

## Психосоматика гинекологии в женском спорте

Научный руководитель – Хозиева Марина Владимировна

*Стеценко Ирина Алексеевна*

*Студент (специалист)*

Государственный университет «Дубна», Факультет социальных и гуманитарных наук,

Кафедра клинической психологии, Дубна, Россия

*E-mail: ira.stetsencko2012@yandex.ru*

Вопрос влияния большого спорта на женское здоровье как никогда актуален. Если еще столетие назад участие женщины в Олимпийских играх было невозможным, то сейчас спортсменки заняли уверенные позиции во многих видах состязаний. Это и повлекло за собой необходимость следования большинству патогенных для соматического и психологического состояния тенденциям: усиленные тренировки, снижение количества потребления пищи, нарушение сна, воздействие стрессовых факторов и многое другое.

Несколько десятилетий назад отсутствие овариально-менструального цикла у девушек, которые активно включены в занятия спортом, было обычным явлением. Но сейчас это становится веским основанием для медицинского обследования и поиска истинных причин данного нарушения, а также механизма его развития. Каждый отдельный случай необходимо разбирать тщательно и индивидуально, поэтому недостаточная освещенность данной проблемы среди молодых спортсменок требует большего внимания к способам диагностики на ранних этапах, лечения, реабилитации, а главное - профилактики предотвращения серьезных последствий для женской репродуктивной системы.

На сегодняшний день практически не осталось исключительно мужских видов спорта: хоккей, футбол, различные виды единоборств, тяжелая атлетика и многое другое было успешно освоено женщинами на высоком уровне. Но данные изменения вскрыли одну из важнейших проблем - огромное отставание имеющейся теоретической базы от растущих запросов спортивной практики. Копирование принципов мужского тренинга не может быть успешной основой для формирования тренировочного процесса спортсменок. Подход и методики должны быть созданы с учетом анатомических и психологических особенностей и потребностей женщины. Именно в связи с этим мы сфокусировали своё внимание на исследовании проблем гинекологической клиники в психологии женского спорта

*На первом этапе* нами был исследован актуальный уровень ориентировки женщин (53 респондентки в возрасте от 15 до 34 лет), вовлеченных в различные виды спортивной деятельности (средний возраст начала активных занятий спортом 10-11 лет), в своем гинекологическом здоровье. Для этого был использован анонимный опросник, содержащий в себе следующие блоки:

1. Наличие\отсутствие менструального цикла, его регулярность;
2. Самочувствие в предменструальный и менструальный периоды;
3. Тренировочный процесс в предменструальный и менструальный периоды;
4. Частота диспансеризации, заболевания репродуктивной системы;

Из полученных нами данных мы можем сделать вывод, что больше половины опрошенных нами спортсменок не имеет четкой ориентировки в состоянии своего гинекологического здоровья. Несмотря на тренировочные нагрузки, особенности питания, воздействие стресса в период соревнований и т.д., лишь 46% респонденток посещают гинеколога 1-2 раза в год, 16% опрошенных имеют различные заболевания репродуктивной системы, а 12% не знают точного ответа на данный вопрос.

На втором этапе исследования нами было разработано и проведено полустандартизованное интервью с тренерами женских командных и индивидуальных видов спорта (12 человек: 7 мужчин и 5 женщин). В вопросах менструального цикла спортсменок выделяется несколько тренерских позиций тренеров: *включенная* (отслеживание менструальных циклов спортсменок, проведение дополнительных бесед по вопросам женской физиологии, наличие аптечки с обезболивающим, учет индивидуальных особенностей и потребностей в организации тренировочной нагрузки в предменструальный и менструальный периоды и т.д.), *отстраненная* (игнорирование вопросов женской физиологии, ригидность схем тренировочного процесса - «меня это не касается», «все зависит от желания играть, если захочет, то будет», «может, мне еще и за них календарь вести» и т.д.), *смешанная* (обращение к вопросам женской физиологии поверхностное, тренировочный процесс строится без учета индивидуальных особенностей и потребностей в предменструальный и менструальный периоды, однако тренер занимает активную позицию в решении вопросов\просьб, например, разрешено отсутствие на тренировке в первые дни менструации, если подопечные самостоятельно проявляют инициативу).

11 из 12 интервьюируемых выделяют важность роли психолога в работе со своими подопечными, а также хотели бы иметь возможность прямого взаимодействия с ним (например, иметь его в штате при спортивной школе или клуба).

Проблемы женского спорта требуют разностороннего и углубленного изучения. Актуальная литература, содержащая в себе теорию и методики тренировки, а также образовательные программы для тренеров требуют пересмотра и доработки. Реализуется лишь поверхностное рассмотрение особенностей женского организма, что способствуют недоориентировке в формировании здорового подхода к данной проблеме, а также повышает риски для физиологического и психологического здоровья спортсменок.

### Источники и литература

- 1) Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. «Психосоматическая медицина: Кратк. учебн.» / Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. - 376 с.
- 2) Ильин Е. П. Психология спорта: Питер; Спб., 2010 – 352с.
- 3) Р. Конечный, М. Боухал. «Психология в медицине». Медицинское издательство «Авиценум», Прага, 1983 – 264 с.
- 4) Левенец С.А. Влияние систематических занятий спортом на функцию половой системы девочек-подростков // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. – С. 190–195.
- 5) Научная статья «Аменорея - нет менструаций. Причины и лечение аменореи», 2009. [<http://www.diagnos-online.ru/symptoms/symptom1601.html>]
- 6) Сазыкина Е.И., Айламазян Э.К., Ниаури Д.А. и др. Состояние репродуктивного здоровья женщин-спортсменок // Журнал акушерства и женских болезней. – 2001. – № 2. – С. 33–37.
- 7) К. Хорни. Психология женщины. Самоанализ/К. Хорни – М.: Издательский центр «Питер», 2015 – 320 с.
- 8) Шахлина Л.Г., Футорний С.М. Здоровье спортсменок – один из актуальных вопросов современной медицины // Спортивная медицина. – 2003. – № 1. – С. 5–12.