

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.85.81.108

## **Влияние занятий спортом на репродуктивные способности мужчин: педагогические аспекты**

**Рязанцев Алексей Алексеевич**

Кандидат педагогических наук,  
Доцент кафедры физической культуры,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail:riazantsiev47@mail.ru

**Стрельников Анатолий Михайлович**

Старший преподаватель,  
Астраханский государственный  
архитектурно-строительный университет,  
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 18;  
e-mail: strel.a60@mail.ru

**Антонова Мария Александровна**

Старший преподаватель,  
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,  
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 18;  
e-mail:Murzova\_mariya@mail.ru

### **Аннотация**

В Российской Федерации, как и во всем мире, значительно ухудшилось состояние мужского здоровья. Одним из важных средств решение данной проблемы является повышение двигательной активности и занятие физической культурой и спортом. Наиболее эффективными видами спорта для улучшения эффективной способности мужчин являются плавание и выполнение силовых упражнений. Занятие плаванием – это метод улучшения психологического состояния. Педагогические наблюдения и опрос, приведённые на более, чем 100 человек до и после занятий плаванием показал, что у 44 опрошенных до заплывов было депрессивное состояние и стресс, связанный с темпом жизни и ощущением нестабильности. После плавания в бассейне их количество снизилось до 8 человек. Вода является средством улучшения здоровья. При нахождении в воде происходит массаж всего тела мужчины, что положительно действует на предстательную железу, а вкупе с движениями при плавании это является профилактикой простатита. Плавание в прохладной воде стимулирует выработку мужских гормонов. Благодаря регулярным тренировкам повышается уровень тестостерона и улучшается мужское здоровья. Количество тренировок в бассейне зависит от поставленных целей. И если профессионалы тренируются ежедневно, а то и дважды в день, то любителям достаточно

трех занятий в неделю, но 50 – 60 минут. Новичкам следует начинать с 10 – 15 минут нахождения в воде.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Рязанцев А.А., Стрельников А.М., Антонова М.А. Влияние занятий спортом на репродуктивные способности мужчин: педагогические аспекты // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 192-197. DOI: 10.34670/AR.2023.85.81.108

#### **Ключевые слова**

Урологические заболевания; ожирение; тестостерон; фертильность; либидо; физическая культура и спорт; плавание; силовые упражнения.

### **Введение**

Статистические данные и научные исследования последних лет убедительно показывают, что у представителей «сильного пола» фертильность (способность к зачатию) снизилось примерно вдвое практически во всех регионах мира. Российские учёные и методики также подтверждают эту печальную статистику и признают уровень урологических заболеваний россиян «ужасными». И этот процесс продолжает ухудшаться.

По нашему твердому убеждению, подкреплённому научными публикациями, оптимальным и эффективным средством сохранения на долгие годы мужского здоровья является двигательная активность и занятия физической культурой и спортом, особенно плавание и выполнением силовых упражнений.

### **Основная часть**

Физическая культура и спорт является важным средством для укрепления иммунитета мужчины, совершенствования скоростных, силовых качеств и выносливости. Спорт не только развивает и тонизирует мышцы, снимает нервное напряжение и расслабляет организм, но является эффективным средством улучшения мужского здоровья.

Специалисты и врачи для улучшения потенции мужчин настоятельно рекомендуют упражнения и виды спорта с вертикальным положением тела: бег, ходьба, спортивные игры, фехтование, а также силовые виды спорта. Подобная физическая активность усиливает кровообращение в проблемной зоне и улучшает потенцию.

Тренировка с тяжёлыми весами и выполнение силовых упражнений не только стимулирует увеличение мышечной массы, но и способствует увеличению количества тестостерона в организме. Этот процесс длится в течение суток, а максимальный уровень тестостерона отмечается сразу после физической нагрузки.

Заниматься силовыми упражнениями необходимо 3-4 раза в неделю по 50-60 минут. Оптимальными являются упражнения при небольшом количестве повторений (5-6 раз), но с весом, приближенному к максимальному. Время между повторениями не должно превышать 2 минуты.

На основании научных изысканий и многолетнего практического опыта авторы публикаций уверены, что оптимальным видом спорта для сохранения здоровья мужчины и улучшения фертильности является плавание.

Как циклический вид спорта плавание заставляет усиленнее работать сердечно-сосудистую систему, развивает аэробные возможности организма и повышает его работоспособности. Поддерживание пульса в аэробной зоне при занятии в бассейне способностей более позднему наступлению утомления, чем, к примеру, при беговой тренировке. Но эти факторы срабатывают только при спортивном плавании и при продолжительности не менее 45 минут. Экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что этот вид спорта способствует снижению кровяного давления и помогает стабилизировать уровень сахара в крови. Плавание является терапевтическим средством вегетососудистой дистонии, атеросклероза, варикоза. Также плавание – эффективное средство профилактики пневмонии, астмы и способ восстановления после коронавируса.

Во время занятий плаванием на 50-75% увеличивается обмен веществ. Для улучшения состояния здоровья, похудения и профилактики стресса – это самый эффективный вид спорта.

Во время занятий плаванием или даже купания на открытой воде запускается процесс расходования жира в качестве энергии.

Пловец весом 70 кг за один час занятий расходует от 540 до 920 калорий (самый энергоёмкий стиль плавания – баттерфляй). Для сравнения, ходьба в высоком темпе сжигает 315 калорий, что улучшает структуру тела.

Мощные вдохи, выдохи в воду, задержка дыхания развивают мышцы грудной клетки, диафрагму и увеличивают жизненную ёмкость легких.

При плавании задействованы все группы мышц и при этом существует избирательность от стиля плавания:

- при самом быстром стиле плавания – кроле на груди развиваются дельтовидные мышцы и спинные, бицепсы и трицепсы, ягодичные и икроножные мышцы;
- баттерфляй – самый сложный технически стиль плавания, способствует укреплению большой грудной мышцы, мышц спины, мускулатуры пресса, квадрицепса бедра и другие;
- брасс развивает квадрицепс, икроножные и ягодичные мышцы, приводящие бедра, мышцы живота: поперечные и косые; дельтовидные мышцы плеча, широчайшую спины и большую грудную, мышцы стоп.

Плавание в бассейне – эффективное средство восстановления после значительных нагрузок для бегунов, лыжников, велосипедистов и для спортсменов любого вида спорта, тренирующихся на выносливость.

Тело человека в воде весит меньше, так как вода плотнее воздуха в восемь раз, поэтому при плавании отсутствует ударная нагрузка и компрессия. И этот фактор снижает нагрузки на суставы и связки, укрепляет позвоночник и устраняет его деформации.

Плавание, наряду с медицинскими действиями, является важным средством восстановления после травм, особенно с вывихами, растяжениями и ушибами.

Совершенствование техники, гребка и поворотов при плавании развивает гибкость, координацию движений и эластичность мышц. При необходимости считать и держать в голове количество гребков и вдохов спортивное плавание является превосходным средством улучшения функциональной подготовки и когнитивных способностей.

Норвежские учёные установили, что после регулярных занятий плаванием улучшается качества сна.

## Заключение

Занятие плаванием – это метод улучшения психологического состояния. Педагогические наблюдения и опрос, приведённые на более, чем 100 человек до и после занятий плаванием показал, что у 44 опрошенных до заплывов было депрессивное состояние и стресс, связанный с темпом жизни и ощущением нестабильности. После плавания в бассейне их количество снизилось до 8 человек.

Вода является средством улучшения здоровья. При нахождении в воде происходит массаж всего тела мужчины, что положительно действует на предстательную железу, а вкуче с движениями при плавании это является профилактикой простатита. Плавание в прохладной воде стимулирует выработку мужских гормонов. Благодаря регулярным тренировкам повышается уровень тестостерона и улучшается мужское здоровья.

Количество тренировок в бассейне зависит от поставленных целей. И если профессионалы тренируются ежедневно, а то и дважды в день, то любителям достаточно трех занятий в неделю, но 50 – 60 минут. Новичкам следует начинать с 10 – 15 минут нахождения в воде.

## Библиография

1. Байзитова А. К. Влияние спортивного плавания на здоровье человека //Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. – 2022. – С. 209-210.
2. Как плавание влияет на мужскую потенцию? <https://well-men.ru/poleznoe/kak-plavanie-vliyaet-namuzhskuyu-potenciyu/>
3. Камилец Э. Как спорт влияет на мужскую потенцию? <https://sst.by/kak-sport-vliyaet-na-muzhskuyu-potenciyu/>
4. Количество мужчин с простатитом бьёт новые рекорды в России. Mens-defence2.nuvsalepro.com
5. Польза плавания: 20 причин пойти в бассейн. <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/>
6. Польза плавания в бассейне: зимой и летом. [https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/pool\\_130/](https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/pool_130/)
7. Польза плавания в бассейне для мужчин, женщин, детей: какие группы мышц развиваются, как влияет на фигуру и здоровье, сколько калорий сжигает. <https://fasalute.ru/biog/uprazheniya/polza-bassejna/>
8. Русинова Т. Способность мужчин стать отцом снизилась вдвое. [www.Kp.ru.21-28.12.2022.-с.7](http://www.Kp.ru.21-28.12.2022.-с.7)
9. Сколько калорий сжигает плавание? <https://biog.decathion.ru/sovety/skolko-kalorij-szhigaet-plavanie.html>
10. Тестостерон – всё, что необходимо знать. <https://www.fitness-orang.ru/blog/tpost/sme7n2vg53-testeron-vsyo-chto-neobhodimo-znat>
11. Уролог заявил, что половина российских мужчин страдает эректильной дисфункцией. <https://www.gazeta.ru/social/neios/2022/02/20/17319505shtme?refresh>
12. Rubin R. T., Rahe R. H. Effects of aging in masters swimmers: 40-year review and suggestions for optimal health benefits //Open Access Journal of Sports Medicine. – 2010. – С. 39-44.
13. Chase N. L., Sui X., Blair S. N. Comparison of the health aspects of swimming with other types of physical activity and sedentary lifestyle habits //International Journal of Aquatic Research and Education. – 2008. – Т. 2. – №. 2. – С. 7.

## The impact of sports on men's reproductive abilities

**Aleksei A. Ryazantsev**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of physical education,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya str., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Anatolii M. Strel'nikov**

Senior Lecturer,  
Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,  
414056, 18, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: strel.a60@mail.ru

**Mariya A. Antonova**

Lecturer,  
Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering,  
414056, 18, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: Murzova\_mariya@mail.ru

**Abstract**

In the Russian Federation, as well as all over the world, the state of men's health has deteriorated significantly. One of the important means of solving this problem is to increase motor activity and engage in physical culture and sports. The most effective sports for improving the effective ability of men are swimming and performing strength exercises. Swimming is a method of improving the psychological state. Pedagogical observations and a survey conducted on more than 100 people before and after swimming lessons showed that 44 respondents had a depressive state and stress associated with the pace of life and a sense of instability before the swims. After swimming in the pool, their number decreased to 8 people. Water is a means of improving health. When in the water, the whole body of a man is massaged, which has a positive effect on the prostate gland, and together with swimming movements, this is the prevention of prostatitis. Swimming in cool water stimulates the production of male hormones. Thanks to regular training, testosterone levels increase and men's health improves. The number of workouts in the pool depends on the goals set. And if professionals train daily, or even twice a day, then three classes a week are enough for amateurs, but 50 – 60 minutes. Beginners should start with 10 to 15 minutes in the water.

**For citation**

Ryazantsev A.A., Strel'nikov A.M., Antonova M.A. (2023) Vliyanie zanyatii sportom na reproduktivnye sposobnosti muzhchin: pedagogicheskie aspekty [The influence of sports on the reproductive abilities of men]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 192-197. DOI: 10.34670/AR.2023.85.81.108

**Keywords**

Urological diseases; obesity; testosterone; fertility; libido; physical culture and sports; swimming; strength exercises.

**References**

1. Bayzitova A. K. Influence of sports swimming on human health // Social and pedagogical issues of education and upbringing. - 2022. - S. 209-210.
2. How does swimming affect male potency? <https://well-men.ru/poleznoe/kak-plavanie-vliyaet-namuzhskuyu-potenciyu/>
3. Kamilets E. How does sport affect male potency? <https://sst.by/kak-sport-vliyaet-na-muzhskuyu-potenciyu/>
4. The number of men with prostatitis is breaking new records in Russia. [mens-defence2.nuvsalepro.com](https://mens-defence2.nuvsalepro.com)

5. The benefits of swimming: 20 reasons to go to the pool. <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/>
6. The benefits of swimming in the pool: in winter and summer. [https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/pool\\_130/](https://www.intercom.in.ua/about/blog/articles/pool_130/)
7. The benefits of swimming in the pool for men, women, children: which muscle groups develop, how it affects the figure and health, how many calories it burns. <https://fasalute.ru/biog/uprazheniya/polza-bassejna/>
8. Rusinova T. The ability of men to become a father has halved. [www.kp.ru.21-28.12.2022.-c.7](http://www.kp.ru.21-28.12.2022.-c.7)
9. How many calories does swimming burn? <https://biog.decathlon.ru/sovety/skolko-kalorij-szhigaet-plavanie.html>
10. Testosterone - everything you need to know. <https://www.fitness-orang.ru/blog/tpost/sme7n2vg53-testeron-vsyo-chto-neobhodimo-znat>
11. The urologist said that half of Russian men suffer from erectile dysfunction. <https://www.gazeta.ru/social/neios/2022/02/20/17319505shtme?refresh>
12. Rubin R. T., Rahe R. H. Effects of aging in masters swimmers: 40-year review and suggestions for optimal health benefits //Open Access Journal of Sports Medicine. - 2010. - S. 39-44.
13. Chase N. L., Sui X., Blair S. N. Comparison of the health aspects of swimming with other types of physical activity and sedentary lifestyle habits // International Journal of Aquatic Research and Education. - 2008. - Vol. 2. - No. 2. - P. 7.