

УДК 611.08-572.512

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА

Бугаевский К.А.

Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический приватный университет

В статье представлены результаты лонгитюдного исследования, посвящённого изучению особенностей соматических и психологических проявлений предменструального синдрома (ПМС) у спортсменок разных возрастных групп и в разных видах спорта. Представлены сравнительные данные отечественных и зарубежных исследователей, занимающихся этой проблемой, описаны варианты становления и развития ПМС в каждой из обследованных возрастных групп.

Ключевые слова: спортсменки, пубертатный возраст, юношеский возраст, I репродуктивный возраст, овариально-менструальный цикл, предменструальный синдром, соматические и психологические проявления.

Постановка проблемы. Согласно мнения ряда авторитетных специалистов «Предменструальный синдром (ПМС) – состояние, возникающее в результате комплекса психоэмоциональных, эндокринных и вегетососудистых нарушений [6, с. 30-34; 7, с. 30-34; 8, с. 4; 9, с. 3-12; 10, с. 1743-1752; 12, с. 15-20; 13, с. 12-24; 14, с. 225-230]. Симптомы ПМС проявляются, как правило, за 2-10 дней до начала менструации. По данным статистики, ПМС в той или иной форме отмечается у 70-90% женщин, из них около 35% обращаются за медицинской помощью в связи с выраженной симптоматикой» (В.Н. Серов, В.Л. Тютюнник, М.А. Твердикова, 2013; По мнению Э.Б. Яковлевой и соавторов «Частота ПМС полностью зависит от возраста женщины: чем старше, тем частота выше, и колеблется от 25 до 90%. В возрасте от 19 до 29 лет ПМС наблюдается у 20% женщин, после 30 лет синдром встречается примерно у каждой второй женщины [6, с. 30-34; 7, с. 30-34]. При этом у каждой женщины симптомы ПМС индивидуальны.

Анализ последних исследования и публикаций. Вопросы, касающиеся исследования различных аспектов медико-биологических проблем и функциональных нарушений у спортсменок разных возрастных групп, всегда являются актуальными и востребованными [1-14]. Не являются исключением и проблемы изучения нарушений репродуктивной системы у спортсменок в различных видах спорта. Менструальный цикл, как предиктор функциональных и органических нарушений женской репродуктивной системы, всегда являлся объектом пристального внимания исследователей [1-14]. Вопросу предменструального синдрома, с его многообразием соматических и психологических изменений (как психосоматика, так и соматопсихология), в последние годы, уделено достаточно много внимания со стороны специалистов гинекологов, эндокринологов и психологов. В вопросе изучения ПМС у спортсменок, пальма первенства принадлежит зарубежным исследователям данной проблемы. Это исследовательские работы таких авторов, как: L.M. Dickerson, P.J. Mazyck, M.H. Hunter, 2003; P.K. Braverman, 2007; M.H. Balaha, El Monem Amr MA et al., 2010; I. Zukov, R. Ptacek, J. Raboch et al., 2010; S. Popova, D. Popova-Dobrevva, 2011; S. Karacan, F.F. Çolakoglu, G. Ercöz, 2013; Taşğın

Özden, 2013. Ряд отечественных специалистов в сфере гинекологии и гинекологической эндокринологии провели исследования у пациенток-неспортсменок, с изучением различных аспектов ПМС в разных возрастных группах. Это такие ученые, как: В.Н. Серов, В.Л. Тютюнник, М.А. Твердикова, 2013; Э.Б. Яковлева, О.М. Бабенко, О.Н. Пилипенко, 2014.

Вопросами различных аспектов нарушения овариально-менструального цикла (ОМЦ) и нарушениями в работе репродуктивной системы у спортсменок, в том числе и проблемой у них разнообразных проявлений ПМС, занимались такие исследователи, как: Н.А. Калинина, 2004; В.М. Осипов, 2012; С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская, 2014; С.Г. Васин, 2016; К.А. Бугаевский, 2015-2018.

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. К сожалению, в отечественной специальной литературе, касающейся вопросов различных аспектов ПМС у спортсменок, нами не найдено работ, касающихся анализа и рассмотрения соматических и психологических аспектов ПМС, и их возможных комбинаций, у спортсменок разных возрастных групп, в разных видах современного женского спорта. Данная работа является попыткой изучения данного вопроса и сравнения полученных результатов проведенного исследования, с полученными результатами зарубежных коллег, исследователей данной проблемы в современном женском спорте.

Цель статьи: рассмотрение и анализ результатов исследования, касающихся динамики становления и протекания предменструального синдрома и его соматических и психологических проявлений у спортсменок пубертатного, юношеского и I репродуктивного возраста, разных половых соматотипов, занимающихся разными видами спорта.

Изложение основного материала. Данное исследование является лонгитюдным, охватывая время проведения исследования с 2015 года и до настоящего времени. Для проведения исследования, была создана специальная анкета-опросник, с включением в неё вопросов, касающихся индивидуальных особенностей динамики ОМЦ и соматических и психологических проявлений ПМС и вариантов его комбинаций (автор – Бугаевский К.А., 2014, модификация, 2018). Также, для

уточнения ряда индивидуальных особенностей ОМЦ и ПМС у спортсменок, применялось интервьюирование. Был использован метод литературного анализа доступных источников информации по изучаемой проблеме. При проведении исследования, как критерии проявлений ПМС, была использована современная классификация данного патологического состояния [6, с. 30-34; 7, с. 30-34]. К соматическим и психологическим проявлениям ПМС были отнесены такие, как: нервно-психическую, отёчную и цефалгическую формы [6, с. 30-34; 7, с. 30-34].

В соответствии с положениями этой классификации, «к нервно-психической форме характеризуется преобладанием таких симптомов, как раздражительность, депрессия, слабость, плаксивость, агрессивность и др. При отечной форме преобладают такие симптомы, как нагрубание и болезненность молочных желез, отечность лица, голеней, пальцев рук, вздутие живота, раздражительность, слабость, зуд кожи, повышенная чувствительность к запахам, потливость. При цефалгической форме в клинической картине преобладают такие симптомы, как головная боль, раздражительность, депрессия, тошнота, рвота, повышенная чувствительность к звукам и запахам, головокружение» [6, с. 30-34; 7, с. 30-34].

Результаты исследований и их обсуждение. Всего, в проводимом исследовании, приняли участие 300 спортсменок. Из них, пубертатного возраста – 106 спортсменок, юношеского возраста – 155 спортсменок, и I репродуктивного возраста – 39 спортсменок. С учётом того, что проявления ПМС имеют место у женщин имеющих менструации, в группу спортсменок пубертатного возраста, для участия в проводимом исследовании, привлекались спортсменки, уже имеющие в анамнезе как менструацию, так и, соответственно, имеющие проявления ПМС. В табл. 1 представлена распространённость соматических, психологических и комбинированных проявлений ПМС у спортсменок пубертатного возраста (n=106), в 6 разных видах спорта.

Нами было установлено, что у 61 (57,55%) спортсменок пубертатного возраста, были определены соматические проявления ПМС, у 54 (50,94%) – психологические проявления, и у 54 (50,94%) были выявлены комбинирован-

ные проявления ПМС. В группе спортсменок юношеского возраста (n=155), также были выявлены соматические, психологические и комбинированные проявления ПМС. Данные о вариантах проявления ПМС в данной группе спортсменок, представлены в табл. 2.

Всего, в группе спортсменок юношеского возраста, представляющих 10 видов спорта, соматические проявления ПМС были выявлены у 127 (81,94%) спортсменок, психологические проявления были определены у 109 (70,32%) спортсменок, а комбинированные проявления – 111 (71,61%) спортсменок.

Также, было проведено исследование проявлений вариантов ПМС в группе спортсменок I репродуктивного возраста (n=39), в четырёх видах спорта. Полученные данные представлены в табл. 3.

Было установлено, что соматические проявления ПМС имеют 34 (87,18%) спортсменок данной группы, психологические проявления – 29 (74,35%) спортсменок, а комбинированные проявления ПМС, также 29 (74,35%) спортсменок. После получения всех результатов проводимого исследования, был проведён их анализ, который показал, что полученные результаты практически полностью соответствуют результатам отечественных и зарубежных исследователей проблемы ПМС у женщин-спортсменок и не противоречат им.

Выводы: 1. С учётом проведения анализа полученных результатов, во всей обследованной группе, разнообразные соматические проявления ПМС, были определены у 222 (74,00%) всех спортсменок.

2. Разнообразные психологические проявления ПМС, были зафиксированы у 192 (63,00%) спортсменок.

3. Комбинированные проявления ПМС, со средне и значительно выраженными сомато-психологическими и психо-соматологическими проявлениями ПМС, были определены у 194 (64,67%) всех спортсменок в трёх обследованных возрастных группах.

4. Данные дополнительного интервьюирования и результаты анкетирования прямо указывают на значительную распространённость ПМС во всех видах современного женского спорта

Таблица 1

Динамика проявлений ПМС у спортсменок пубертатного возраста

Соматические проявления ПМС	Психологические проявления ПМС	Комбинированные проявления ПМС
Женский бокс (n=17)		
6 (35,29%) спортсменок	6 (35,29%) спортсменок	6 (35,29%) спортсменок
Кикбоксинг (n=23)		
19 (82,61%) спортсменок	16 (69,57%) спортсменок	16 (69,57%) спортсменок
Танцевальный спорт (n=15)		
11 (73,33%) спортсменок	10 (66,67%) спортсменок	10 (66,67%) спортсменок
Гребля на байдарках и каноэ (n=19)		
11 (57,95%) спортсменок	9 (47,37%) спортсменок	9 (47,37%) спортсменок
Киокушинкай – каратэ (n=18)		
6 (26,09%) спортсменок	6 (26,09%) спортсменок	6 (26,09%) спортсменок
Панкратион (n=14)		
8 (57,14%) спортсменок	7 (50,00%) спортсменок	7 (50,00%) спортсменок

Источник: данные автора

Таблица 2

Проявления ПМС у спортсменок юношеского возраста

Соматические проявления ПМС	Психологические проявления ПМС	Комбинированные проявления ПМС
Женский бокс (n=13)		
13 (100,00%) спортсменок	11 (84,62%) спортсменок	11 (84,62%) спортсменок
Кикбоксинг (n=24)		
8 (53,33%) спортсменок	8 (53,33%) спортсменок	8 (53,33%) спортсменок
Танцевальный спорт (n=15)		
13 (86,67%) спортсменок	11 (73,33%) спортсменок	11 (73,33%) спортсменок
Гребля на байдарках и каноэ (n=21)		
17 (80,95%) спортсменок	11 (52,38%) спортсменок	11 (52,38%) спортсменок
Киокушинкай – каратэ (n=24)		
21 (87,50%) спортсменка	18 (75,00%) спортсменок	20 (83,33%) спортсменок
Теннис (n=12)		
12 (100,00%) спортсменок	11 (91,67%) спортсменок	11 (91,67%) спортсменок
Тяжёлая атлетика (n=11)		
11 (100%) спортсменок	11 (100%) спортсменок	11 (100%) спортсменок
Пауэрлифтинг (n=16)		
13 (81,25%) спортсменок	13 (81,25%) спортсменок	13 (81,25%) спортсменок
Триатлон (n=7)		
7 (100,00%) спортсменок	5 (71,43%) спортсменок	5 (71,43%) спортсменок
Панкратион (n=12)		
12 (100,00%) спортсменок	10 (83,33%) спортсменок	10 (83,33%) спортсменок

Источник: данные автора

Таблица 3

Проявления ПМС у спортсменок I репродуктивного возраста

Соматические проявления ПМС	Психологические проявления ПМС	Комбинированные проявления ПМС
Женский бокс (n=11)		
11 (100,00%) спортсменок	9 (81,82%) спортсменок	9 (81,82%) спортсменок
Панкратион (n=11)		
7 (63,63%) спортсменок	5 (45,46%) спортсменок	5 (45,46%) спортсменок
Танцевальный спорт (n=13)		
12 (97,31%) спортсменок	11 (84,62%) спортсменок	11 (84,62%) спортсменок
Триатлон (n=4)		
4 (100,00%) спортсменок	4 (100,00%) спортсменок	4 (100,00%) спортсменок

Источник: данные автора

и во всех возрастных группах, являясь фактором значительного снижения производительности спортсменок, как в соревновательный, так и в тренировочный период их деятельности.

5. Полученные нами результаты проведённого исследования, не противоречат данным, прове-

дёнными другими исследователями и, практически по большинству результатов, совпадают с ними.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении состоит в продолжении исследования в других видах спорта, у спортсменок пубертатного, юношеского и I репродуктивного возраста.

Список литературы:

1. Белик С.Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103-111.
2. Бугаевский К.А. Нарушение менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 2015 г. – С. 13-15.
3. Васин С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114-116.
4. Калинина Н.А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок / Н.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 49-51.
5. Осіпов В.М. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В.М. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42-45.
6. Серов В.Н. Предменструальный синдром: тактика ведения пациенток в амбулаторно-поликлинической практике / В.Н. Серов, В.Л. Тютюнник, М.А. Твердикова // Репродуктивная эндокринология. – № 4(12), сентябрь 2013. – С. 30-34.
7. Яковлева Э.Б. Предменструальный синдром. В помощь практическому врачу / Э.Б. Яковлева, О.М. Бабенко, О.Н. Пилипенко // Репродуктивная эндокринология. – № 4(18), сентябрь 2014. – С. 30-34.

8. Balaha M.H. The phe-nomenology of premenstrual syndrome in female medical students: a cross sectional study / M.H. Balaha, El Monem Amr MA et al. // Pan Afr Med J., – 2010. – № 5. – P. 4.
9. Braverman P.K. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder / P.K. Braverman // J Pediatr Adolesc Gynecol. – 2007. – № 20(1). P. 3-12.
10. Dickerson L.M. Premenstrual Syndrome / L.M. Dickerson, P.J. Mazyck, M.H. Hunter // Am. Fam. Physician. 2003. – № 67(8). – P. 1743-1752.
11. Karacan S. Menstrual status differences of elite Turkish female athletes from various team sports / S. Karacan, F.F. Çolakoglu, G. Ercöz // Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences. – 2013. – Vol. 7. – № 2. – P. 82-93.
12. Özden Taşğın Psychological situations of Turkish female athletes in premenstrual period / Taşğın Özden // Archives of budo| science of martial arts. – 2013. – Volume 9. – Issue 1. – P. 15-20.
13. Premenstrual dysphoric disorder – review of actual fi ndings about mental disorders related to menstrual cycle and possibilities of their therapy / I. Zukov, R. Ptacek, J. Raboch et al. // PragueMedRep. – 2010. – № 111(1). – P. 12-24.
14. Popova S. Influence of the premenstrual syndrome on the emotional condition of female athletes / S. Popova, D. Popova-Dobrova // Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VIII: Art. Sport. – 2011. – Vol. 4(53). – № 1. – P. 225-230.

Бугаєвський К.А.

Інститут здоров'я, спорту і туризму,
Класичний приватний університет

**ПЕРЕДМЕНСТРУАЛЬНИЙ СИНДРОМ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВИ
У СПОРТСМЕНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В РЯДІ ВИДІВ СПОРТУ**

Анотація

У статті представлені результати лонгитюдного дослідження, присвяченого вивченню особливостей соматичних і психологічних проявів передменструального синдрому (ПМС) у спортсменок різних вікових груп і в різних видах спорту. Представлені порівняльні дані вітчизняних та зарубіжних дослідників, що займаються цією проблемою, описані варіанти становлення та розвитку ПМС в кожній з обстежених вікових груп.

Ключові слова: спортсменки, пубертатний вік, юнацький вік, I репродуктивний вік, оваріально-менструальний цикл, передменструальний синдром, соматичні та психологічні прояви.

Bugaevsky K.A.

Institute of Health, Sports and Tourism,
Classical Private University

**PREMENSTRUAL SYNDROME: PECULIARITIES OF MANIFESTATION
IN FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT AGE GROUPS IN A NUMBER OF SPORTS**

Summary

The article presents the results of a longitudinal study devoted to the study of the characteristics of somatic and psychological manifestations of premenstrual syndrome (PMS) in athletes of different age groups and in various sports. Presents comparative data of researchers involved in this problem, and the data of the author, describes the options for the formation and development of PMS in each of the examined age groups.

Keywords: female athletes, pubertal age, adolescence, I reproductive age, ovarian-menstrual cycle, premenstrual syndrome, somatic and psychological manifestations.