

СЕКСОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Ф.Ф. Любич

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, lubich_ff@mail.ru

Введение. Актуальность методов подготовки спортсменов на основе изучений и исследований их сексуального поведения в процессе соревновательной деятельности и всему предшествующему этому периоду обоснована тем, что сексуальная неграмотность в этом вопросе не дает атлетам правильно построить всю систему своей подготовки к ответственным стартам. Это также приводит к ошибкам и неверным поступкам в интимной жизни, которые могут сломать всю не только спортивную карьеру, но и личную жизнь спортсмена–человека. Эта та области знаний, что приведет к созданию и внедрению инновационных технологий в современном процессе спортивной

подготовки. Грамотное применение новых нетрадиционных программ и методик позволит совершить качественный скачок к более высоким спортивным достижениям.

Сексуальное поведение спортсменов в процессе подготовки и во время соревнований давно является предметом исследования и изучения. Исследование этой темы затруднено тем, что секс в жизни любого человека, будь то спортсмен или кто другой – есть тайное и сокровенное. Интимные отношения не выставляются напоказ и не могут афишироваться без разрешения людей, которые являются предметом исследования и обсуждения. Как правильно совместить физиологическую потребность спортсменов в сексуальном общении с противоположным полом с большими физическими и психологическими нагрузками на тренировках и соревнованиях? Как направить это поведение во благо высоких достижений в спортивной деятельности? Насколько специальные упражнения сексуальной направленности помогают для улучшения спортивных результатов? Ответ на эти поставленные вопросы мы получили при следующих методах исследований.

Методы исследования. Для достижения цели работы был использован теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемому вопросу; исследование передового практического опыта, педагогическое наблюдение, публикации, информация, размещенная на сайтах интернета, высказывания и опыт самих спортсменов, эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа проделанной работы, смогли определить проблемы сексуального характера и эффективность практического применения упражнений сексуальной направленности в системе подготовки спортсменов. Как показала практика, в своем большинстве спортсмены не имеют знаний о сексуальной стороне спорта и не знают, как направить сексуальную энергию на раскрытие своего спортивного потенциала, как влияет половой акт на физические функции спортсмена и отражается на спортивных результатах?

Сравнительно недавно, лет десять-пятнадцать назад, большинство отечественных спортивных тренеров считали, что половые контакты атлетов в период подготовки и проведения ответственных стартов недопустимы. Специалисты были убеждены, что на секс уходит много энергии, а это в совокупности с высокими тренировочными нагрузками еще больше истощает организм спортсменов. Хотя многие атлеты так не считали. Они на собственном опыте убеждались, что секс – не только удовольствие, но и своего рода эффективный допинг.

По сообщению агентства "Рейтер-Здоровье", несколько научных исследований, направленных на изучение того, лишает ли секс спортсменов физической силы, дали отрицательные результаты. Нет никаких свидетельств, что секс отрицательно влияет на силу, выносливость, душевное равновесие, быстроту реакции или другие качества, важные для спортсменов.

В Древней Греции медики полагали, что сперма – не что иное, как головной мозг, а поэтому ее нельзя использовать с излишней скоростью. А Гиппократ считал, что частые эякуляции растрачивают не головной мозг, а спинной мозг, что приводит к ранней старости, параличам и эпилепсии. Сексуальное воздержание – личное дело каждого, но есть ли в этом глубокий смысл? Первое, воздержание противопоказано мужчинам, у которых не очень хорошие показатели спермы. Редкая половая жизнь ведет к накоплению старой спермы с низкой подвижностью сперматозоид, а при частой эякуляции (несколько раз в день) сперма не может полностью восстановиться и тоже не способна к оплодотворению. Оптимальная регулярность сношений для оплодотворения 3–4 раза в неделю. Накопление старой спермы становится заметной через 7–8 дней воздержания. Второе, воздержание вредно для людей страдающих простатитом. Для предстательной железы семяизвержение является естественным и наиболее мощным массажем. Третье, у мужчин старшего возраста воздержание может привести к импотенции просто потому, что организм «забывает» что такое возбуждение, эрекция и эякуляция. Четвертое, отсутствие дневных эрекций и эякуляции приводит к изменению в сосудах пениса, что ухудшает эрекцию как таковую.

Современные врачи не ограничивают сексуальную активность спортсмена, как это было раньше. Ведь сам по себе половой акт, без экстрима, отвлекает всего 200–250 Ккал из энергетического багажа атлета. Потери же белка (которые часто отпугивают несведущих людей) вовсе несущественны – всего пара граммов. Но более важно то, что половые контакты стимулируют натуральную выработку тестостерона, а это важнейший фактор в строительстве мышечной ткани.

Есть еще один небольшой, но важный момент, половой акт забирает суточную норму цинка, металла активно участвующего в процессе восстановления. Без его восполнения усталость не оставит себя долго ждать [4]. А если цинка в организме и без секса не хватает? Так как накопить цинк впрямь невозможно, то полуторамесячные воздержания, которые вопреки рекомендациям, совершают некоторые спортсмены – совершенно бессмысленны и опасны! Организм, отвыкая от естественных реакций, производит изменения в половых органах и функциях, ухудшается состоя-

ние сосудов, в связи, с чем развиваются варикозы вен, в том числе варикоцели, ослабевает приток крови, снижается чувствительность головки. Все это не проходит бесследно и для простаты — второго сердца мужчины[3].

Ученые, работавшие в НИИ физической культуры в Лейпциге бывшей Германской Демократической Республики (ГДР), опробовали разработанную ими методику «секс–допинга» на женских командах по плаванию и легкой атлетике. Алгоритм высоких спортивных достижений был таким. Вначале нагрузки специально отобранных в плавание девочек очень строго контролировался. Тренер не имел права самовольно увеличивать объем и интенсивность тренировок. Давать стимулирующие фармакологические препараты запрещалось. В течении нескольких лет девочкам предлагались мягкие нагрузки с упором на технику. Все это время специалисты отслеживали биологический возраст занимающихся. Как только наступал период полового созревания, наставники делали все возможное и невозможное для того, чтобы их подопечные начинали регулярную половую жизнь. В растущем организме это вызывало мощный гормональный и эмоциональный подъем, включались в действие внутренние резервы организма. В дополнение к этому юные спортсменки получают мужской гормон тестостерон, самым, что ни на есть естественным способом. Тренеры тут же увеличивали нагрузки и в очень ограниченных дозах давали стероиды. Вот тут–то юные спортсменки, которые еще недавно ничем не выделялись, устанавливали мировые рекорды.

Ведущие спортсменки всегда, согласно созданной методике, за несколько часов до соревнований занимались сексом. В тренерских штатах различных спортивных команд ГДР даже имелась специальная должность, которую занимали молодые привлекательные внешне мужчины. Такой «тренер по сексу» был обязан удовлетворить спортсменку накануне ответственного старта.

Первыми исследователями, как влияет занятие сексом у мужчин перед ответственными соревнованиями или за несколько часов до их начала на спортивную форму атлетов стали англичане. Было отобрано 11 добровольцев – здоровых и физически крепких мужчин. Им дали инструкции воздержаться от секса. Затем испытуемые отработали тренировки на тренажерах и прошли специальное физиологическое обследование. Спустя несколько дней участники эксперимента вновь провели тренировку, но на этот раз через 12 часов после интенсивного секса. Итог таков: физическая форма добровольцев ничуть не ухудшилась, так как во время секса наблюдается выброс в кровь серотонина и эндорфина (естественного допинга).

Проводились исследования среди 18 добровольцев – здоровых молодых мужчин фридайверов. За три часа до начала испытаний фридайверы занимались сексом, одни с женами, другие с подругами. Потом все выполняли в плавательном бассейне специальный тест – ныряли в длину на максимально возможное расстояние без предварительной усиленной вентиляции легких. Непосредственно перед нырянием обследуемые задерживали дыхание после стандартного вдоха – 85% от жизненной емкости легких спортсмена. Полученные данные свидетельствовали, что результаты теста были достоверно выше после интимной разминки, чем без нее. Вероятно, этому способствовала эмоциональная и гормональная встряска, которую дает секс.

О благоприятных последствиях секса перед соревнованиями высказываются и выдающиеся спортсмены и тренеры. Примеров таковых много. Великий американский баскетболист У.Чемберлен в марте 1962 года установил до сих пор никем не побитый рекорд – 100 очков за одну игру, который признался, что успеху способствовало его «полное раскрепощение» после бурной ночи с девушкой. Американец Боб Бимон установил на Олимпиаде–68 в Мехико прыжках в длину мировой рекорд 8м 90см после интимной ночи в гостинном номере. Талантливый футболист бразилец Рональдо утверждал, что секс перед матчем намного улучшает его игру. Тренеры пловчих Нидерландов, Австралии и США также говорили, что их воспитанницам добиться высоких результатов помогает предстартовый интим.

В последние десятилетия появилось много исследовательских работ, доказывающих, что активный секс за 3–4 дня перед соревнованиями футболистов, боксеров, спринтеров не только не вредит спортивным показателям, но даже улучшает их. При нормальном психофизическом состоянии за два–три дня до соревнований умеренный секс не повредит. Но только умеренный! Так как половое излишество оказывает отрицательное влияние на организм спортсмена: снижается работоспособность, резко падают спортивные результаты, точность движений, а также силовые показатели. Восстановление физической работоспособности затягивается на продолжительный период. Следует особо подчеркнуть, что половое излишество истощает нервную систему. При правильной половой жизни спортсмен не ощущает усталости, разбитости, неудовлетворенности, имеет в течение дня хорошее самочувствие, работоспособность и желание тренироваться. Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальный ритм половой жизни и придерживаться его, но это не

означает, что секс не оказывает на спортсменов психологического воздействия. Он может, например, влиять на степень агрессивности.

Именно для правильного психологического настроения, а не для соблюдения физической формы взывал к воздержанию Мохамед Али. Он говорил: "Воздерживаясь от секса, на некоторое время, становишься великим воином". Секс, по его словам, расслабляет волю и уменьшает концентрацию. Воздержание же, создает необходимое предстартовое напряжение [4].

Проверенная временем традиция отказываться от секса непосредственно перед важным состязанием не имеет под собой солидного медицинского обоснования. По крайней мере, отсутствуют данные о том, что секс перед соревнованиями способен ухудшить физическое состояние спортсмена. Более того, половой акт — прекрасная тренировка для большинства систем организма: сердце стучит, кровь бежит, легкие дышат, гормоны вырабатываются, простата активизируется, сокращаются мышцы.

Исследователи из Швейцарии обследовали группу из 15 человек спортсменов–профессионалов на предмет реакции организма атлетов на физическую нагрузку спустя два часа после секса, состоящую из футболистов, легкоатлетов и тяжелоатлетов. Выяснилось, что секс вызывает замедленное восстановление пульса после прекращения работы. Данное обстоятельство может явиться серьезной причиной в тех видах спорта, которые требуют выносливости.

Западные специалисты, изучающие поведение солдат в армейских условиях установили, что чрезмерная физическая нагрузка приводит к переутомлению и полному отсутствию каких–либо сексуальных желаний у мужчин. Оказалось, что мужчина, усиленно занимающийся спортом каждый день, как это делают профессиональные спортсмены, теряет интерес к сексу быстрее, чем его менее спортивные собратья. Мужчины с малоподвижным образом жизни также не способны на сколько–нибудь впечатляющие подвиги. Идеальным оказалось занятие спортом не реже трех раз в неделю.

Исследователи считают, что совсем не секс влияет на результаты соревнования, а бессонная ночь, зачастую связанная с ним. Сексом следует заниматься только на ночь, перед сном. Тогда это срабатывает в нужном направлении. Утренний секс может сыграть роль фактора, истощающего эмоциональный заряд, и спортсмен будет без особого настроения и отдачи тренироваться.

Но многие спортсмены–профессионалы продолжают воздерживаться от секса, надеясь, что это поможет им добрать недостающее очко. В "Клиническом журнале спортивной медицины" отмечают, что многие спортсмены начиная с футболистов и заканчивая бегунами на Олимпийских играх придерживаются политики "сексу нет" накануне ответственных соревнований.

Помощь в этой проблеме может помочь даосский подход к сексу, который устраняет проблему, с которой сталкивается спортсмен. Что выбрать, хорошую спортивную форму или свою женщину? Спортсмен может иметь то и другое в полной мере, если он будет знать секреты сохранения и преобразования сексуальной энергии. Даосская любовь, дает существенное увеличение запасов располагаемой энергии, поскольку мужчина не только сохраняет свою силу, но и получает дополнительно энергию от своей партнерши. Любой атлет, который справляется со страстным желанием извергать свою жизненную силу, делает шаг в долговременном жизненном процессе, направленном на овладение собой и выбранном виде спорта. Он может проснуться после ночи экстатической любви с ощущением светлого сердца и наполненности энергией, с полностью заряженными батареями. Эти ощущения полностью отличаются от того приятного истощения, которое сопровождает секс с эякуляцией.

Некоторые спортсмены утверждают, что эякулятивный секс в ночь перед соревнованиями благотворно влияет на их результаты. Причина этого довольно проста – в спортсмене накопилось слишком много нервной энергии и занятия сексом расслабляют его. Его избыточная энергия препятствует проявлению его возможностей, а эякуляция снимает это напряжение. Это улучшает его координацию и внимание на весь следующий день и, таким образом, помогает ему выигрывать. Это всецело соответствует даосским представлениям о роли занятий любовью в гармонизации ума, тела и духа. Огромные количества необработанной энергии в физическом теле являются бесполезными до тех пор, пока они гармонично не соединятся с умом и духом.

Профессор университета в штате Нью–Мексико Марк Аншел проводил обширные исследования на тему «секс и спорт». Он установил, что многие тренеры вполне осознанно создавали в атлете сексуальное разочарование в надежде, что он направит свою напористость против противника. «Не все люди реагируют на разочарование одинаковым образом, – указывает Аншел. «Предотвращая сексуальную активность, эти тренеры или сами спортсмены (Гуилермо Вилас, аргентинский теннисный профессионал, однажды целый год оставался безбрачным с целью улучшения

своей игры) могут вызывать такие отрицательные проявления личности, как агрессивность или чувство разобщенности».

Даоссы с древних времен использовали секс для исцеления физических, эмоциональных и умственных неуравновешенностей, а эта практика во многом соответствует задаче помощи спортсменам сохранить свою наилучшую спортивную форму. Даоссы преуспели также и в боевых искусствах и знали, что секрет победы над противником состоит из комбинации физических тренировок с достижением высшей степени сознательности. По этой причине они совершенствовали свою энергию и выступали против потерь своей семенной жидкости в женщине. Эта даосская практика «сексуального кун-фу» знатоками боевых искусств держалась в строжайшем секрете, чтобы их противники не могли узнать ее и стать сильнее. Эти рекомендации касаются и спортсменов современного мира.

А. Сидерский, автор книги «Йога восьми кругов», основатель интегральной йоги рекомендует мужчинам при эякуляции для предотвращения потери сексуальной энергии проглатывать свою сперму, предварительно смешав ее со слюной, иначе переизбыток энергетического потенциала спермы может вызвать головную боль [2].

Современные спортсмены могут сегодня получать то же удовлетворение, которое получали и даоссы. Полная свобода интимной близости с партнершей без потери соревновательных способностей [1].

На группах спортсменов по гиревому спорту было проведено исследование даосской практики по использованию сексуальной энергии для повышения уровня спортивного результата. В состав контрольной группы и экспериментальной группы вошли по семь человек, возраст которых составлял в равной степени от 21 года до 54 лет. Эксперимент проводился за два месяца до выступления на городских соревнованиях. Контрольным упражнением стал рывок одной рукой гири 24 кг. Перед овладением практикой, спортсмены на контрольном испытании выполнили это упражнение. Результат левой и правой руки в рывке гири у каждого атлета был суммирован и стал точкой отсчета. Спортсмены экспериментальной группы выполняли даосскую практику ежедневно в течение месяца по 15 минут. В дни тренировок – после занятия под руководством руководителя практики, в другие дни – самостоятельно утром сразу после сна.

Содержание практики: спортсмен садится на коврик, скрестив ноги перед собой, руки опущены на колени, подбородок опущен на грудь, глаза полужакрыты, полностью расслаблено все тело. Мысленно вызывается состояние сексуального возбуждения. Медленно через нос выполняется вдох с поднятием этой возбужденной энергии из области промежности по позвоночнику в область солнечного сплетения. После вдоха выполняется задержка дыхания на 2–3 секунды. После задержки дыхания выполняется выдох из области солнечного сплетения в мышцы рук и туловища. После выдоха выполняется задержка дыхания на 2–3 секунды и полный цикл продолжается.

Ритм личной жизни спортсменов на время эксперимента не менялся и в него не вносились дополнительные рекомендации и изменения. Через месяц спортсмены выступили в соревнованиях в данном упражнении. Результат по отношению к точке отсчета в экспериментальной группе вырос на 76–94%. В контрольной группе результат вырос на 7–12%.

Выводы:

1. Накопление в спортсмене слишком много нервной энергии, препятствует проявлению его спортивных возможностей. Занятия сексом расслабляют его, а эякуляция снимает это напряжение.

2. Утром перед ответственными состязаниями от секса лучше воздержаться, он показан только накануне вечером.

3. Редкая половая жизнь ведет к накоплению старой спермы с низкой подвижностью сперматозоид. При частой эякуляции (несколько раз в день) сперма не может полностью восстановиться и тоже не способна к оплодотворению, а так же производит изменения в половых органах и функциях, ухудшается состояние сосудов, в связи, с чем развиваются варикоzy вен, в том числе варикоцели, ослабевает приток крови.

4. Длительное воздержание может вызывать такие отрицательные проявления личности, как агрессивность или чувство разобщенности.

5. Половые контакты стимулируют натуральную выработку тестостерона, что является важнейшим фактором в строительстве мышечной ткани.

6. Реакции организма атлетов на физическую нагрузку спустя два часа после секса, вызывает замедленное восстановление пульса после прекращения работы. Данное обстоятельство может явиться серьезной причиной в тех видах спорта, которые требуют выносливости.