

*Кульчицкий В.Е.,*

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое  
воспитание и адаптивная физическая культура»*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Россия, г. Ставрополь*

*Кныш А.П.,*

*студент*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*3 курс, факультет дошкольного и начального образования*

*Россия, г. Ставрополь*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ (КИСТА ЯИЧНИКА)**

***Аннотация:** В данной статье представлены данные о том, что представляет собой киста яичника, насколько она опасна; о научных исследованиях, вследствие которых были разработаны комплексы лечебных упражнений. Рассмотрены основные виды кисты яичников, приведены основные причины появления заболевания и симптомы патологии. Освещена важность физических нагрузок при данном заболевании.*

***Ключевые слова:** заболевание, киста яичника, доброкачественная опухоль, причины, симптомы, эксперимент, лечебные упражнения.*

***Annotation:** This article presents data on what an ovarian cyst is, how dangerous it is; about scientific research, as a result of which complexes of therapeutic exercises were developed. The main types of ovarian cysts are considered, the main causes of the disease and the symptoms of pathology are given. The importance of physical activity in this disease is highlighted.*

*Key words: disease, ovarian cyst, benign tumor, causes, symptoms, experiment, therapeutic exercises.*

Киста яичников – это доброкачественное образование яичника, которое относится к опухолевидным процессам. Иными словами, киста – это пузырь, заполненный жидкостью или полужидким содержимым, располагающийся в толще или на поверхности яичника. Размеры кисты могут варьироваться от 2-3 до 10-20 сантиметров в диаметре [4].

Данное заболевание не является опасным для здоровья, так как зачастую кисты исчезают самостоятельно без медикаментозного лечения. Такая разновидность кист называется временной [4]. Однако встречаются и частные случаи, при которых могут возникнуть следующие осложнения: разрыв кисты и перекрут, вследствие этого происходит внутреннее кровотечение. Аномальные кисты – более серьезные патологии, которые требуют лечения. Таковыми являются кисты, которые не проходят в течение 3 месяцев.

Причинами появления данного заболевания могут выступать:

- 1) нарушения менструального цикла;
- 2) недостаточная выработка гормонов щитовидной железой;
- 3) наличие воспалений, а также инфекционных заражений половых органов;
- 4) нарушение работы репродуктивной системы в целом;
- 5) нездоровый образ жизни;
- 6) постоянные и продолжительные стрессы.

Симптомами кисты яичника являются:

- 1) проявление болезненности в нижней части живота в начале менструальных выделений, а также на этапе овуляции;
- 2) нарушение менструального цикла, в результате чего возникает аменорея либо обильное маточное выделение;

- 3) запоры, обусловленные ростом опухоли, которая сдавливает соседние органы, в итоге происходит сбой их функционирования;
- 4) варикозные патологии в результате сдавливания сосудистых пучков кистой;
- 5) тошнота и рвота после перенесенных физических нагрузок;
- 6) болезненность в области живота, усиливающаяся при поднятии достаточно тяжелых предметов и выполнении различных упражнений;
- 7) частое мочеиспускание;
- 8) высокая температура тела (до 38 - 39°C);
- 9) учащенное сердцебиение [1;2;4].

Однако киста может развиваться и без проявления различного рода симптомов. В связи с чем, самостоятельное ее выявление не представляется возможным, поэтому в большинстве случаев кисты обнаруживаются совершенно случайно во время УЗИ диагностики [4]. Следовательно, крайне необходимо посещать гинеколога и делать УЗИ малого таза как минимум 1 раз в год.

Стоит отметить, что имеет смысл задуматься над влиянием физических нагрузок на организм при данном заболевании, которое является, между прочим, достаточно распространенным. Логично предположить, что при наличии такой патологии организму требуются определенные ограничения в области физических нагрузок. Никто не спорит, что спорт положительно влияет на организм человека, но, учитывая гормональную почву проявления кисты, необходимо отметить и негативное влияние физических нагрузок на женский организм. Может быть повышен уровень тестостерона и эстрадиола, а также понижение уровня эстрогенов. Поэтому организму требуется немедленное снижение нагрузок при выявлении данной патологии, в отдельных же случаях совершенный отказ от них [3].

Касаемо легких тренировок, можно утверждать, что их возможность или невозможность зависит от происхождения кисты. В случае возникновения

кисты вследствие воспаления занятия спортом следует исключить полностью, так как есть риск разрыва или увеличения образования.

Но существуют и такие ситуации, при которых необходимы физические нагрузки. Примером может послужить наличие нескольких образований сразу (поликистоз). Это заболевание опасно, и, если лечащий врач неправильно назначит лечение, то женщине гарантировано бесплодие.

При грамотном подходе занятия физической культурой не причиняют вреда здоровью при данном заболевании. Главное, на что необходимо обращать внимание, при выборе физических упражнений это вид новообразования.

Нами были разработаны 4 комплекса лечебных упражнений, которые представлены ниже (см. Таблица 1).

**Таблица 1.**

<b>Комплекс № 1</b>	
<b>Упражнение</b>	<b>Количество повторений</b>
<b>1. Упражнение для груди и рук.</b> И.П. - руки на ширине плечи упираются в пол, колени на полу. Отжимаемся так, чтобы в нижней точке локти оказались на ширине плеч. Возвращаемся в исходное положение.	Три подхода по 8-20 повторов
<b>2. Упражнение нижней части спины.</b> ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, колени согнуты, ноги вместе. Приподнимаем бедра, чтобы получилась ровная линия от нижней части спины до колен. Удерживаем положение 30 секунд. Продолжая удерживать положение, поочередно отрываем от пола и выпрямляем поочередно ногу. Удерживаем позицию с вытянутой ногой 15 сек. Во время выполнения упражнения сохраняем спокойное равномерное дыхание.	Три подхода с промежутком в 30-60 секунд
<b>3. Упражнение для внутренней стороны ног.</b> ИП: лежа на боку, одна рука лежит на бедре, вторая вытянута на полу выше головы. Поднимаем ногу, оказавшуюся внизу.	15-20 раз каждой ногой

Движения должны быть спокойными и медленными.	
<b>4. Упражнение для внешней части ног</b> <b>4.1.</b> ИП: лежа на боку. Упираясь ногой, предплечьем и нижней ногой в пол, отталкиваемся и приподнимаемся. Удерживаем напряжение во всем теле 5-20 секунд. Следим, чтобы бедра тоже оторвались от пола. Корпус держим прямо.	3-5 раз каждой ногой
<b>4.2.</b> ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, колени согнуты, ноги вместе. Приподнимаем бедра, чтобы получилась ровная линия от нижней части спины до колен. Удерживаем положение 30 секунд. Продолжая удерживать положение, поочередно отрываем от пола и протягиваем каждую ногу. Удерживаем позицию с вытянутой ногой 15 мин. Во время выполнения упражнения сохраняем спокойное равномерное дыхание.	Три подхода с промежутком в 30-60 секунд.
<b>6. Упражнение для ягодиц</b> ИП: лежа на животе, руки, для большей стабильности, у головы. Поочередно поднимаем ноги как можно ровнее. На подъеме делаем вдох и слегка напрягаем ягодицы. На спуске - выдох и расслабление.	3 подхода по 8-25 повторов
<b>Комплекс № 2 (осанка)</b>	
Упражнение	Количество повторений
<b>1.</b> ИП: стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2--3 секунд. Вернитесь в и.п. Проверьте осанку.	8-10
<b>2.</b> ИП: стойка у стены в положении правильной осанки. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя, разведите руки в стороны, затем опустите их вниз. Вернитесь в и.п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза.	8-10
<b>3.</b> ИП: сидя на стуле. Разведите руки в стороны -- вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и.п.	10-12

4. ИП: основная стойка. Правая рука вверх, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение, меняя положение рук.	6-8 раз для каждой руки
5. ИП: основная стойка. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад	10-15
6. ИП: сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову наклоните назад. Вернитесь в и.п.	10
7. ИП: стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз -- прогнуться, голову вверх, старайтесь посильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два -- согнуть спину, голову вниз.	10-15
8. ИП: основная стойка. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.	1-3 минуты
<b>Комплекс № 3 (Для плечевого пояса)</b>	
Упражнение	Количество повторений
1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10-- 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки.	5
2. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз.	2
3. ИП: аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не только вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.	2
4. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились	2-3

<p>примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки.</p>	<p>Повторить упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу,</p>
<p><b>5.</b> ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7--10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки.</p>	<p>2-3</p>
<p><b>6.</b> ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне пояса, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7--10 секунд. Расслабьте руки.</p>	<p>2-3</p>
<p><b>7.</b> ИП: стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад.</p>	<p>10-20 секунд</p>
<p><b>8.</b> ИП: стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх.</p>	<p>10-30 секунд</p>
<p><b>Комплекс № 4 (Для мышц стоп, кистей, шеи)</b></p>	
<p>Упражнение</p>	<p>Количество повторений</p>
<p>ИП: стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.</p>	<p>1-3 минут</p>

Комплексы упражнений призваны снизить риск проявления симптомов данного заболевания (кисты яичника), в совокупности они способствуют улучшению здоровья обучающихся, а соответственно качества жизни, подтверждение тому проведенные научные исследования. Кроме того, необходимо отметить повышение физической и умственной производительности труда у студентов с данным заболеванием в учебном и во внеучебном процессах после выполнения разработанных нами комплексов. Так, у 10 студентов с заболеванием кисты яичника, принимавших участие в эксперименте, после 30 дней выполнения комплексов были обнаружены изменения в психоэмоциональной сфере, а конкретно повышение настроения, появление оптимистичного настроя, что способствовало увеличению трудоспособности на 40%. Напротив, у студентов, имевших аналогичное заболевание, занимавшихся по обычной программе без включения данных комплексов, было отмечено увеличение трудоспособности лишь на 10%.

Таким образом, профессорско-преподавательскому составу кафедры необходимо с большим вниманием относиться к студентам с подобными заболеваниями и советовать бережно относиться к своему здоровью. Поэтому для занятий физической культурой в учебном процессе рекомендовано выполнять комплексы лечебных упражнений и соблюдать практические рекомендации, приведенные выше, без вреда для здоровья обучающихся с гинекологическими заболеваниями.

#### **Использованные источники:**

1. Все о кистообразных образованиях [Электронный ресурс] // KISTAOFF.RU: киста на правом яичнике у женщин: симптомы и лечение заболевания [сайт]. [2018]. URL: <https://kistaoff.ru/yaichni/kista-pravogo-yaichnika> (дата обращения: 20.05.2022).
2. Все про симптомы и лечение [Электронный ресурс] // СИМПТОМЫ-ЛЕЧЕНИЕ.RU: киста около яичника симптомы и лечение [сайт]. [2018].



URL: <http://simptomy-ilechenie.ru/kista-okolo-yaichnika-simptomy-i-lechenie.html> (дата обращения: 30.05.2022).

3. Галтаева А.В. Влияние физических нагрузок на организм женщины при кисте яичника [Электронный ресурс] // влияние физических нагрузок на организм женщины при кисте яичника [сайт]. [2018]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-organizm-zhenschiny-pri-kiste-yaichnika/viewer> (дата обращения: 10.06.2022).
4. Даубасова И.Ш. Киста яичников: симптомы, методы диагностики, лечение [Электронный ресурс] // киста яичников: симптомы, методы диагностики, лечение // Вестн. КазНМУ, 2013. №3 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kista-yaichnikov-simptomy-metody-diagnostiki-lechenie> (дата обращения: 11.06.2022).
5. Нет болезней [Электронный ресурс] // АРТЕКАСНЕВОКСАРЬ.RU: комплекс ЛФК при кисте яичника [сайт]. [2014]. URL: <https://aptekacheboksary.ru/yaichniki/kompleks-lfk-pri-kiste-yaichnika/> (дата обращения: 17.05.2022).
6. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия человека: Учебник. Москва: Академия. 2002. С. 448-471.
7. Толкачев Б.С. Физкультура против недуга. М.: Физкультура и спорт. 2005. С. 104-146.