

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Шатунов Д.А., Игнатьева А.А.

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет

Елабуга, Россия

SEXUALITY IN THE PERIOD OF PREPARATION OF SPORTSMEN

Shatynov D.A., Ignateva A.A.

Kazan (Privolzhskiy) Federal University

Elabuga, Russia

В настоящее время достаточно много внимания уделяется различным медицинским направлениям в период подготовки спортсменов. К ним относятся: оценка функционального состояния, специальное питание, психологическая подготовка и др.

Все эти действия оправданы и, конечно, связаны с огромными нагрузками в период подготовки спортсменов. Однако в нашей стране не уделяют должного внимания такому важному аспекту жизни спортсмена, как сексуальность.

Был проведен опрос и в нем приняли участие 102 спортсмена в различных видах: волейбол, баскетбол, плавание. Они должны были ответить на вопрос о том, что они думают о сексе накануне выступления.

50% спортсменов и 40% спортсменок заявили, что секс менее чем за 24 часа до стартов «действует благотворно на выступление». Спортсмены считают, что секс отвлекает от мыслей о предстоящем старте, т. е. происходит расслабление, улучшается сон, самочувствие и повышается уверенность в себе. Однако 20% мужчин и 10% женщин считают, что секс во время тренировочного процесса и во время соревнований оказывает отрицательное влияние на выступление. 90% спортсменов, осуществлявших половые сношения в течение трех дней до начала соревнования, жаловались потом на переутомление. Данной точки зрения придерживается и большое количество тренеров сборных команд по футболу, которые запрещают своим подопечным в период подготовки к соревнованиям отражать свою сексуальность. И только 10% спортсменов сказали, что половые отношения способствуют еще большей собранности перед соревнованиями.

Известно, что удачные или неудачные интимные отношения существенно влияют на спортивные достижения.

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровья, 1985. - 128 с.