жизни. Главный метод определения качества жизни – стандартизированное анкетирование с помощью специализированных вопросников.

Методами исследования выступали вопросники: The Pelvic Floor Distress Inventory из 20 вопросов, Pelvic Floor Impact Questionnaire-7 и Pelvic Organ Prolapse and Incontinence Sexual Function Questionnaire-12. Обеспечивалось соблюдение всех принципов конфиденциальности информации.

Результаты исследования. По результатам исследования заключительного этапа анкетирования «Вопросник PISC-12» в экспериментальной группе менее 10 баллов не набрал никто, в категории «без перемен» оказалось 1 (8,34%) человек, улучшение почувствовали 3 (25%) женщин, от 31 до 40 баллов – категория «хороший результат» – набрали 4 (33,33%) женщины, «отличный результат» показали 4 (33,33%) человек.

В контрольной группе ситуация была иной: ухудшение состояния после начала эксперимента отметили 2 (16,67%) опрошенных, состояние «без перемен» было характерно для 9 (75 %) человек, стали лучше себя чувствовать 1 (8,34 %) пациентов, а отметивших хорошие и отличные результаты не было (рис.).

Результаты анкетирования PISC-12

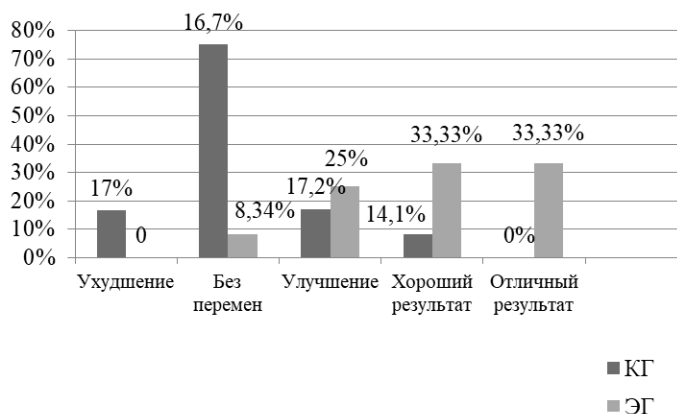


Рис. Результаты PISC-12.

Подведя итоги анкетирования по «Вопросник PFDI-20» и «Вопросник PFIQ-7», выявили значительное снижение основных симптомов и уменьшение жалоб, таких как слабость мышц промежности ($P < 0,001$). Показатели в экспериментальной группе по опроснику PFDI-20 выросли (в среднем) на 4,8 % по сравнению с контрольной группой ($P = 0,1$), средний балл PFIQ-7 также значительно увеличился. Анализ данных проводился с использованием программного обеспечения SPSS 20.0. Для статистического анализа результаты всех клинических параметров были сведены в таблицу. Общее количество случаев в процентах от каждого из этих параметров рассчитывалось для каждой группы на базовом уровне и в течение 12 месяцев.

Слабость мышц промежности тазового дна в экспериментальной группе изначально отмечалась у всех женщин. После 3-го контроля она сохранилась у 61% участников группы, что является статистически значимым ($P < 0,001$); в контрольной группе число случаев с отсутствием симптома слабости мышц промежности после третьего контроля несколько увеличивается, причем увеличение статистически значимо ($P < 0,05$) (таб.).

Таблица - Результаты вопросников PFDI-20 и PFIQ-7

п/п	Оценка слабости мышц промежности	Результаты анкетирования, улучшение в %			
		Группа	10 мая 2019 года	1 октября 2019 года	27 марта 2020 года
1	«Вопросник PFDI-20»	ЭГ	0	+3,2%	+4,8%
		КГ	0	+1,2%	+1,4%
2	«Вопросник PFIQ-7»	ЭГ	0	+2,5%	+3,8%
		КГ	0	+0,8%	+1,6%

Выводы:

1. Анализ результатов опроса показал положительное влияние йогатерапии на репродуктивную систему организма женщин трудоспособного возраста.

2. Мониторинг динамики клинических проявлений со стороны репродуктивной системы женщин трудоспособного возраста является важным мероприятием, так как пролапс органов таза может негативно влиять на функциональные возможности организма, качество жизни и на снижение работоспособности.

Список литературы

1. Гвоздев М.Ю. Проллапс тазовых органов в клинической практике врача-уролога: Метод. рекомендации №3/ ред. совет: М. Ю. Гвоздев, [и др.]. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 58 с.

2. Горбенко О. Ю. и др. Этиология, патогенез, классификация, диагностика и хирургическое лечение опущения внутренних половых органов // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2008. – Т. 7 – №. 6 – С. 68-78. .

3. Питер П. Женское тазовое дно. Функции и дисфункции и их лечение в соответствии и интегральной теорией Петрос Питер / П. Питер – МЕДпресс-информ, 2020. – 400 с.

4. Савченко О.Г. и др. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №12 – С.154.

5. Фролов А. Йогатерапия: хатха-йога как метод реабилитации / А. Фролов; –2-е изд., испр. и доп. – Москва: Ориенталия, 2016. – 474 с.

6. *Effect of yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females/ Kanojia S., Sharma V. K., Gandhi A., Kapoor R., Kukreja A., Subramanian S. K. // J Clin Diagn Res. 2013. Oct. 7(10): 2133-2139. doi: 10.7860/JCDR/2013/6912.3451. Epub 2013 Sep 13*

УДК 796-015

Кобелькова И. В.,^{1,2} к.м.н.; Коростелева М.М.,^{1,3} к.м.н.

ОСОБЕННОСТИ СКРИНИНГА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

¹ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Россия

²Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Россия

³ ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Россия

Аннотация: в последние десятилетия увеличивается распространенность так называемых «зависимостей без наркотиков», то есть без введения психоактивных веществ в организм, характеризующихся рядом сходных особенностей (биологическими, психологическими и социальными последствиями в виде привыкания, синдрома отмены, скачками концентрации адреналина, допамина, серотонина, кортизола). Хотя физические упражнения, воспринимаются как позитивное поведение, имеющее ряд преимуществ, связанных с повышением уровня физического и психологического здоровья, есть опасения, что зависимость от физических упражнений может приводить к снижению выносливости, уменьшению адаптационного потенциала и снижению профессиональной результативности спортсменов.