

**Спорт і питання медицини (огляд наукових досліджень)***Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** За останні роки вчені багатьох країн, ґрунтуючись на наукових дослідженнях, підтверджених практикою, констатують, що на тлі регулярних любовощів, котрі прирівнюють до дозованого фізичного навантаження, у людини покращується робота серця, посилюється кровотік, запускається процес знеболювання [10].

Саме так усе й відбувається. Статеве життя справді виконує надзвичайно корисну місію для здоров'я й життя людини. Тому хочеться звернути увагу на низку медичних проблем, які з'являються в процесі спортивних тренувань та змагань: по-перше, на проблему, яку можна назвати «сексуальною». Це – досить делікатне питання. Ураховуючи дослідження з цієї проблеми спеціалістів у галузі спортивної медицини та лікарів різних країн, населення яких має різні умови, що в багатьох випадках залежить від індивідуальних особливостей самого спортсмена, від національності й від клімату. Одночасно друга проблема – питання психофізіологічного впливу кольору на самопочуття, настрої, спортивну працездатність спортсменів та оформлення різних функціональних зон у спортивному залі й одягу спортсменів [9].

**Завдання дослідження** – проаналізувати дослідження спеціалістів зі спортивної медицини країн світу на основі експериментальних даних щодо того, як статеві активність зменшує напруження, котрого зазнає організм спортсмена в результаті спортивних тренувань і змагань, а також показати психофізіологічний вплив кольору на організм спортсмена та його значення в спортивній практиці.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Під статевим життям розуміємо сукупність соматичних, психічних і соціальних процесів, в основі яких лежить та за допомогою яких задовольняється статевий потяг. Вираз «статеве життя» означає статеву активність [1].

Статеві функції здійснюються в тісному зв'язку з усіма іншими функціями організму і його систем, регулюється центральною й вегетативною нервовою системами, ендокринно-гуморальними механізмами [4; 5].

Відомо, що людям властивий потяг один до одного. Це не тільки тілесний, але й душевний потяг, що проявляється у вигляді різних емоцій: ніжності, вдячності, захоплення та взаємного розуміння. Це – одна з форм фізичної «амальгами», прояву пристрасті. Лікарі знають, що такі відчуття – це емоції, що непереборні, як і гігієнічні; говорячи про це, маємо на увазі психічно здорового спортсмена.

Так само, як ми вгамовуємо спрагу, коли хочемо пити, так повинні вгамовувати й сексуальні потреби. Звичайно, якоюсь мірою – під контролем спортивного лікаря, не щоденно, проте без того абсурдного утримання під час спортивних тренувань і змагань, які інколи тривають по 2–3 місяці. Цього статевого питання не повинно існувати, оскільки наукові дослідження підтверджують, що тривале утримання від статевого акту шкідливо впливає на стан організму спортсмена. Причина цього – те, що не виділяються гормони щастя та задоволення (ендорфіни й окситоцин), котрі починають потужно продукуватися в організмі людини під час статевого акту. Звичайно, це залежить від тривалості утримання, від самого індивідуума, раси, довкілля, клімату, режиму тренувань та інших внутрішніх і зовнішніх факторів, властивих тому або іншому спортсменові.

На основі наукових спостережень та досліджень спортивних лікарів виявлено, що одружені спортсмени, які живуть нормальним подружнім життям, досягають більш високих результатів, ніж ті, котрі змушені утримуватися від статевої активності. Те саме відбувається зі спортсменами, які можуть якоюсь мірою відлучатися від спортивних тренувань і бути дома. Звичайно, за таким «домашнім відлученням» повинен бути медичний контроль.

Тривале утримання від статевої активності викликає полюції, які самі по собі нешкідливі. Проте спортсмен, прокидаючись уранці, відчуває себе незручно перед своїми колегами, а іноді й перед рідними, у яких може скластися про нього неправильна думка та які можуть вважати його за онаніста. Така реакція легко виникає внаслідок масажу, який досить корисний для м'язів і який про-

водять перед тим, як спортсмен лягає спати. Тому масаж треба призначати, коли він потрібний, проте проводити його при відповідних умовах, але в жодному разі не в ліжку або в години відпочинку [3].

Деякі лікарі зі спортивної медицини вважають, що найкраще планувати систему спортивних тренувань і змагань там, де спортсмен почуватиметься так, ніби його звичне повсякденне життя не змінилося. Тоді він може показати найкращі результати.

Інша група лікарів зі спортивної медицини стверджує, що спортсмен після тижневого перебування в таборі на тренуваннях або змаганнях, далеко від сім'ї, починає погіршувати свої показники. На наше переконання, добра психологічна підготовка до будь-якого спортивного змагання полягає в тому, щоби сприяти спортсмену провести вечір разом із сім'єю або з ким він бажає [6].

Слід зазначити, що спорт повинен служити доповненням життя в суспільстві. Тому після всіх досліджень зарубіжних лікарів зі спортивної медицини ми прийшли до висновку, що слід вважати хибною цю перебільшену сувору дисципліну заборони статевої активності перед або в період спортивних змагань і навіть тренувань, переважно, коли справа стосується сім'ї. Звичайно, що йдеться про досить делікатне питання, яке в багатьох випадках залежить від індивідуальних якостей самого спортсмена, від національності та клімату. Із фізіологічного погляду, можна сказати, що спортивні лікарі не повинні раптово відривати спортсмена від навколишніх обставин.

Аналізуючи питання психофізіологічного впливу кольору на організм спортсмена, слід зазначити, що колір не є фізичною ознакою предметного світу. Він тісно пов'язаний з анатоμο-фізіологічними особливостями зорового аналізатора. Важлива та обстановка, що з допомогою кольору людина сприймає 80 % інформації. Працездатність і кров'яний тиск, апетит та увага, емоції й гострота слуху та багато інших психофізіологічних процесів людини підлягають впливу кольорів і променів. За тим, який колір людині до вподоби, можна судити про її характер, бажання, схильності, психологічний стан і навіть стан здоров'я [7].

Найбільш удалу картину кольорів представив геніальний німецький учений, поет, художник Іоганн Вольфганг Гете у вигляді кола, яке одержало назву «коло кольорів Гете». При цьому порядок кольорів зберігається такий, як у веселці (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), а завжди існуючим перехідним відтінком спектра й доданим між червоним і фіолетовим – пурпуровим – кольором утворюється неперервне коло без різних переходів.

Усі кольори поділяються на дві протилежні групи: теплі (червоний, жовтогарячий, жовтий) і холодні (голубий, синій, фіолетовий). Теплі кольори допомагають людині переносити низькі температури, холодні – високі температури. Усі теплі кольори належать до активних і посилюють фізіологічні процеси в організмі, збуджують та піднімають настрій, збільшують м'язову працездатність, тим самим впливають на працездатність. Холодні кольори належать до пасивних кольорів, які сповільнюють фізіологічні процеси в організмі. Пасивні кольори заспокоюють і навіть пригнічують психіку людини. Дослідження останніх років довели, що голубий колір понижує кров'яний тиск. Але кольори не завжди однаково діють на людей. Тривале сприймання декількох схожих за тоном кольорів призводить до кольорової втоми (явище «кольорового голоду»), до негативної дії кольору. Найменше втомлюють кольори середнього спектра (жовто-зелених і зелених) і світлих ахроматичних тонів. Будучи проміжними в спектрі між активними й пасивними кольорами, вони відносно нейтральні за психофізіологічним впливом на людину, а тому їх відносять до фізіологічно оптимальних кольорів. Усі темні кольори належать до важких і діють на психіку людини пригнічуюче. Предмети, забарвлені в чорний колір, здаються більш важкими, ніж такі самі предмети світлих тонів. Легкими називають кольори, які володіють важким коефіцієнтом відбиття й невеликою насиченістю. Легкі та світлі кольори покращують настрій, позитивно впливають на людину [8].

Колір предмета на певному фоні може створювати ефект наближення предмета або «віддаляти» його. Теплі, активні кольори – «наближають», холодні – «віддаляють» предмет від людини, яка на нього дивиться.

Існує група кольорів, на які особа реагує певним чином: червоний означає небезпеку, жовтий вимагає підвищення уваги, застерігає, зелений означає безпеку, нормальну роботу тощо. Ці кольори використовують для відповідних умов та умовних знаків, кодів.

Сприйняття кольору залежить також від освітленості. Найкраще кольори розрізняються при сонячному світлі. У сутінках червоний колір наближається до чорного, жовтий – до сірого. Зелений і голубий у сутінках видаються ще більш світлими. Однорідно насичений колір у всіх випадках стомлює зоровий апарат.

Активні кольори (червоний, жовтий, жовтогарячий) викликають чітке зображення на сітківці ока з далекої відстані й навіть у тумані, а пасивні (голубий і фіолетовий) на такій самій відстані здаватимуться розпливчастими, розмазаними.

Жовтий, білий, червоний, голубий кольори збільшують предмети, усі темні й особливо чорний колір, відповідно, зменшують предмети завдяки іррадіації.

Оцінюючи психофізичний вплив кольору, ураховуємо два психологічні явища: синестезії та асоціації. Явище синестезії – виникнення відчуттів, однакових для всіх людей, незалежно від досвіду й звичок, наприклад відчуття тепла та холоду, які викликаються теплими й холодними кольорами. Явище асоціації полягає в тому, що уявлення людини про колір залежить від індивідуального досвіду.

До психологічної дії кольору належить і його символіка. Кольори здійснюють різноманітні емоційні впливи та виражають для людей залежно від віку, віросповідання, місця проживання, національності, соціального стану різноманітні значення.

Чи може колір впливати на стан спортсмена? Більшість учених вважає, що значно більше, ніж ми думаємо, а інколи призводять до неочікуваних наслідків. Спортивний зал, пофарбований у темні, маловиразні тони, видається тісним, душним, незатишним. Якщо пофарбувати його у світлі, теплі тони, тоді стіни розсунуться, зал стане просторим, світлим, привертаючи увагу.

Синій, сірий (холодні кольори) – абсолютно не придатні. Вони негативно впливають на настрій, працездатність спортсменів і школярів та на їхнє тепловідчуття [7].

У спортивному залі можна використовувати зміни освітлення. До різних частин уроку підібрати відповідний колір: до вступної – оранжевий (рожевий), до основної – червоний, до завершальної – більш спокійний, голубий...

Відомо, що колір змінює уявлення про те, як далеко розміщені предмети. Відзначено ефект наближення яскраво-оранжевих ліній розмітки, що сприяє спортсменам (школярам) подолати психологічний бар'єр, досягнути більш високих результатів.

Тренувальні штанги, гири, гантелі можна пофарбувати у світлий колір. Світлі здаються легшими, ніж ті, які пофарбовані в традиційний чорний колір.

Слід пам'ятати, що при оформленні різних функціональних зон у залі використовується міжнародна кольорова символіка. До забороненого й попереджувального належать білий або жовтий кольори, а до приписного (наказового) – синій.

Кольоровий клімат – важливий фактор, який впливає на самопочуття, настрій спортсменів (а також тренера), на їхнє здоров'я, ефективність спортивних досягнень. Більшість фахівців зі світової спортивної медицини застосували цей принцип, коли використали два види одягу для гравців футбольної команди, зокрема блакитний колір – для відпочинку і яскраво-червоний – для гри, щоби тим самим, стимулювати їхню техніку.

**Висновки.** Спорт повинен доповнювати життя в суспільстві. Тому всі наукові дослідження спеціалістів зі спортивної медицини стверджують, що слід вважати хибною перебільшену суворість дисципліни щодо заборони статевої активності спортсмена в період спортивних змагань і навіть тренувань, коли справа стосується сім'ї. Зрозуміло, що йдеться про досить делікатне питання, яке в багатьох випадках залежить від індивідуальних якостей самого спортсмена, від національності й клімату, фізіології людини. Найкраща психологічна підготовка до будь-якого спортивного змагання полягає в тому, щоб сприяти спортсмену проводити вечір разам із сім'єю або з ким він побажає.

Щодо кольору та його значення для спортсмена, то слід зазначити, що лікар спортивної команди повинен знати психофізіологічний вплив кольору на організм людини, зокрема спортсмена. Спортсмен, який уміє бачити, розрізняти, спостерігати кольори в їх гармонійному поєднанні, активізує психічні процеси й організовує свою повсякденну діяльність на більш високому енергетичному рівні.

Психофізіологічний вплив кольору на організм спортсмена – важливий фактор, оскільки впливає на самопочуття, здоров'я, ефективність досягнення більш високих результатів, що слід ураховувати при облаштуванні спортивних залів, майданчиків, у виборі спортивного одягу та кімнат харчування й відпочинку.

#### *Джерела та література*

1. Валецька Р. О. Основи валеології: підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
2. Васильченко Г. С. Общая сексопатология / Г. С. Васильченко. – М. : [б. и.], 1977. – 360 с.
3. Васильченко Г. С. Различные клинические типы мастурбации и их идентификационные критерии / Г. С. Васильченко // Вопросы медицинской деонтологии и психотерапии. – Тамбов : [б. и.], 1974. – 350 с.

4. Вестхеймер Р. К. Энциклопедия сексуальности человека / Р. К. Вестхеймер ; пер. з англ. А. О. Кутуменой : [б. и.], 1995. – 400 с.
5. Дьяченко Т. В. Половое развитие и сексуальное здоровье мужчин и женщин / Т. В. Дьяченко, Н. Е. Времьев. – Луганск : [б. и.], 2000. – 40 с.
6. Имелинский К. Психогигиена половой жизни / К. Имелинский. – М. : Медицина, 1973. – 256 с.
7. Караванский Б. А. Психотерапия / Б. А. Караванский. – М. : Медицина, 1985. – 304 с.
8. Кон И. С. Введение в сексологию / И. С. Кон. – М. : Медицина, 1988. – 319 с.
9. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 120 с.
10. Свядош А. М. К физиологии половой жизни мужчин. Вопросы психиатрии, психотерапии, сексологии / А. М. Свядош, И. А. Попов. – Краганда : [б. и.], 1967. – С. 125–127.

#### **Анотації**

*У статті здійснено огляд та аналіз досліджень спеціалістів зі спортивної медицини країн світу, які на основі експериментальних даних стверджують, що спорт повинен бути доповненням життя в суспільстві. Тому всі наукові дослідження підтверджують, що слід вважати найбільш хибною суворість статевої активності спортсмена в період спортивних тренувань або змагань, коли справа стосується сім'ї. Зрозуміло, що йдеться про досить делікатне питання, яке в багатьох випадках залежить від індивідуальних якостей самого спортсмена, від національності й клімату. Щодо фізіології людини можна сказати: недоцільно раптово відірвати спортсмена від оточуючих його обставин, адже утримання від статевого життя під час спортивних тренувань і змагань, які інколи тривають 2–3 місяці, шкідливо впливає на стан організму спортсмена, оскільки не виділяються гормони щастя та задоволення (ендорфіни й окситоцини), котрі починають потужно продукуватися в організмі людини під час статевого акту. Звичайно, це залежить від тривалості утримання від статевої активності, а отже від самого індивідуума, раси, довкілля, від клімату, режиму тренувань, змагань та інших внутрішніх і зовнішніх факторів. Науково доказано, що одружені спортсмени, які живуть нормальним подружнім життям, досягають більш високих спортивних результатів, ніж ті, котрі змушені утримуватися від статевої активності. Найкращою психологічною підготовкою до будь-якого спортивного тренування або змагання є сприяння спортсмену проводити вечір разом із сім'єю або з ким він бажає. Психофізіологічний вплив кольору на організм спортсмена – теж важливий фактор. Слід зазначити, що лікар спортивної команди повинен знати, що колір – важливий фактор, який впливає на організм людини, зокрема спортсмена. Спортсмен, який уміє бачити, розрізняти, спостерігати кольори в їх гармонійному поєднанні, активізує свої психічні процеси й організовує повсякденну діяльність на більш високому та енергетичному рівні й досягає високих спортивних результатів. Психофізіологічний вплив кольору на самопочуття спортсмена, здоров'я, ефективність досягнення високих спортивних результатів, а також облаштування спортивних залів і майданчиків, кімнат харчування й відпочинку, спортивного одягу – важливий фактор для спортсмена.*

**Ключові слова:** *статева активність, утримання від статевого життя, психофізіологічний вплив кольору на організм спортсмена.*

**Руслана Валецкая, Емельян Петрик. Спорт и вопросы медицины (обзор научных исследований).** *В статье проведен обзор и анализ исследований специалистов по спортивной медицине стран мира, которые на основе экспериментальных данных утверждают, что спорт должен быть дополнением жизни в обществе. Поэтому все научные исследования подтверждают, что следует считать наиболее порочной суровость половой активности спортсмена в период спортивных тренировок или соревнований, когда дело касается семьи. Понятно, что речь идет о весьма деликатном вопросе, что во многих случаях зависит от индивидуальных качеств самого спортсмена, от национальности и климата. Из физиологии человека можно сказать, что нецелесообразно внезапно отрывать спортсмена от окружающих его обстоятельств. Ведь воздержание от половой жизни во время спортивных тренировок и соревнований, которые иногда длятся 2–3 месяца, вредно влияет на состояние организма спортсмена, поскольку не выделяются гормоны счастья и удовольствия (ендорфины и окситоцины), которые начинают мощно вырабатываться в организме человека во время полового акта. Конечно, это зависит от длительности воздержания от половой активности, от самого индивидуума, расы, окружающей среды, климата, режима тренировок, соревнований и других внутренних и внешних факторов, присущих тому или иному спортсмену. Научно доказано, что женатые спортсмены, которые живут нормальной супружеской жизнью, достигают более высоких спортивных результатов, чем те, которые вынуждены воздерживаться от половой активности. Лучшей психологической подготовкой к любой спортивной тренировке или соревнованиям является содействие спортсмену проводить вечер вместе с семьей или с кем он хочет.*

*Психофизиологическое воздействие цвета на организм спортсмена – важный фактор. Следует отметить, что врач спортивной команды должен знать, что цвет является важным фактором, который влияет на организм человека, в частности – спортсмена. Спортсмен, который умеет видеть, различать, наблюдать цвета в их гармоничном сочетании, активизирует свои психические процессы и организует свою повседневную деятельность на более высоком и энергетическом уровне и достигает высоких спортивных результатов. Психофизиологическое влияние цвета на самочувствие спортсмена, здоровье, эффективность достижения*

высоких спортивных результатов, а также обустройства спортивных залов и площадок, комнат питания и отдыха, спортивной одежды является важным фактором для спортсмена.

**Ключевые слова:** половая активность и воздержание от половой жизни, психофизиологическое воздействие цвета на организм спортсмена.

**Ruslana Valetskaya, Emelyan Petrik. Sport and Medicine Issues (Review of Scientific Studies).** In the article it was conducted the review and analysis of development of specialists of sports medicine of countries of the world which on the basis of experimental data affirms that sport should be an addition to life in the society. That is why all scientific studies prove that the most vicious severity of sexual activity of a sportsman occurs in the period of sports trainings or trainings when it comes to a family. It is clear that we discuss a highly sensitive issue, which in many cases depends on personal qualities of the sportsman, the nationality and the climate. Out of human physiology we may say that it is unreasonable to suddenly tear away the athlete from his surrounding. Continence from sexual activity during sports training and competitions which sometimes last for 2–3 months has harmful effect on condition of sportsman's organism, as hormones happiness and pleasure (endorphin and oxytocin) which are secreted in human organism during a sexual act are not secreted. Of course, this depends on the duration of continence from sexual activity that depends on an individual, race, environment, climate, mode of trainings, competitions and other internal and external factors inherent in this or any other athlete. It is scientifically proven that married athletes who live a normal married life reach higher results than those forced to refrain from sexual activity. The best psychological preparation for any workout or competition is to promote the athlete to spend an evening with his family or with whom else he would like to. Psychophysiological impact of color on a body of an athlete is an important factor.

It should be noted that a doctor of a sports team should know that color is an important factor that affects a human body of a particular athlete. An athlete who is able to see, discern, watch color in their harmonious combination activates their mental processes and organize the everyday activity at high-energy level and reaches high sports results. Psychophysiological influence of color on health of an athlete, the effectiveness of achieving high results, and furnishing gyms and sports grounds, rooms, food and leisure time, sports clothing is an important factor for an athlete.

**Key words:** sexual activity and continence from sexual activity, physiological impact of color on a body of an athlete.