

роды по поводу слабости родовой деятельности, жив. Муж. 3800 гр.); рубец на матке после КС, а также отсутствие готовности организма к родам. На операции на 3 минуте за паховый сгиб был извлечен живой доношенный ребенок мужского пола в удовлетворительном состоянии с оценкой по шкале Апгар в конце 1 минуты 8 баллов, через 5 минут 8 баллов. При ревизии придатков обнаружено, правые придатки синюшно-багрового цвета, определяется перекрут кисты правого яичника вместе с маточной трубой, размерами 8*6*4 см, выполнена аднексэктомия в пределах здоровых тканей.

Заключительный диагноз: Срочные оперативные роды 2 в 37 недель. Чисто ягодичное предлежание. ОАА. Рубец на матке. Преждевременный разрыв плодных оболочек. Обструктивная уропатия беременных справа. Правосторонний гидронефроз почки у матери. Состояние после стентирования правой почки от 06.04.18. Первичный субклинический гипотиреоз. Кесарево сечение в нижнем сегменте по Дерфлеру. Аднексэктомия справа. Кровопотеря 600 мл. Послеоперационный период протекал без особенностей. Выписана из отделения на 4 сутки в удовлетворительном состоянии.

Выводы:

1. При дифференциальной диагностике причин острого живота у женщин во время беременности, необходимо принимать во внимание возможность возникновения перекрута придатков матки, даже при отсутствии патологии маточной трубы и яичника в анамнезе.

2. Тактика лечения в полной мере зависит от срока беременности, а также сопутствующей патологии, как со стороны матери, так и плода.

Список литературы:

1. Баринов С.В. К вопросу об оперативном лечении доброкачественных новообразований яичников при беременности / С. В. Баринов, О.В. Лазарева, Б. В. Корнеев, Л.Л. Шкабарня, М.В. Гребенюк, Е.А. Рощупкина, А.В. Белокопытова, П.И. Сорокин // Журнал акушерства и женских болезней. – 2015. – Т.64. - №4. - С. 13-20.

2. Чернова А.Л. Острая хирургическая патология у беременных / А.Л. Чернова, Н.С. Созонова, И.П. Лазарев, И.И. Кукарская, А.Н. Коваленко // Университетская медицина Урала. – 2015. – Т.1. - №2. – С. 65-67.

УДК 61:618.1

Артемчук В.В., Захарова А.В.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
ЖЕНЩИН В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Кафедра физической культуры
«Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б.Н.Ельцина»
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Екатеринбург, Российская Федерация

Artemchuk V.V., Zakharova A.V.

HEALTH SAVING SPORT TRAINING OF WOMEN IN POWERLIFTING

Department of Physical Education

Ural Federal University

named after the first President of Russia B.N. Yeltsin

Institute of physical education, sport and youth policy

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail:evropaasia@bk.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы спортивной подготовки женщин в силовых видах спорта. Обоснованы принципы планирования тренировочного процесса в пауэрлифтинге с учетом фаз овуляторно менструального цикла (ОМЦ) для сохранения женского здоровья. Предложена методика планирования спортивной подготовки женщин в пауэрлифтинге.

Annotation. The article deals with the problems of women sport training design in strength and power sports. The training principles in women powerlifting are suggested taking into account individual ovulatory menstrual cycle (OMC) of athletes. Thus providing the women health saving training process in powerlifting.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физиология женского организма, пауэрлифтинг, планирование тренировки у женщин.

Keywords: sports training, female physiology, powerlifting, women training design.

Введение

Какое бы место в мире не отводили женщинам, развитие современного общества вносит свои коррективы в определении роли в развитии и реализации женского начала. Современные женщины выбирают направления и профессии, связанные с риском для жизни или тяжелыми физическими нагрузками, становятся знаменитыми учеными, руководителями или политиками. Не малое количество женщин реализует себя в спорте. Сейчас такие исходно мужские виды спорта, как хоккей, футбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, биатлон, бокс, борьба и прыжки на лыжах с трамплина доступны женщинам. Приблизительно за четверть века развития женские спортивные результаты в видах спорта с преимущественным проявлением силы едва ли не вплотную приблизились к мужским, что свидетельствует о небывало стремительном развитии женского спорта (Гасанова З. А., Хрущев С. В., Соболева Т. С.). Имеющиеся в литературе сведения о влиянии традиционно мужских видов спорта на женский организм немногочисленны и крайне противоречивы. Одни авторы (Йонес Ш., Крефф А. Ф., Каню М. Ф., Гасанова З. А.) резко высказываются против приобщения женщин к исконно мужским видам спорта, ссылаясь на обширное нарушение вегетативных функций при больших

спортивных нагрузках, в большей мере затрагивающих гормональную систему женщин, чем мужчин, а также на нарушение эстетических критериев женственности, типичных для нормального менталитета личности и общества; другие (Бершадский В. Г., Свечникова Н. В., Радзиевский А. Р., Похолечук Ю. Т., Ткачук В. Г., Журавлева А. И., Граевская Н. Д., Чайка Ж.Ю.)- не отмечают нарушений в функционировании женского организма при правильном режиме тренировок. Подобные точки зрения объясняются, как индивидуальными особенностями женщин, пришедших в эти виды спорта, так и ошибками планирования тренировочного процесса с прямым переносом методик тренировки мужчин на подготовку женщин.

Вышесказанное определяет актуальность исследования и позволяет сформулировать проблему исследования: как должна быть построена спортивная тренировка женщин в силовом виде спорта пауэрлифтинге с учетом важности сбережения женского здоровья.

Цель исследования - обосновать планирование здоровьесберегающей физической подготовки женщин в пауэрлифтинге в подготовительном периоде.

Материалы и методы исследования

Методы познания, использованные в процессе выполнения исследования: анализ научно методической литературы; анализ документальных данных (спортивных дневников, тренировочных планов, протоколов соревнований); опрос; анкетирование; педагогические наблюдения за тренировочным процессом мужчин и женщин в пауэрлифтинге, а также планирование тренировочного процесса женщин в пауэрлифтинге.

Результаты исследования и их обсуждение

В разные фазы ОМЦ у спортсменок наблюдается изменение самочувствия, работоспособности и даже субъективных ощущений степени нагрузки. Уровень проявления различных двигательных возможностей на протяжении ОМЦ изменяется в соответствии с фазами цикла [3]. Существует связь между фазами ОМЦ и физической работоспособностью спортсменок. В цикле отмечается два пика работоспособности: первый совпадает с повышением концентрации эстрогенов (5-7-ый день цикла), второй - прогестерона (16-18-й день цикла). Относительно высокий уровень работоспособности сохраняется с 7 по 11-е сутки цикла, а также с 19 по 25-е сутки. Начиная с 12 по 15-е сутки, наблюдается самый низкий уровень работоспособности. Кроме того, в этот период не рекомендуется разучивание новых упражнений со сложнокоординационной структурой, в связи с тем, что у спортсменок наблюдается рассеивание внимания. В предменструальной фазе наблюдается второе за цикл снижение работоспособности [8].

Наиболее высокие показатели быстроты и силы демонстрируются в постменструальной и постовулярной фазах, что связано с пиком выхода половых гормонов [2].

Изучение построения спортивной подготовки спортсменов в силовых видах спорта [6, 8], особенностей спортивной подготовки женщин [2, 7] и

физиологии женского организма позволило сформулировать принципы физической подготовки женщин в пауэрлифтинге в подготовительный период, которому присущи большие физические нагрузки, так как решаются задачи гипертрофии мышечных волокон:

1. С 3 по 5 дни ОМЦ необходимо снизить интенсивность нагрузки и работать над техникой выполнения базовых упражнений, чтобы избежать чрезмерного натуживания, которое может привести к усилению кровотечения, повышению артериального давления, головной боли и боли внизу живота.

2. Второй микроцикл (8-12 день ОМЦ) и третий микроцикл (16-21 дни ОМЦ) спортсменки работают с предельными и около предельными весами на мышечную гипертрофию.

3. В 13-15 дни ОМЦ - дни овуляции, предполагают очень низкий уровень работоспособности женского организма, гормональный фон организма располагает к нагрузкам, связанным с высокой эластичностью мышц и связок. В этот период необходимо добавить упражнения на растяжку, и исключить упражнения на силу.

4. Четвертый микроцикл (22-28 дни ОМЦ) 22-26 дни спортсменки выполняют упражнения с использованием максимальных весов. В 26-28 дни цикла уменьшают рабочий тренировочный вес в упражнениях, но добавляют технические тренировки и тренировки с выполнением подсобных упражнений, направленных на развитие выносливости. В данный период цикла у многих спортсменок наблюдается ослабленное внимание, головная боль, общее недомогание (тянет низ живота, отеки, повышенное артериальное давление и пульс). Использование максимальных весов в упражнениях может привести к травмам спортсменок и кратковременной потере сознания.

5. Если спортсменки не чувствуют упадка сил в 26-28 дни ОМЦ (дни перед началом менструального цикла) можно сохранить задачи микроцикла (развитие силы), вес отягощений и интенсивность тренировочного занятия.

Таким образом, в каждой фазе ОМЦ спортсменки можно выделить приоритетную направленность тренировочного процесса (развитие силы или скоростно-силовых способностей). В дни, исключая силовую подготовку, необходимо заменить силовые упражнения на техническую подготовку или уделить время развитию гибкости и точности выполнения упражнений.

В период сниженной работоспособности необходимо избегать тяжелых физических нагрузок, как по объему, так и по интенсивности, чередовать их с более частыми паузами отдыха. На рисунке 1 показана разница в интенсивности тренировочной нагрузки мужчин и женщин в подготовительном периоде, где наблюдается явное различие в первые тренировочные дни. Мужчины работают с околопредельными или предельными весами (средней и большой нагрузки) для развития мышечной гипертрофии, а спортсменки-женщины в этот же период выполняют базовые упражнения для совершенствования техники.

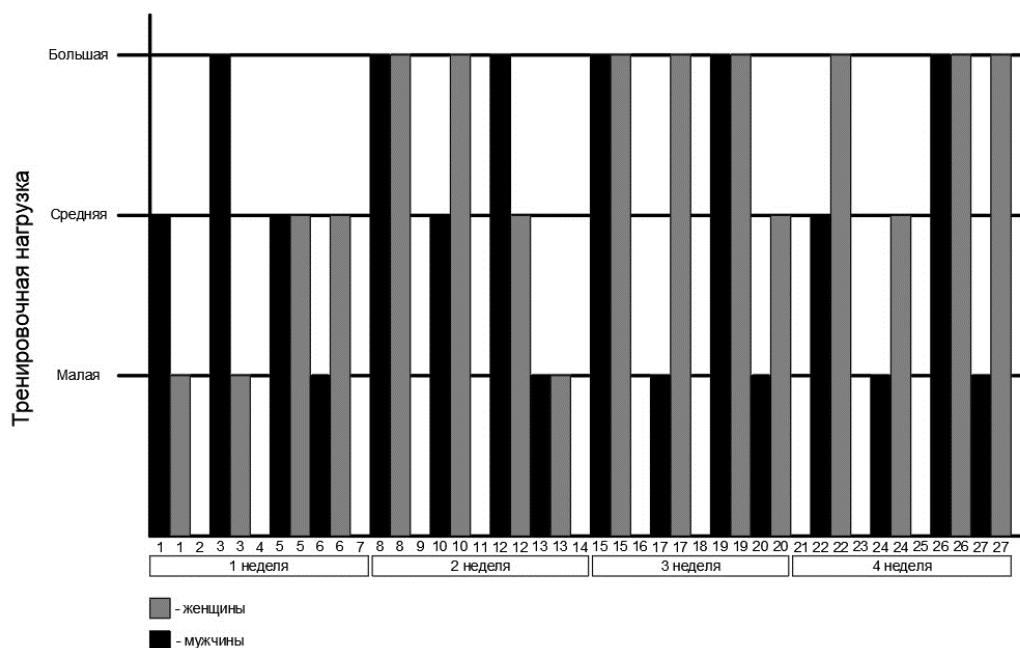


Рис.1. Распределение нагрузки в тренировочных программах у мужчин и женщин в пауэрлифтинге в подготовительном периоде

Выводы:

Данное исследование позволило обосновать здоровьесберегающие принципы спортивной тренировки женщин в пауэрлифтинге, которые ограничивают вес отягощений в 3-5 дни цикла по объему, 26-28 дни по объему и интенсивности, а также исключают силовые нагрузки в дни овуляции 13-15 дни ОМЦ.

Список литературы:

1. Беляева К.Г., Глущенко, Карлюк Ю.Н. Об уровне специальной работоспособности легкоатлеток в различных фазах менструального цикла /В кн.: Женский спорт. 1995. С. 40-49
2. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. - Сыктывкар, 6-9 октября 2015. - С. 13-15.
3. Иорданская Ф. А., Кузьмина В. Н., Муравьева Л. Ф. Диагностика и сравнительная оценка функциональных возможностей мужчин и женщин в спорте // Теория и практика физической культуры. 1991. №5. С. 2-8
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.— М.: Физкультура и спорт, 1986. — 287 с.
5. Фильгина, Е.В. Гендерное построение физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике [Электронный ресурс] // Электронный

научный журнал «Apriori. Серия: Гуманитарные науки». 2014. Вып. 5. – URL : <http://apriori-journal.ru/serial/5-2014/Filigina.pdf>. – Дата обращения 25.12.2018

6. Фильгина, Е.В. Экспериментальная апробация построения годичного цикла тренировки тяжелоатлетов на основе новых форм организации тренировочного процесса [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «Apriori. Серия: Гуманитарные науки». 2014. Вып. 5.

7. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина: монография.- Киев: Наукова думка, 2001.- 327 с.

8. Шейко Б.И. Месячный план подготовки разрядников // Мир силы. 2001. № 1.

УДК-618

Астрыухина И.И, Беломестнов С.Р.

МЕСТО МАММАРНОГО ТЕСТА

В СОВРЕМЕННОЙ АКУШЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ

Кафедра акушерства и гинекологии ФПК и ПП и педиатрического факультета
ФГБОУ ВО УГМУ

Екатеринбург, Российская Федерация

Astryukhina I. I., Belomestnov S.R.

NIPPLE STIMULATION IN MODERN OBSTETRIC PRACTICE

Department of Obstetrics and Gynecology FPC and PP and pediatric faculty USMU
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Iria.5@mail.ru

Аннотация. В статье предложен вариант методики маммарного стрессового теста. Проведено клиническое исследование 10 беременных женщин в сроке от 37 до 41(+) недель, одним плодом с использованием разработанной методики. Маммарный тест проводился при одновременном КТГ мониторинге состояния плода. Использовался аппарат с возможностью компьютерной расшифровки полученных данных.

Annotation. The article deals with the option of the nipple stimulation contraction stress test technique. A clinical study of 10 pregnant women in the period from 37 to 41 (+) weeks with one fetus using the developed methodology was presented. Contraction stress test was carried out with simultaneous CTG monitoring of the fetus using apparatus with the possibility of computer data interpretation.

Ключевые слова: маммарный тест, стрессовый тест, мониторинг плода

Keywords: nipple stimulation, contraction stress test, fetal surveillance

Введение