**Женщины в изначально мужских видах спорта**

Кандидат педагогических наук, доцент З.А. Гасанова Российская государственная академия физической культуры

Характеризуя знаменательные черты мирового спортивного движения завершающегося века, наряду с прочим справедливо обращают внимание на развернувшуюся в нем феминистскую тенденцию. В этом, несомненно, проявилось прогрессирование в мировом сообществе того социального течения, которое вдохновлялось и вдохновляется идеями всесторонней эмансипации женщин.

Правда, даже гуманные деятели возрожденного олимпийского движения не сразу решились нарушить традиционное отлучение женщин от спорта. Как известно, их участие в олимпийских состязаниях не предусматривалось в программе игр первых олимпиад нового времени. Лишь в 1924 г., после многолетних прений, МОК официально зафиксировал в своей хартии право спортсменок самостоятельно участвовать в играх олимпиад в части видов спорта. Перечень таких видов от олимпиады к олимпиаде расширялся (в 1924 г. допущено участие женщин в 7 дисциплинах олимпийской программы, в 1928 г. - в 9, в 1936 г. - в 10, в 1948 г. - в 19 и т.д.). Однако еще до этого, не дожидаясь официального решения, отважные поборницы женского равноправия в спорте добились выхода на олимпийскую арену (уже на играх II Олимпиады, в 1900 г., 11 спортсменок участвовали в состязаниях по гольфу и теннису). В олимпиадах последних десятилетий спортсменки, как известно, выступают в состязаниях по большинству разделов олимпийской программы, а доля женщин в общем составе участников современных олимпийских игр (как летних, так и зимних) превышает 20%.

Несмотря на широкое представительство в современном спорте тех, кого нередко все еще называют "слабым полом", его особо активные представительницы стремятся, вроде бы, доказать, что для них посильны любые из освоенных мужчинами видов спорта. В последние десятилетия начали практиковать женские первенства и по таким спортивным дисциплинам, как марафонский бег, тройной прыжок и прыжки с шестом, метание молота, прыжки на лыжах с трамплина, поднимание штанги, футбол, хоккей, регби, дзюдо, и по другим, издавна считавшимся сугубо мужскими. Возникает вопрос: не нарушается ли в таких спортивно-феминистских устремлениях разумная мера? И вообще - следует ли понимать перспективы эмансипационных устремлений женщин в спорте как полное уравнивание предмета спортивного совершенствования для мужчин и женщин?

Ясно, что предвзято и априори ставить препоны увлечениям женщин тем или иным видом спорта в принципе недопустимо. Но разве неясно и то, что женщины - это не мужчины и их отношение к спорту не может быть вполне одинаковым. Есть, конечно, множество видов спорта, пригодных в качестве предмета спортивного совершенствования как для мужчин, так и для женщин, однако и здесь уровень спортивных достижений и регламентация спортивной деятельности закономерно дифференцируются в зависимости от пола. Поэтому с моей стороны было бы опрометчиво, если не сказать легкомысленно, призывать женщин догнать и перегнать мужчин.

Небезынтересно в связи с этим обратить внимание на табл. 1-21 Их данные свидетельствуют, что женские достижения на протяжении века существенно приблизились к мужским: если первоначально в ряде видов спорта они отличались на 20% и более, к настоящему времени эта разница уменьшилась примерно вдвое, что указывает на более высокие темпы прироста спортивных достижений женщин. Эта тенденция дала кое-кому повод утверждать, будто женские рекорды в спорте в перспективе сравняются с мужскими и даже превзойдут их [8, 20 и др.]. Такой прогноз есть основание считать маловероятным. По всей видимости, хотя тенденция приближения женских рекордов к мужским еще окончательно не исчезла, во второй половине текущего века, как явствует из тех же приведенных данных (см. табл. 1-2), она явно убывает и в последние десятилетия в ряде видов спорта сменилась тенденцией к стабилизации разницы между женскими и мужскими достижениями, а в отдельных случаях даже к некоторому ее возрастанию. Примечательно также, что если сопоставлять в этом же аспекте не только рекордные достижения, но и более часто демонстрируемые спортивные результаты мужчин и женщин (т.е. в более широкой выборке), то разница между ними оказывается более значительной, чем при сопоставлении рекордов (в табл. 3 в каждой из приведенных легкоатлетических дисциплин сопоставлены средние величины результатов 50 лучших легкоатлетов и легкоатлеток 90-х гг.). Очевидно, когда сопоставляются лишь рекордные достижения, сильнее сказывается их зависимость от индивидуальных особенностей рекордсменов и рекордсменок, при более же широкой выборке отчетливее выявляется общая линия различий (в данном случае половых). В общем можно с достаточным основанием считать, что какая-то разница между мужскими и женскими спортивными достижениями естественна, закономерна и потому всегда будет существовать в силу прежде всего природных функциональных и морфофункцио-нальных особенностей женского и мужского организмов.

Причины повышенных темпов прогресса спортивных достижений женщин на протяжении большей части текущего века, надо думать, коренятся главным образом не в особых свойствах женского организма, а в закономерных различиях динамики спортивных результатов на разных этапах развития спорта и в социально-исторических особенностях динамики мужского и женского спорта. Как хорошо известно, мужской спорт культивируется многие столетия, он давно уже охватил многочисленные мужские контингенты и именно в нем сложилась система селекции и подготовки выдающихся спортсменов. Фактически к началу текущего века мужской спорт находился на совсем иной ступени своего исторического развития, чем женский, когда женщины начали выходить на широкую спортивную арену и осваивать проторенные мужчинами пути к высшим спортивным достижениям. Накопленные на этом пути в мужском спорте методические и другие ценности, несомненно, помогли женщинам ускоренно продвигаться по нему, что кроме других факторов обусловило более высокие, чем у мужчин, темпы прироста женских спортивных результатов на протяжении значительной части века.

В этой связи надо учесть и то, что, как следует из ряда известных исследований [10, 15, 23], степень прироста спортивных достижений на различных стадиях (этапах) их исторической динамики закономерно изменяется, вначале прирост наиболее значителен, затем становится относительно равномерным и потом все убывает по мере бесконечного приближения результатов к некоторому условному "пределу" достижений (графически подобная динамика описывается так называемой логистической кривой). Отсюда понятно и неудивительно, что, поскольку мужской и женский спорт в начале текущего века находился на явно различных этапах своего исторического развития, темпы прироста достижений в них были какое-то время неодинаковыми. Очевидно, на протяжении нескольких десятилетий с начала века динамика женских достижений соответствовала в основном первой стадии, когда темпы их прироста особенно высоки, а динамика мужских достижений находилась уже на второй или даже в некоторых видах спорта на третьей стадии, когда темпы прироста стабилизируются и убывают. Логично также ожидать, что по мере развития женского спорта степень прироста достижений в нем будет убывать и в этом смысле выравниваться с темпами прироста достижений в мужском спорте.

В суждениях о перспективах женских спортивных достижений, как ни странно, не всегда принимают во внимание их естественную зависимость от особенностей строения и функций женского организма. К сожалению, эта зависимость в полной мере и достаточно подробно еще не установлена. В общем, однако, известно, что ряд морфофункциональных свойств организма женщин в большей мере, чем мужчин, лимитирует уровень спортивно-достиженческих возможностей (см., например, обобщенный обзор [6]). Так, хорошо известные отличия размеров тела, его массы и удельного веса различных компонентов состава тела (особенно мышечной и жировой ткани) обусловливают у женщин меньшие, чем у мужчин, возможности проявления в двигательных действиях механичес-кой силы, количества механической работы и ее мощности. У женщин вместе с тем меньше, чем у мужчин, возможная степень прироста показателей силовых способностей под воздействием тренировки, отсюда меньше и прогресс в видах спорта, требующих этих способностей. Меньше и суммарное количество мышечных фосфагенов, и емкость анаэробной гликолитической биоэнергетической системы, что, надо думать, является одним из основных факторов, обусловливающих менее высокие по сравнению с мужчинами результаты в спортивных упражнениях субмаксимальной мощности (бег 40...800 м, плавание 100 м и т.п.). У женщин также меньше, чем у мужчин, ряд показателей функциональных возможностей, определяющих аэробную работоспособность в упражнениях, требующих предельной выносливости (максимальное потребление кислорода, концентрация гемоглобина в крови, ее кислородная емкость, объем циркулирующей крови, легочная вентиляция и др.), что объясняет, кроме прочего, почему разница спортивных достижений женщин и мужчин в стайерских видах спорта достаточно значительна. Морфофункцио-нальные отличия женского организма обусловливают и ряд свойственных женщинам особенностей в построении двигательных действий. Например, соотношение усилий мышц - сгибателей и разгибателей ног при спринтерском беге у женщин иное, чем у мужчин; соответственно, есть различия в том, как идет совершенствование таких двигательных действий в процессе многолетних занятий спортом [14].

Из всех этих фактов не следует, что женский организм менее совершенен, чем мужской. Просто он иной по ряду количественных параметров своего строения и функционирования. Его особенности, что многократно уже описано, несомненно, в филогенезе изначально связаны с важнейшей естественной функцией женщин - воспроизводством человеческих поколений, а в общественно-историческом процессе обусловливались различиями образа жизни и деятельности мужчин и женщин.

Таблица 1. Относительные величины высших женских достижений в легкой атлетике, выраженные в % к высшим мужским достижениям по периодам их динамики

|  |  |
| --- | --- |
| Разновидности легкоатлетических спортивных дисциплин  | % к мужским достижениям в различные периоды XX века  |
| в годы первых рекордов  | на начало 60-х годов  | на начало 70-х годов  | на начало 80-х годов  | к середине 90-х годов  |
| Бег, м:  |   |   |   |   |   |
| 100  | 83,11  | 88,50  | 90,00  | 91,45  | 93,83  |
| 200  | 75,20  | 89,12  | 88,50  | 91,21  | 90,99  |
| 400  | 87,60  | 84,06  | 84,86  | 90,44  | 90,94  |
| 800  | 74,90  | 85,02  | 88,82  | 89,22  | 89,85  |
| 1500  | 90,50  | 84,19  | 84,20  | 92,14  | 90,00  |
| 5000  | 89,12.  | 85,38  | 85,25  | 85,43  | 87,23  |
| 10000  | 78,30  | 73,68  | 75.97  | 83,50  | 89,87  |
| 42195  | 79,75  | 62,29  | 74,82  | ST-.S9  | 89,96  |
| Прыжки:  |   |   |   |   |   |
| в высоту  | 72,64  | 83,78  | 83,84  | 85,16  | 85,31  |
| в длину  | 67,80  | 77,95  | 76,85  | 79,66  | 84,02  |

Примечания: 1. В пределах каждого из указанных хронологических подразделений сопоставлялись женские и мужские достижения, показанные синхронно или в наиболее близкие годы.

2. В некоторых дисциплинах, в которых в первые десятилетия века официально не регистрировались женские рекорды, учитывались первые показанные в это время достижения женщин, данные о которых зафиксированы в источниках, вызывающих доверие.

3- Процентное соотношение женских и мужских достижений в циклических упражнениях вычислялось по скорости преодоления дистанции, рассчитанной в м/с.

Социальный прогресс, в частности успехи феминистского движения, поставили женщин в радикально измененные условия жизни, деятельности. Для них открылись и новые возможности физического совершенствования. Тот факт, что приблизительно за половину века женские спортивные результаты едва ли не вплотную приблизились к мужским, свидетельствует о небывало стремительном развитии женского спорта. Образно говоря, он в исторически мгновенные сроки прошел дистанцию, на преодоление которой мужчины потратили века. И едва ли есть смысл сомневаться, что достиженчес-кие возможности женщин позволят им, как и мужчинам, бесконечно поднимать планку спортивных свершений. Но можно ли считать вполне оправданным, осмысленным и гуманным обозначившееся стремление распространить сферу спортивных притязаний женщин на все без разбору виды спорта, освоенные мужчинами?

Чтобы занять в этом верную позицию, представляется необходимым получить предварительно вполне обоснованные ответы как минимум на следующие вопросы:

- во-первых, как повлияют на естественные особенности женского организма многолетние напряженные занятия тем или иным из исконно мужских видов спорта (особенно такими, как бокс, кикбоксинг, борьба и другие с жесткими физическими контактами);

- во-вторых, насколько согласуются либо не согласуются такие занятия с характером женской психики, биосоциальной ролью женщины, а также с эстетическими критериями женственности, типичными для нормального менталитета личности и общества;

- в-третьих, какие отличительные черты закономерно должны быть свойственны содержанию и технологии спортивной деятельности женщин, причем и тогда, когда они занимаются теми же видами спорта, что и мужчины?

Скорее всего, никто из специалистов не рискнет утверждать, что вполне обоснованные, базирующиеся на строгих целостных исследованиях ответы на все эти вопросы уже существуют. Отвечая на них, в лучшем случае пользуются фрагментарными исследовательскими данными, чаще же основываются на личных впечатлениях и расхожих, во многом субъективных представлениях. Не случайно занимаемые здесь противоположные позиции часто выглядят далеко не убедительными.

Так, к примеру, высказываясь против приобщения женщин к исконно мужским видам спорта, часто указывают на их повышенную травмоопасность для женских, менее прочных, чем у мужчин, телесных структур [17, 22, 24]. Но такая аргументация не выглядит достаточно убедительной в эпоху стремительного технического и технологического прогресса, когда быстро возрастают возможности создания защитных приспособлений в женской спортивной экипировке и специальных устройств в спортивном оборудовании, уменьшающих риск травматизма. Вместе с тем можно возразить: а зачем без особой нужды подвергать женщин опасности спортивных повреждений, не лучше ли вообще исключить такой риск? Обоснованно занять ту либо иную позицию позволит лишь системное решение проблемы на исследовательской почве с привлечением большого массива статистических данных и профессиональных заключений специалистов о гарантиях устранения спортивной травмоопасности для жизненно важных женских свойств.

Или другой пример. Когда биологическими исследованиями было обнаружено, что большие спортивные нагрузки, чреватые перетренированностью, у женщин в значительно большей мере, чем у мужчин, затрагивают гормональную систему и влекут за собой более обширные нарушения вегетативных функций [5], это объективно подкрепило позицию тех, кто протестовал против приобщения женщин к наиболее "нагрузочным" видам спорта, в частности к бегу на длинные и сверхдлинные дистанции. Однако из того факта, что спортивная перетренированность значительно опаснее для женского организма, чем для мужского, прямо не следует вывода о необходимости окончательного запрета для женщин повышенных спортивных нагрузок. Очевиднее становится лишь необходимость предотвращения перетренированности путем нормирования нагрузок, адекватного особенностям женского организма. Что же касается приобщения женщин к стайерским видам спорта, то оно практически уже состоялось и, судя по спортивно-техническим результатам, идет небезуспешно (см. табл. 1-3). Сторонники такой практики в обоснование ее ссылаются, в частности, на преимущества женского организма сравнительно с мужским в использовании организменных жиров для биоэнергетического обеспечения продолжительной мышечной работы (Э. ван Айхен и др.), а также на более эффективную терморегуляцию у женщин при ее выполнении (М. Вейнхэм и др.; ссылки по [20]). Здесь опять-таки внимание обращается лишь на отдельные обстоятельства, без системного рассмотрения всей совокупности факторов и условий, которые надо иметь в виду для определения разумных перспектив женщин в обсуждаемых видах спорта.

Пожалуй, наибольшая неопределенность и субъективизм в дебатах за или против неограниченного проникновения женщин в "мужские" виды спорта допускаются тогда, когда затрагиваются психосоциальные, этические и эстетические аспекты проблемы. Одни, например, категорически утверждают, что ни один вид спорта не наносит ущерба женственности спортсменок, но не приводят никаких весомых фактов для такого утверждения, не считая апелляции к феминистским эмоциям и отдельных примеров. Другие, отправляясь в основном от своих вкусовых пристрастий, обвиняют ряд видов спорта как в маскулинизирующем воздействии на женскую фигуру и психику, так и в попрании эстетических начал женского поведения.

Вот некоторые иллюстрации к сказанному. Выступая в поддержку лозунга "Хочешь быть красивой - занимайся спортом!", выдающаяся в прошлом спортсменка М. Гуммель, явно наделенная от природы привлекательной внешностью, заверяет: "Представления о красоте женщины, долгое время определяемые идеалом Венеры Милосской, теперь устарели". Никаких фактологических оснований для этого Гуммель не приводит, если не считать ссылки на "личный опыт и опыт подруг" [4]. Сторонники противоположной точки зрения тоже не затрудняют себя достаточно основательной аргументацией. Чаще всего в таких случаях ограничиваются эмоциональными заявлениями, претендующими на выражение общественного мнения. И именно таким способом ряд видов спорта объявлен противогоказанным женственности, женской манере поведения и красоте. В частности, это относится к начавшемуся увлечению некоторых женщин боксом. По этому поводу президентом федерации бокса Великобритании заявлено: "если женщина занимается боксом, - это дикость; надев боксерские перчатки, она перестает быть женщиной" (цит. по [1]). Понятно, что, когда женщина в пылу рукопашной схватки бьет соперницу в самые уязвимые места, или сплевывает сукровицу после полученного удара, или когда она на татами скорчивается с мучительной гримасой при болевом захвате соперницей, или на футбольном поле при угрозе ушиба мячом боязливо прикрывает руками и позой свои гениталии (рис. 1,2) - все это и подобное явно вступает в противоречие с традиционными представлениями о женственности. Насколько оправданны сложившиеся представления о ней и не сменятся ли они иными критериями женственности? Убедительный ответ на это предполагает проведение серьезных исследований по антропологии, социопсихологии, этике и эстетике женского спорта. Без них здесь, скорее всего, не удастся освободиться от господства субъективно-вкусовых суждений.

Таблица 2. Относительные величины высших женских достижений в плавании, выраженные в % к высшим мужским достижениям по периодам их динамики

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанция и способ плавания  | % к мужским достижениям, годы текущего века  |
| 20-е  | начало 60-х  | начало 70-х  | начало 80-х  | середина 90-х  |
| 100 м вольный стиль  | 77,21  | 91,27  | 87,96  | 90,35  | 89,44  |
| 100 м баттерфляй (дельфин)  | -  | 80,50  | 85,70  | 91,21  | 91,01  |
| 400 м вольный стиль  | 84,30  | 90,13  | 92,80  | 93,88  | 91,79  |
| 400 м комплексно  | -  | 89,65  | 88,70  | 94,01  | 91,40  |
| 800 м вольный стиль  |   | 91,13  | 97,17  | 94,37  | 93,73  |
| 1500 м вольный стиль  | -  | 91,89  | 93.16  | 93,03  | 92,67  |

Примечание. Расчеты производились аналогично тому, как об этом сказано в пояснении к табл. 1.

Таблица 3. Относительные величины женских достижений, выраженные в % к мужским достижениям по показателям современных мировых рекордов, и 50 лучших результатов в отдельных легкоатлетических дисциплинах

|  |  |
| --- | --- |
| Разновидности спортивных дисциплин  | % к мужским достижениям а 90-е годы  |
| рекордные результаты  | средняя величина 50 лучших результатов по видам л/а  |
| Бег, м:  |   |   |
| 100 | 93.83  | 90.98  |
| 200 | 90,99  | 89.75  |
| 400 | 90,94  | 88,32  |
| 800 | 89,85  | 87,39  |
| 1500 | 90.00  | 87,14  |
| 5000 | 87,23  | 84,65  |
| 10000 | 89,87  | 87,33  |
| 42195 | 89,96  | 86,92  |
| Прыжки: |   |   |
| в длину | 85,31  | 84,85  |
| в высоту | 84.02  | 83,47  |

Перспективы развития женского спорта, вне всякого сомнения, в очень большой мере зависят сейчас от разработки дифференцированной методики построения спортивной подготовки женщин. Увы, работ и в этом направлении до сих удручающе мало (см., например, обзор [18, 19]). Поэтому не приходится удивляться, что в единственной пока докторской диссертации, посвященной системе спортивной подготовки женщин, тревожно констатируется: "весьма часто наблюдается перенос содержания тренировки мужчин без какой-либо специальной корректировки на многие виды женского спорта" [19]. Острая необходимость разработки комплексной теории и методики женского спорта постепенно осознается все большим числом причастных к нему, но развертывание углубленных исследований в этом направлении происходит крайне медленно. А ведь именно от них в решающей мере зависит, удастся ли верно слрогнозировать перспективы целесообразного освоения женщинами широкого поля спорта и минимизировать издержки на этом пути.

Все сказанное не столько дает ответы на затронутые вопросы, сколько фокусирует на них внимание как на проблемах, требующих неотложного решения, и тем самым приглашает к дискуссии. Автор все же надеется, что в статье, хотя бы пунктирно, намечаются и некоторые ответы. Они касаются, в частности, своего рода неразборчивого максимализма при развернутом внедрении женщин в прежде мужские виды спорта. В этом явно противопоказано следовать гипертрофированным установкам псевдофеминизма, призывающим к абсолютному превосходству женщин над мужчинами (одна из склонных к этому в спорте - метательница молота Урсула Крегель пугает мужчин: "не забывайте, что в истории был и период матриархата!" [2]). Подлинное движение за женскую эмансипацию не предполагает, конечно, ни ущемления права мужчин на избирательное культивирование видов деятельности, в наибольшей мере соответствующих их природным возможностям, в частности в спорте, ни игнорирование женских природных особенностей, которые проявляются и в спорте. Никто не выиграет, если здесь не будут приниматься в расчет половые различия, включая и те, которые побудили мужчин назвать женщин "лучшей половиной рода человеческого".

**Список литературы**

1. "Бей первой, леди" (по материалам зарубежной печати) //Спорт за рубежом, 1990, № 14.

2. Вот так "слабый пол"! (по материалам зарубежной печати) //Спорт за рубежом, 1986, № 24.

3. Гилязова В.Б. О некоторых тенденциях методики силовой подготовки женщин, тренирующихся в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости: В сб. научн. тр.: Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: ЦНИИС, 1993.

4. Гуммель М. Спортивная деятельность и эмансипация женщин: Материалы Всемирного научного конгресса "Спорт в современном обществе". М., 1974.

5. Йонес Ш. Различия в физиологии и клинике перетренированности у мужчин и у женщин: В кн.: Труды XII Юбилейного международного конгресса спортивной медицины. - М.: Медгиз, 1959.

6. Коц Я.М. физиологические особенности спортивной тренировки женщин. В кн.: Спортивная физиология. - М.: ФиС, 1986.

7. "Легкая атлетика' 92-93". Стат. ежегодн. - М.: ТОО "Атлетика". 1993.

8. Максимова В., Семенов Г. Не так уж слаб этот "слабыйпол" //Спорт за рубежом 1982, № 13.

9. Олимпийская эмансипация //Спорт за рубежом, 1986, № 5.

10. Планирование и построение спортивной тренировки /Под общ. ред. Л.П. Матвеева. - М.: ГЦОЛИФК. 1972.

11. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс "Спорт в современном обществе". М., 1974.

12. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс "Спорт в современном обществе". Тбилиси, 1980.

13. Радзиевский А.Р. Биологические аспекты построения тренировочного процесса в женских видах спорта. Материалы международного конгресса "Современный Олимпийский спорт". - Киев: КГИФК, 1993.

14. Семенов В.Г. Теоретико-методические основы долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменок к циклическим локомоциям максимальной мощности. Докт. дисс. Смоленск, 1997.

15. Скоровски Ежи. Прогноз развития спортивных результатов. "Спорт Вычыновы", 1969, № 9.

16. "Спорт за рубежом", 1960-1990 (статистические сводки спортивных рекордов в начальных номерах каждого года).

17. Труды XII Юбилейного международного конгресса спортивной медицины. - М.: Медгиз, 1959.

18. Федоров Л.П. Состояние и перспективы исследования актуальных проблем женского спорта //Теория и практика физической культуры, 1980, № 10.

19. Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта. Докт. дисс. Санкт-Петербург.

20. Феррис Э. Женщины догоняют мужчин //Спорт за рубежом, 1981, № 2, 4

21. Харрис Д. О совместимости понятий "женственность" и "спорт". В кн.: Материалы Всемирного научного конгресса "Спорт в современном обществе". М., 1974.

22. Deuser E. Die Gesundheik des Sportlers. - Dusseldorf - Wien: Econ Verlag, 1977.

23. Frucht A. Die Grenzen der Menschlichen Leistungsfahigkeit im Sport. - Berlin: Akademie-Verlag, 1960.

24. "Women and Sport", intern. Kongress, Roma, 1980.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>