

---

# ЗМІНИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК-БОРЦІВ У ДИНАМІЦІ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

---

**Юлія Стельмах**

**Резюме.** Сделан обзор научных источников, касающихся подготовки спортсменок с учетом овариально-менструального цикла. Изучены изменения, происходящие в организме в динамике овариально-менструального цикла. Проведено исследование по изучению психоэмоционального состояния спортсменок-борцов на протяжение овариально-менструального цикла с использованием таких методик, как теппинг-тест, а также диагностика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения. Представлены результаты изменений психоэмоционального состояния борчих в динамике овариально-менструального цикла. Сделаны выводы по полученным результатам и предложены рекомендации.

**Ключевые слова:** борчиха, психоэмоциональное состояние, подготовка, овариально-менструальный цикл.

**Summary.** This article reviews the literature concerning the preparation of sportswomen during their ovulatory menstrual cycle. The article describes the changes occurring in the human body during the OMC. It is a study on the changes to the psycho-emotional state of sportswomen -(wrestlers) during the different phases of OMC several techniques were used to test the emotional state of the athlete, such as tepping-test, a test SAN (state of health, activity, mood). The article concludes with the results of the changes to the emotional state of the athletes during the OMC. Conclusions from the findings are available and proposed recommendations.

**Key words:** sportswomen-wrestlers, psycho-emotional state, preparation, ovulatory menstrual cycle.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний спорт і спортивна діяльність є складовою частиною культури будь-якої нації. У всьому світі спорт для жінок став соціальною силою, засобом емансипації, добробуту, визначальним становищем у суспільстві, самореалізації та морального задоволення [5].

Жіночий спорт розвивається бурхливо і стрімко, підтвердженням чого є їхня участь у змаганнях найвищого рангу та встановлення ними найвищих рекордів навіть у нетрадиційних видах спорту. Вже нікого не дивують дводобові марафонські забіги спортсменок, жіночі спортивні поєдинки на борцівських килимах і боксерських рингах. Окрім того, ми захоплюємося унікальними результатами і перемогами жінок у нетрадиційних для них видах спорту [3].

Проблема підготовки спортсменок набуває більшої актуальності на сучасному етапі розвитку спорту, оскільки в їх тренувальному процесі незавжди враховують особливості впливу на організм жінки навантажень, різні за обсягом та інтенсивністю. Зокрема, не враховується така біологічна особливість, як циклічність функцій гіпоталамо-гіпофізарно-оваріально-адреналової системи, тобто оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) [2, 10].

**Мета дослідження** — простежити зміни психоемоційного стану спортсменок залежно від їх фази ОМЦ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування рівня психоемоційного стану; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті вивчення наукової літератури, присвяченої проблемам жіночого спорту, з'ясовано, що менструальна функція є важливим показником здоров'я жінки, її функціональних можливостей, працездатності, а також психоемоційного стану. Особливо останній факт є надзвичайно важливим у спорті вищих досягнень [2, 10].

У сучасному спорті найвищих досягнень беруть участь спортсмени, які мають приблизно однакові спортивні досягнення і функціональну підготовленість. Однак у складних умовах спортивної боротьби з надзвичайно високою конкуренцією, як підкresлює В. М. Платонов, часто все вирішують морально вольові якості: "...В практике крупных соревнований последних лет есть множество примеров того, как бесспорные лидеры сезона в силу ряда срывов психического плана не попали в финалы. В то же время спортсмены, не входящие в число фаворитов, во многом благодаря волевой мобилизации часто добивались выдающихся результатов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх" [7]. За цим висловлюванням можна зрозуміти, наскільки важлива для спортсменів психологічна готовність.

Процес психологічної підготовки борців вільного стилю здійснюється з урахуванням об'єктивних особливостей: психічні прояви (сила, рухливість, урівноваженість нервових процесів тощо); мотиви борця (сила мотивів, їх вивчення); інтелектуальні (взаємозв'язок між інтелектом та емоційними проявами); емоційні прояви (взаємозв'язок між емоціями та руховими спроможностями); рухові здатності.

Спортивна діяльність пов'язана з різними емоційними переживаннями. Під час боротьби можуть виникнути несподівані труднощі й перешкоди. Залежно від того, як спортсмен переоборює їх, можна судити про його емоційні особливості.

Виникнення несприятливих обставин може спричинити прояв емоційної реакції – стривоженість. Із підвищеннем складності змагальної ситуації стривоженість може перейти в тривогу. З точки зору стійкості рухової навички, стривоженість у спорті є визначальною. Встановлено, що тривога двояко впливає на борця: його рухи стають або скутими або, навпаки, вільними.

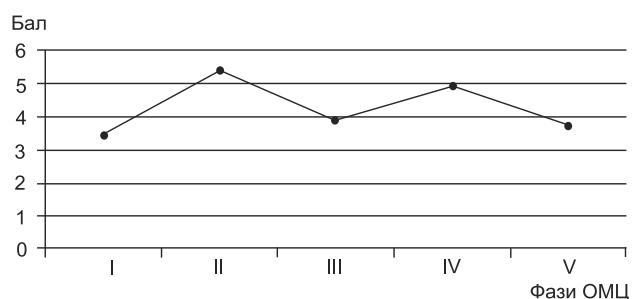
Неконтрольовані рухи часом спричиняють нерациональний розподіл зусиль. Наприклад, при виконанні підготовчого чи основного прийому надмірне збільшення амплітуди рухів призводить до того, що суперник падає не на спину, а на ноги чи на коліна. Крім того, борець у таких випадках неправильно розподіляє енергію протягом поєдинку. Надто бурхливий початок передчасно стомлює його, решту часу поєдинку він проводить у стані яскраво вираженої кисневої недостатності, причиною чого є частіше програші [1, 6].

Якщо ж унаслідок тривоги виникає скутість рухів, борець програє в часі – атаки суперника на частки секунди випереджають захисні дії. З тієї самої причини і його власні атаки також не досягають мети – він спізнююється з їхнім проведенням. Крім програшу в часі, через скутість зменшуються амплітуда рухів і зусилля, що їх докладають під час виконання прийомів. Як бачимо, вплив емоційного стану на результат зустрічі дуже великий.

Сьогодні чисельними дослідженнями доведено, що фізичний і психічний стан, працездатність, реакції організму жінки на різноманітні подразники значною мірою залежать від ритмічних змін її гормонального статусу протягом специфічних біологічних менструальних циклів [2, 10].

Менструальний цикл представлений періодом часу від першого дня попередньої менструації до першого дня наступної. Цей біоритм зберігається протягом усього репродуктивного періоду. Тривалість менструального циклу у жінок дітородного віку (15–45 років) варіює у фізіологічних межах від 21 до 35 днів.

У нашому дослідженні ми використовуємо розподіл фаз за Н. В. Свєчниковою [8]. Менстру-



**Рисунок 1 — Результати тесту САН**

альний цикл поділяють умовно на п'ять фаз (при 28-денному ОМЦ):

- I фаза – менструальна (1–6-й день);
- II фаза – постменструальна (7–12-й день);
- III фаза – овуляційна (13–15-й день);
- IV фаза – постовуляторна (16–24-й день);
- V фаза – передменструальна (25–28-й день).

Отже, важливим фактором у процесі спортивного тренування борчинь є психоемоційний стан, який у кваліфікованих спортсменок, незважаючи на рівну спеціальної підготовленість, може відіграти вирішальну роль у досягненні найвищих результатів.

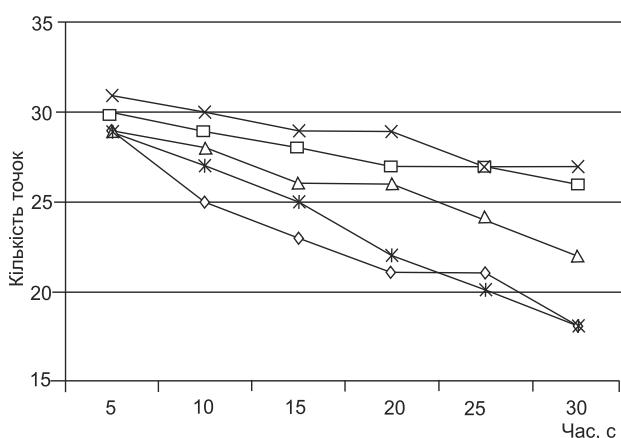
З метою виявлення змін психоемоційного стану борчинь у динаміці ОМЦ в дослідження включено блок тестів для діагностики їхнього психоемоційного стану. Нами було використано методику діагностики оперативного оцінювання самопочуття, активності і настрою (САН), тепінг-тест (який визначає п'ять типів працездатності).

У дослідженні взяли участь 35 спортсменок-борців високої кваліфікації віком 18–29 років із них 3 – заслужені майстри спорту, 10 майстрів спорту міжнародного класу, 16 майстрів спорту, 6 кандидатів у майстри спорту зі стажем тренувань неменше 7 років. Упродовж ОМЦ у кожну з п'яти фаз спортсменкам було запропоновано пройти вищезазначене тестування з метою виявлення змін у динаміці ОМЦ.

Отримані дані було оброблено за допомогою методів математичної статистики для підтвердження їх достовірності. Результати психоемоційних змін усіх протестованих спортсменок подано на рисунках 1 і 2.

У тесті САН спортсменкам пропонується описати свій стан, в якому вони перебувають у даний час, за допомогою 30 полярних ознак. В кожній парі відповідей вибрати ту характеристику, що найбільш точно описує її стан, і відзначити оцінку (бал), що відповідає ступеню (силі) виразності цієї характеристики.

Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох балів – несприятливий його стан. Нормальні оцінки стану знаходяться у діапазоні 5,0–5,5 бала.

**Рисунок 2 — Результати тепінг-тесту**

Примітка. Фаза ОМЦ: —◊— I; —□— II; —△— III; —×— IV; —\*— V

За кривою, відображену на рисунку 1, спостерігаємо помітні зміни психоемоційного стану спортсменок, зумовлені відповідно фазою ОМЦ. Явне піднесення емоційного стану спостерігається у постменструальну (II) і постовуляторну (IV) фази дещо менше. Зниження самопочуття, активності, настрою спортсменок відбувається у менструальну (I) та передменструальну (V) фази циклу.

Було використано тепінг-тест або методику експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є. П. Ільїна [4].

Спортсменкам надавався розкresлений аркуш паперу, який становить два ряди по три квадрати  $4 \times 4$  см, пронумерований від 1 до 6. У кожному квадраті бланка випробовуваному необхідно ставити точки протягом 5 с після певної команди.

Показники тепінг-тесту характеризують швидкість рефлекторних перебудов у керівних нервових центрах, рухливість нервових процесів. Критерієм високої якості функціонування рухової системи за цим параметром вважається висока частота виконаних локальних рухів в одиницю часу і стабільність її утримання під час тестування.

Після експерименту показники психоемоційного стану у спортсменок знаходяться в межах середнього та високого рівня, але у кожній зі спортсменок ці показники дещо коливаються залежно від фази ОМЦ. За даними рисунка 2 видно, що кількість рухів на першому часовому відрізку щоразу практично однакова, але дещо змінюється лінія кривої у так званих “несприятливих” фазах — кількість точок зменшується з кожним наступним часовим відрізком. Отже, спо-

стерігаємо зниження стабільності виконання роботи залежно від фази ОМЦ.

Проаналізовані нами дані свідчать про те, що психоемоційний стан спортсменок-борців високої кваліфікації достовірно змінюється протягом ОМЦ. Встановлено, що найбільш сприятливим і оптимальним є психоемоційний стан у постменструальну (II) і постовуляторну (IV), погіршенням результату — в менструальну (I), овуляторну (III) та передменструальну (V) фазах.

Урахування змін в організмі спортсменок під час ОМЦ дозволяє забезпечити більш високу сумарну працездатність, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Врахування психоемоційних змін допоможе тренеру та спортсменці керувати своїм станом та передбачати певні ситуації чи труднощі у тренувальному процесі або у змагальній діяльності, що, у свою чергу, буде позитивно впливати на спортивний результат.

### Висновки

Отже, при побудові навчально-тренувального процесу спортсменок та підборі адекватних навантажень необхідно враховувати вплив ОМЦ на зниження у них працездатності та зміну психоемоційного стану.

### Рекомендації

Знання про можливі зміни психологічного або фізичного стану в передменструальну (особливо) і менструальну фази допоможе спортсменці правильно оцінити його, а значить, і подолати труднощі цих днів циклу.

Знання тренером таких особливостей жіночого організму дасть можливість допомогти спортсменці легко перенести цей стан і в тренувальному процесі, і в змаганнях, запобігти можливим конфліктним ситуаціям у команді, між тренером і спортсменкою. Рекомендується застосовувати педагогічні впливи, спрямовані на підвищення психичної стійкості, долати фізичні й емоційні навантаження у передменструальну, менструальну та овуляторну фази циклу.

В оптимальні фази циклу в постменструальну та постовуляторну фази спортсменкам-борцям рекомендується розвивати морально-вольові якості, використовуючи такі прийоми, як фізична праця у стані стомлення, подолання штучно створених труднощів (триваліші сутички, боротьба у додатковий час, боротьба за бал, зміна партнера під час сутички), спарингування з партнерами протилежної статі, що не рекомендовано у несприятливі фази циклу, оскільки це може привести до нервових зривів, стресів та зневіри у власні сили.

### Література

1. Бойко В. Ф. Фізична підготовка борців / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. — К., 2004. — 224 с.

2. Вайнінгер О. Стать і характер / О. Вайнінгер; пер. з нім. — М.: Форум, 1991. — 192 с.
3. Гасанова З. А. Жінки в чоловічих видах спорту / З. А. Гасанова // Теорія та практика фіз. культури. — 1997. — № 7. — С. 19—22.
4. Ільїн Е. П. Психомоторна організація человека: учеб. для вузов / Е. П. Ільїн. — СПб., 2003. — 384 с.
5. Озолін Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолін. — М., 2002. — 863 с.
6. Пістун А. І. Спортивна боротьба / А. І. Пістун. — Л., 2008. — 862 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
8. Похоленчук Ю. Т. Сучасний жіночий спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свєчникова. — К.: Здоров'я, 1987. — 192 с.
9. Радзієвський А. Р. Про деякі медико-біологічні аспекти жіночої важкої атлетики / А. Р. Радзієвський, В. Г. Олешко // Наука в олімп. спорте. Спец. вип. — 2000. — С. 97—102.
10. Шахліна Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок / Л. Г. Шахліна. — К.: Наук. думка, 2001. — 328 с.

### References

---

1. Boyko V. Physical training bortsiv / V. Boyko, G. Danko. — K., 2004. — 224 p.
2. Vayniner A. Gender and nature (Translated from German) / A. Vayniner. — Moscow: Forum, 1991. — 192 p.
3. Hasanova Z. A. Women in the first men's sports / Z. A. Hasanova // Theory and Practice of Physical Education. — 1997. — № 7. — P. 19—22.
4. Ilyin E. Psychomotor organization man: Textbook for Universities / E. Ilyin. — St.-Peterburg, 2003. — 384 p.
5. Ozolin N. Tabletop book coach / N. Ozolin. — Moscow, 2002. — 863 p.
6. Pistun A. I. Wrestling / A. I. Pistun. — Lviv, 2008. — 862 p.
7. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application / V. N. Platonov. — Kyiv: Olympic Literature, 2004. — 808 p.
8. Poholenchuk YU. T. Modern women's sports / YU. T Poholenchuk, N. V. Svyechnykova. — Kyiv: Health, 1987. — 192 p.
9. Radzievskyi A. R. Some biomedical aspects of women's weightlifting / A. R. Radzievskyi, V. G. Oleshko // Science in Olympic sports. Special Issue. — 2000. — P. 97—102.
10. Shahlina L. Medical and Biological bases of sports training women / L. Shahlina. — Kyiv: Naukova Dumka, 2001. — 328 p.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
aspir\_nufvsu@mail.ru

Надійшла 30.03.2012