

УДК 796.071

ПРОБЛЕМЫ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СПОРТЕ

Е.В. Антропова, Р.В. Хоменко

Вся история развития спортивного движения на планете свидетельствует о постоянном антагонизме мужчин и женщин в борьбе за права «слабого пола» более активного участия в этом движении. Достаточно вспомнить известный факт о том, что еще во времена проведения древних Олимпийских игр женщины не только не участвовали в состязаниях, но даже не имели права наблюдать за ними. Более того, когда одна из женщин, переодевшись в мужскую одежду, проникла на стадион, чтобы «поболеть» за своего сына – участника игр, но была разоблачена, ее должны были казнить за это «преступление». К счастью, оценив мужество поступка этой женщины, она была прощена и, по сути дела, оказалась первой героиней Олимпийских игр. Дальнейшая история развития спорта содержит чрезвычайно мало сведений об участии женщин в спортивных соревнованиях. Известно лишь, что у большинства народов в традиционных состязаниях принимали участие только мужчины, оставляя женщинам роль зрителей, которая, по всей вероятности, их вполне устраивала. Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Проводятся мировые первенства по таким видам спорта, которые прежде рассматривались как чисто мужские – тяжелая атлетика, бокс, хоккей. Это ставит вопросы о влиянии этих видов спорта на естественные особенности женского организма; о влиянии их на женскую психику, женственность, биосоциальную роль женщины; о содержании и технологии спортивной тренировки женщин [1].

Ключевые слова: женский спорт, половой диморфизм.

Спорт – один из видов деятельности, который, обладает рядом специфических особенностей. Традиционный для мужчин процесс социализации в большей степени, чем для женщин, предусматривает занятия спортом. До сих пор существуют определенные виды спортивной деятельности, которые характеризуются как более предпочтительные для мужчин или женщин. В разных странах количество женщин, занимающихся спортом, составляет 10–15 %, в России – только 1–3 %, в то время как общее число занимающихся спортом составляет около 10 %. В настоящее время нет однозначных данных о методике тренировки женщин, но можно выделить два диаметральных мнения. Одна группа ученых и практиков считает, что в построении тренировки необходимо учитывать особые циклы женщин, вторая – настаивает на том, что строить тренировочный процесс у спортсменок необходимо по образу и подобию спортсменов-мужчин на основе

общих закономерностей и принципов тренировки [2, 4]. Эти два противоположных взгляда обоснованы с позиций полового диморфизма, как в плане наличия двух полов, так и в плане наличия двух антиподов женского организма – феминного и маскулинного соматотипа. Актуальность рассматриваемой проблемы очевидна.

Понятие полового диморфизма очень популярно и рассматривается во многих аспектах и формах на примере индивидуумов и целых популяций. В теории физической культуры уже давно разрабатывается проблема полового диморфизма, которая лежит и в основе гендерных различий в мужском и женском спорте. Диморфизм – наличие в пределах одного и того же вида двух более или менее различающихся форм. Главный недостаток большинства современных исследований в теории физической культуры заключается в том, что оценка полученных научных результатов проводится без учета полового диморфизма. Между тем только такой подход позволит выяснить объективные причины существующих проблем женского спорта, позволит отказаться от внегендерного изучения проблем физической культуры в целом. Если во многих видах деятельности биологические половые различия не играют существенной роли, а все решает профессионализм человека, независимо от того, мужчина он или женщина, то в спорте по-другому. Телесность играет в нем такую же важную роль, как и социокультурные параметры, и спортивные достижения всегда связаны с физическими особенностями и возможностями мужчины и женщины.

У юношей большая масса тела и большая физическая сила. Мужской тип руки отличается более короткими и утолщенными пальцами; указательный палец короче безымянного (один из показателей мужской асимметрии). Мужчина быстрее развивает свою моторику в силе и соразмерности движений, но менее осторожен при работе с инструментом. У него доминирует визуальный обзор пространственных образов по вертикали, что предопределяет необходимость размещать информацию на классной доске не длинными строками во всю ее ширину, а делить это пространство как бы на несколько столбцов (что говорит о «нелинейности» мужского мышления). Мужчина изучает в первую очередь окружающую среду и объекты, с которыми контактирует. Предпочтение отдается практическим действиям перед речью.

У девушек меньшая масса, но большая грация, гибкость и подвижность. Женский тип руки характеризуется тонкими и удлиненными пальцами, указательный палец длиннее безымянного. Девочки быстрее развивают точность и координацию движений; аккуратны и осторожны при работе с предметами; у них наблюдается большая точность и скоординированность в движениях. Визуальное восприятие информации у девушек происходит по горизонтали, что позволяет им легко воспринимать длинные строчки текста во всю ширину доски. Девочки изучают в первую очередь себя и свое окружение, и у них сильная тяга к речевой деятельности.

Половой диморфизм заметен и в спортивной деятельности. Самая большая разница между спортсменами обоих полов заключается в размерах их тел. Мужчины выше и тяжелее женщин, размер мужского сердца больше, соответственно больше и вместимость легких. Различия в силе зависят от того, что в целом женщины меньше. Но это обобщенные данные. Среди представителей обоих полов есть носители индивидуальных особенностей, которые также следует учитывать.

Известно, что женские мышцы более приспособлены к занятиям видами спорта, нацеленными на развитие выносливости, а мужчины – силовыми видами спорта, поэтому женщина должна развивать силу тем способом, который больше подходит женскому организму. Таким образом, кондиционные способности выше у мужчин, координационные – у женщин, у которых выше уровень согласования движений рук, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений, точность удержания равновесия. Работы по проблеме полового диморфизма позволяют выявить четкую закономерность сближения спортивного результата у высококвалифицированных спортсменов обоих полов, специализирующихся в одном виде спорта. По мере сближения их физиологических и морфофункциональных показателей предопределяется возможность достижения высокого спортивного результата.

В спортивной деятельности биологическая оппозиция мужское/женское (половой диморфизм) прослеживается достаточно отчетливо в силу специфики объекта изучения: спортивные достижения всегда связаны с физическими возможностями мужчины и женщины, что закреплено системой нормативов и разрядных показателей. Телесность является важнейшим проявлением человеческого потенциала, и в сфере спорта постоянно учитываются природные основы социокультурного пола.

Имеются некоторые различия в проявлении лицами мужского и женского пола интереса к различным видам спорта. Мальчики значительно чаще интересуются волейболом, баскетболом, футболом и хоккеем, девочки – фигурным катанием и гимнастикой. В отношении интереса, проявляемого к легкой атлетике и плаванию различий нет.

Считается, что чем ближе конституциональный тип женщины к мужскому, тем больших спортивных результатов она добивается. Неслучайно поэтому среди спортсменок высокого класса так много маскулинных: 70–90 % – в легкой атлетике, 71 % – в лыжных гонках, 98 % – в спортивной гимнастике, 67 % – в футболе, 44 % – в плавании [2, 3]. Предполагается, что многие из спортсменок высокого класса рождаются с мужским соматотипом, так как они имеют при рождении большую массу тела и маскулинный тип [2].

В последнее десятилетие появилось много видов спорта, которыми занимаются только женщины (среди них, художественная гимнастика, синхронное плавание), а также таких, в которых женщины представлены наравне с мужчинами (например, спортивные танцы на паркете, танцевальные формации, аэробика, групповое фигурное катание на коньках). Положительно оценивая растущую творческую активность женщин в спорте, нельзя не заметить их подражания мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься видами спорта, которыми до сих пор занимались только мужчины (например, борьба, бокс, культуризм, тяжелая атлетика, хоккей с шайбой, прыжки с шестом).

Снизить негативное влияние экстремальных нагрузок, найти способы их регламентации, обеспечить медицинский контроль, оптимально совместить спортивный режим с выполнением женщиной особой биосоциальной роли – вот задача ученых, тренеров, руководителей сферы спорта. Ученым, чтобы определиться в приоритетных направлениях своего участия в решении данных проблем и занять верную позицию, необходимо ответить на ряд вопросов:

- соотносятся ли спортивные интересы женщин с той социальной ролью, которую они реализуют в обществе?
- согласуется ли спортивная деятельность с женской психикой, с понятием женственности, принятым в данном социуме?
- останется ли женщина и после занятий спортивной деятельностью здоровой, способной к созданию семьи, рождению детей?
- будет ли она счастлива после завершения спортивной карьеры?

Ответов на данные вопросы у ученых пока нет. Видимо, в самое ближайшее время необходимо провести ряд конкретно-социологических исследований, которые позволили бы оценить возможности женщин и необходимость дальнейшего интенсивного освоения ими мужских видов спорта. Игнорировать решение данных вопросов – значит усугублять проблемы развития женского спорта, доводить его до кризисного состояния, из которого, думается, никто не выйдет победителем. Ведется научно-исследовательская работа, направленная на изучение специфических особенностей женского организма с точки зрения полового диморфизма.

Рассмотрение спортивных результатов с точки зрения полового диморфизма показывает, что у женщин темпы роста спортивного мастерства более высокие, чем у мужчин. Этот факт подтверждает целесообразность разработки специфической для женщин методики спортивной тренировки.

Наиболее характерной особенностью современного женского спорта является интенсивное освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией только мужчин: футбола, хоккея, единоборств, тяжелой атлетики, некоторых видов легкой атлетики. Заметное место в этом перечне занимают разновидности спортивной борьбы, которые в нашей стране начали активно развиваться с начала 80-х гг.

Принципиальное стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов во всех видах спорта требует комплексного научного обоснования и выдвигает перед учеными и практиками ряд актуальных проблем:

- научное изучение влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, свойственных определенным видам;
- разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщин.

Поэтому следует изучать те специфические особенности женского организма, которые обуславливают необходимость разработки специфической методики спортивной тренировки, соответствующей особенностям женского организма и психики. Практический опыт свидетельствует о том, что в системе спортивной тренировки кроме общих положений для мужчин и женщин существуют характерные только для женского спорта. Они определяются специфическими требованиями отдельных видов спорта и приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, что, собственно, и характеризует его функциональные особенности.

Третьей значимой проблемой следует считать разработку социально-психологических основ женского спорта. Спортсменки – это совершенно особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни, предполагающий отказ от многих привычных для обычных людей радостей жизни, ограниченные возможности общения, экстремальные физические нагрузки и еще много всего другого, что действительно отличает спортсменку от прочих представительниц прекрасного пола.

Библиографический список

1. Бендас, Т.В. Гендерная психология / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2007. – 431 с.
2. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 56–63.
3. Сологуб, В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В.В. Сологуб. – Харьков, 1989. – 20 с.
4. Кочеткова, Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте [Электронный ресурс] / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/07/35829>.
5. Шахлина, Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 51–55.

[К содержанию](#)