

Психогігієнічні основи профілактики неврозів у спортсменів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Систематичні тренування й інтенсивні заняття спортом сприяють значному напруженню функціонального стану організму, мобілізації енергетичних й адаптаційних ресурсів, що може призвести до хронічної втоми, виявлення та розвитку неврозів [2]. У зв'язку із цим в охороні психічного здоров'я спортсменів важлива роль належить психогігієні у процесі тренувальних занять. Результати досліджень засвідчують періоди функціональної втоми, покращення рівня психічного й фізичного здоров'я спортсменів, що потребує відповідних профілактичних та реабілітаційних заходів. Особливо такі заходи потрібні в період підготовки спортсменів до нового сезону, коли інтенсивні тренувальні заняття істотно впливають на психічне здоров'я. Отож тема нашого дослідження актуальна.

Завдання дослідження – проаналізувати зміни психічного стану спортсменів у процесі тренувань на змаганнях та визначити шляхи їхньої профілактики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наші комплексні спостереження за 56 спортсменами юнацького віку різних спортивних спеціальностей і розрядів, які інтенсивно займаються спортом, тривали п'ять років. З'ясовано, що клінічна симптоматологія деяких форм стану перетренованості тотожна відповідним формам захворювання, патофізіологічною основою якої є неструктурні (анатомічні зміни), а порушення функцій, тобто функціональні розлади нервової системи – невроз.

Невроз – перехідні психогенні стани, функціональні психічні захворювання, які характеризуються астеничними нав'язливими й істеричними розладами з тенденцією до затяжного перебігу, а також тимчасовим пониженням фізичної та розумової працездатності [2; 6]. Патогенез стану перетренованості, як відомо, аналогічний патогенезу неврозів і полягає в порушенні кіркової нейродинаміки внаслідок перенапруження основних нервових процесів.

Порушення врівноваженого стану гальмуючо-збуджувального процесу в корі головного мозку в стані перетренованості характеризується передусім поведінкою спортсмена, його взаємовідносинами з іншими. Крім того, внаслідок зниження кіркового контролю змінюється функція окремих органів і систем.

Унаслідок значної перевтоми в зовсім здорових спортсменів деколи розвивалися неврозоподібні стани. Це не захворювання, а, скоріше, передхворобливий стан, який проходив після відпочинку. Проте часто повторювані перевтоми, розумове або фізичне перенапруження, поза сумнівом, може спричинити й часто спричиняє справжній невроз. Із класичних павловських форм неврозів (неврастенія, істерія, психастенія) у спортсменів, за нашими спостереженнями, переважали неврастенія, гіперстенічна й гіпостенічна форми.

Наші спостереження показали, що патогенез неврологічних симптомів, за І. П. Павловим, у наступному гіперстенічна форма неврастенії є наслідком ослаблення процесу активного кіркового гальмування. У клінічній картині цієї форми неврастенії переважали симптоми так званої дратівливої слабості: підвищена нервова збудливість, схильність до конфліктів із тренером, лікарем, своїми колегами, відчуття втоми й перевтоми, загальна слабкість й ін. Зниження процесу гальмування проявляється порушенням функції сну, подовженням часу засинання та поверхневим сном.

Перенапруження збуджувального процесу характеризується появою гіпостенічної форми неврастенії. У клінічній картині переважали: загальна слабкість, виснаження, швидка втома, відсутність інтересу до тренувань, апатія, небажання займатися відповідним видом спорту, сонливість у денний час, гіперреактивність, тобто синдром виснаження центральної нервової системи, астеничний стан. Одночасно спостерігалось зниження спортивних результатів або припинення їх досягнень.

Основою вищеописаної форми неврастенії є поява в корі головного мозку охоронного гальмування, яке захищає кіркові клітини від непосильних витрат, які сприятимуть процесу відновлення метаболізму. Проте деколи відзначались одночасно симптоми гіперстенічної та гіпостенічної форм неврастенії або перехід гіперстенічної фази неврастенії в гіпостенічну.

Серед багатьох клінічних проявів неврастенії в спортсменів здебільшого спостерігалися провідні симптоми, які були досить важкими для спортсмена. Зокрема, із нервово-психічних синдромів найчастіше провідним був астеничний, значно менше спостерігався фобічний та іпохондричний. Із неврологічних синдромів переважали явища загальної вегетативної дистонії, розлади функцій окремих органів, найчастіше серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, явища ангіоневрозу й ін. Незважаючи на те, що досить рідко відзначалися симптоми нав'язливого стану, фобій, у спортсменів у стані перетренованості вони особливо мають важкий перебіг, оскільки заважають їхній спортивній діяльності.

Наявність фобій засвідчує про порушення нормальної діяльності центральної нервової системи, її вищого відділу – кори головного мозку, про наявність у корі великих півкуль стану патологічної інертності, застійності подразнювального або гальмівного процесу. Спортсмени добре усвідомлювали необґрунтованість своїх станів, але продовжували переживати цей стан щоразу, коли опинялися у відповідних обставинах (на тренуваннях, на старті, змаганнях). У таких випадках була знижена або зовсім неможлива регуляція діяльності кори головного мозку на такий період, що потребує також уваги та відповідного лікування.

Наші спостереження показали, який великий вплив на центральну нервову систему мають змагання. Удалий виступ спортсмена, природно, проявлявся позитивними емоціями, що спричиняло переважання збуджувального процесу в корі головного мозку, що зазвичай проявлялося на периферії в підвищенні тонуусу скелетних м'язів. Невдалі змагання і, відповідно, негативні емоції характеризувалися переважанням у корі головного мозку гальмівного процесу та зниженням тонуусу скелетних м'язів [3; 4].

За нашими даними, здебільшого невротичний стан появлявся не відразу, а після тривалого, хронічного травмування нервової системи. Фактори, які зумовлюють розвиток нервово-психічного напруження, за нашими спостереженнями, були такі:

- неправильний тренерський підхід, який не враховує індивідуально-психологічні властивості спортсмена;
- невідповідність наявних у спортсмена навичок і умінь вимогам тренера;
- наявність у спортсмена несприятливих індивідуально-психологічних особливостей.

Психологічне напруження спортсмена, зазвичай, визначається специфічними вимогами до виду спорту, у якому він спеціалізується. Наші спостереження показали, що у видах спорту, де техніка виконання рухів відносно нескладна, й, зокрема, таких як велосипедні гонки на великі дистанції, лижні гонки й інших, котрі вимагають великих силових і психологічних навантажень, таке напруження не покидає спортсмена від початку. У складних координованих й ігрових видах спорту, де до техніки є підвищені вимоги й де необхідні добрі координаційні рухи та зосередженість, зайве психологічне напруження відіграє негативну роль. Як свідчать спостереження, гранично високе психологічне напруження може викликати зниження апетиту, порушення сну, погіршення координації рухів і цим збільшити ризик травми. Якщо спортсмен показує на змаганні нижчі результати, ніж на тренуванні, то це можна пояснити станом психологічної перенапруження. У таких випадках йому слід змінити систему підготовки до змагань (наприклад тренування разом із сильнішими спортсменами) або частіше брати участь у них.

Слід відзначити, що під час безпосередньої підготовки до змагань розминка значно знижує психологічне напруження. Тому спортсмен, якому потрібно позбавитися зайвого хвилювання, має розігріватися довше. Позитивно впливає на психологічний тонус і масаж. Його також можна й потрібно включати в розминку.

В ігрових видах спорту під час загальної розминки спортсменам в окремих випадках можна дати можливість займатись індивідуально, урахувавши їхні індивідуальні здібності. Спостереження показали, що перед змаганням не слід змінювати у гравця сформовані й закріплені в процесі тренувань навички, оскільки вони можуть бути найбільш доцільними для досягнення високих результатів. Якщо не дотримуватися цих вимог, то психіка спортсмена досить сильно збуджується, а це може значно знижувати ефективність його виступів і стати причиною травм.

За нашими спостереженнями, одні спортсмени в деяких випадках відчувають себе досить переконаними в перемозі, наприклад при зустрічі зі спортивним суперником, який значно поступається йому в техніці. Ця обставина призводить до зниження психологічного настрою, стану розслаблення та недбалого виконання спеціальних вправ, а останні можуть стати причиною виникнення травм. Інші спортсмени, навпаки, відчували нервовість, підвищену збудженість перед самим початком за-

нять, а це призводило до перезбудження їхнього організму, надмірного хвилювання, зниження не тільки результативності, а й збільшувало ризик виникнення в них травм. У процесі тренувань зверталася особлива увага на вміння спортсменів зосереджуватися у всіх видах спорту, особливо у складних координованих і швидко-силових. Уміння концентрувати увагу, зосереджуватися нерідко знижувалося внаслідок підвищеного психологічного напруження. У подібних випадках виникало психологічне гальмування, що негативно позначалося не тільки на виконанні технічно складних вправ, а й збільшувало ризик їх виконання. Тільки постійне тренування допомагає покращити здатність зосереджуватися, вчить підтримувати високий ступінь концентрації уваги протягом тривалого часу. Однак інтенсивна та продовжена концентрація уваги вимагає великої затрати енергії. Тому підтримувати високий ступінь зосередженості слід лише в певні, найбільш важливі моменти змагань. Отже, спортсмен має бути готовим до змагань і фізично, і психологічно. Усестороння підготовка, як уже було сказано, знижує ризик травми.

У процесі тренувальної діяльності напружена фізична та розумова праця потребує максимальної уваги, зосередження, якостей, пов'язаних із такими психічними процесами, як сприйняття, відчуття, сила волі, витривалість, увага, індивідуально-типологічними якостями спортсмена (темперамент, характер, здібності), а також психічними процесами (досягнення спортивних результатів, задоволення, незадоволення, пригнічення). Важливо, щоб спортивний лікар вчасно виявив відхилення стану здоров'я спортсмена, незважаючи на те, що спортсмен ще показує високі спортивні результати, оскільки це запобігатиме виникненню нервово-психічних захворювань, які значно погіршують спортивне довголіття [5].

Зважаючи на ці особливості, тренер педагогічно-адекватними методами може активно впливати на психічний стан спортсмена. Заохочення спортсмена в процесі спортивного завдання сприяє розвиткові оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану. У процесі тренувальної роботи сприятливий емоційний стан дає змогу вчасно попередити перевантаження, перетренування, а також забезпечує успішне виконання завдання на фоні зростання продуктивності тренування. Наявність високої працездатності, зі свого боку, забезпечує спортсменів формування позитивних емоцій. Тренерові важливо знати, що правильно організований тренувальний процес протягом дня та тижня дає можливість ефективно попереджувати емоційно-стресові реакції і, відповідно, нівелювати причини спортивних неврозів.

Обґрунтований режим дня – основний засіб регламентації спортивно-тренувальної діяльності спортсмена. Із фізіолого-гігієнічного погляду, раціональний режим праці та відпочинку є основною умовою продуктивності спортсмена [1].

У процесі навчання та виховання тренер має сприяти розвитку в спортсменів уміння володіти своїми емоціями, навичок запобігання перетренованості та турботливих міжособистісних взаємин між спортсменами, уміння свідомо “придушувати” прояв негативних рис характеру.

Ми переконалися, що аутогенне тренування допомагає підвищити психічне напруження, досягти стану психічного спокою та вищого ступеня зосередженості. Цей вид тренування ґрунтується на розслабленні, з'єднанні з увагою, спрямованою на ту або іншу дію, що дає можливість спортсменів керувати своїм психічним й емоційним станом.

Що ж до техніки аутогенного тренування, то спортсмен, котрий розслабився, має шляхом концентрації навчитися досягати стану спокою. При цьому слід підтримувати постійний, раз і назавжди встановлений порядок тренування.

Аутогенним тренуванням слід користуватися лише в разі потреби в тих видах спорту, де вирішальною є швидкість реакції, а сила і витривалість виступають у ролі обмежувальних факторів. Воно може бути корисним безпосередньо перед змаганнями або в перервах між виступами.

Висновки. 1. Дослідження показало, що найчастішою причиною неврозів у спортсменів є перетренування та перенапруження.

2. Правильно організований навчально-тренувальний процес дає змогу ефективно попереджувати емоційно-стресові реакції, а вчасна діагностика перетренованості спортсмена та раннє лікування невротичних відхилень допоможуть спортсменів зберегти спортивне довголіття.

3. Важливе значення для профілактики неврозів має особистість тренера, його педагогічна майстерність, уміння стримувати себе та з повагою ставитися до спортсменів і не допускати дій, які призводять до невротизації спортсменів.

4. Гігієнічно обґрунтований режим – ефективний адаптогенний захід, оскільки такий режим має тренувальний та стимулюючий ефект, що полегшує пристосування спортсменів до вимог спортивного життя.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для вищих навчальних закладів / Валецька Р. О. – Луцьк : Медицина-здоров'я, 2007. – 347 с.
3. Загрядский В. П. Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский, Э. К. Сулимо-Самуйло. – Л. : Наука, 1982. – 126 с.
4. Петрик. О. Деякі реакції серцево-судинної системи у плавців юнацького віку з інтенсивними тренуваннями / О. Петрик, Р. Валецька, Ю. Валецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 287–289.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стропко. – К. : Здоров'я, 1986. – 251 с.
6. Тихонова А. Я. Как сохранить и восстановить здоровье / Тихонова А. Я. – М. : Совет. спорт, 1994. – 239 с.

Анотації

У статті наголошено, що для охорони психічного здоров'я спортсменів важливе значення має дотримання психогієни в процесі проведення тренування, правильна організація відпочинку, попередження психотравматичних ситуацій у процесі тренувань та спортивних змагань.

Ключові слова: психогієна, неврози, перетренування, перенапруження, емоційний стан, аутогенне тренування.

Юрий Валецкий, Емельян Петрик, Руслана Валецкая. Психогигиенические основы профилактики неврозов у спортсменов. В статье обращается внимание, что для охраны психического здоровья спортсменов важное значение имеет соблюдение психогигиены в процессе проведения тренировок, правильная организация отдыха, предупреждение психотравмирующих ситуаций на тренировках и спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: психогигиена, неврозы, перетренировка, перенапряжение, эмоциональное состояние, аутогенная тренировка.

Yuri Valetskyi, Emelan Petryk, Ruslana Valetska. Psycho-Hygienic Fundamentals of Prophylaxis of Sportsmen's Neurosis. To adhere to psychohygiene in the process of training, vight organization of rest, prevention of psycho-traumatic situations in the process of training and competitions are very important for protecting of mental health of sportsmen.

Key words: psycho-hygiene, neuroses, overexertion, emotional state, autogenic training.