

ЖЕНЩИНА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

"Круглый стол" в программе международной конференции "Информационное обеспечение спорта и концептуальные положения системы олимпийской подготовки", посвященной 10-летию издательства "Олимпийская литература". Киев 16-18 июня 2004 г. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.

Ведущие "круглого стола": главный редактор журнала "Теория и практика физической культуры", д. п. н., профессор Л.И. Лубышева и заведующая кафедрой спортивной медицины НУФВСУ, д. м. н., профессор Л.Г. Шахлина.



Лубышева Л.И. Современный женский спорт развивается бурно и стремительно. Подтверждением этому служат уже сложившиеся тенденции участия женщин в соревнованиях самого высокого ранга, установление ими высочайших рекордов даже в нетрадиционных видах спорта. Уже никого не удивляют двухсуточные марафонские забеги спортсенок, женские спортивные поединки на борцовских коврах и боксерских рингах. Более того, мы восхищаемся уникальными результатами и победами женщин в нетрадиционных для них видах спорта: в олимпийской программе осталось лишь четыре вида спорта, не освоенных женщинами - спортсменками.

Таким образом, в современном женском спорте сложилось противоречие между весьма убедительными доводами медиков об опасности спортивных занятий для здоровья спортсенок и социальной ситуацией, когда большинство спортсенок оценивают спортивную деятельность как важный элемент стиля жизни, необходимый для самореализации.

В ходе нашего "круглого стола" мы попытаемся очертить границы разумности и действительной опасности для женщин спортивных занятий. Надеюсь, что скоро будут предложены новые методики тренировки и практические рекомендации для тренеров, работающих с женщинами в спорте высших достижений. Меня радует, что проблемами женского спорта начали заниматься молодые ученые, сами прошедшие нелегкую школу большого спорта.



Шахлина Л.Г. Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, которые не имеют аналогов у мужчин: менструальной функцией, беременностью, обеспечивающими основное биологическое назначение женского организма - способность к деторождению, продлению рода.

Два человеческих пола - это две противоположности. Изменение отношений между функциональными системами индивидуумов с различной половой принадлежностью в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия тоже могут существенно отличаться.

Среди функциональных систем организма особое место занимает репродуктивная система, главное назначение которой - воспроизводство потомства. Эта система реализует свое назначение в двух направлениях: одно ограничивается непосредственным осуществлением репродукции, другое оказывает влияние на организм в целом, на все стороны его жизнедеятельности, способствуя его выживанию и самовоспроизведению.

Многолетними исследованиями, выполненными в НУФВСУ профессором А.Р. Радзиевским, было установлено, что работоспособность спортсенок различных специализаций, проявление ими физических качеств на протяжении менструального цикла изменяются. Изучаются физиологические механизмы влияния гормональной цикличности на изменения работоспособности спортсенок высокой квалификации с использованием системного подхода и применением современных физиологических, психологических и педагогических методов исследования.

Анализ спортивных достижений лучших спортсенок мира свидетельствует о том, что двигательная одаренность, высокий духовный потенциал, огромная работоспособность и упорство в достижении цели позволяют спортсменкам систематически и убедительно покорять рекордные вершины.

Закономерности формирования приспособительных реакций женского организма к изменениям внешней и внутренней среды изучены крайне недостаточно. Можно предположить, что это связано с необходимостью

рассматривать специфические процессы адаптации женщин с учетом биологических особенностей их организма - циклических изменений функций всех систем в связи с гормональными перестройками на протяжении МЦ.

Физические нагрузки в спорте высших достижений рассматривают как экстремальные условия, требующие максимально возможной мобилизации функциональных резервов организма спортсмена. Поэтому на протяжении многих лет цель наших исследований - изучение закономерности адаптационных реакций организма спортсменок на большие физические нагрузки с учетом фаз менструального цикла.

Нами МЦ использован как естественная биологическая модель для изучения влияния изменений гормонального статуса на функциональную систему дыхания и физическую работоспособность женщин-спортсменок в разные фазы МЦ.

Проведенные комплексные многолетние обследования спортсменок высокой квалификации показали следующее:

- общая и специальная работоспособность женщин-спортсменок наибольшая в постменструальной и постовуляторной фазах цикла; минимальная - в предменструальной и менструальной. Низкая работоспособность и в фазе овуляции;
- различная работоспособность спортсменок на протяжении МЦ связана с изменением дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, что обусловлено меняющейся интенсивностью потребления кислорода, кислородными режимами организма, кислородной стоимостью выполненной работы;
- наименьшая экономичность вегетативных функций организма при выполнении напряженных физических нагрузок характерна для овуляторной, предменструальной и менструальной фаз цикла. Высокой экономичностью функций характеризуются постменструальная и постовуляторная фазы цикла;
- изменяется психическое состояние спортсменки на протяжении МЦ;
- постменструальная и постовуляторная фазы цикла оптимальны для развития у спортсменок физических качеств силы, быстроты, выносливости;
- в предменструальной и менструальной фазах женский организм предрасположен к развитию гибкости;
- скорость протекания процесса восстановления спортсменок после физических нагрузок выше в постменструальной и постовуляторной фазах по сравнению с остальными фазами цикла.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что принцип экономичности функций при выполнении больших физических нагрузок характерен для постовуляторной и постменструальной фаз цикла. Это позволяет считать, что адаптационные реакции организма спортсменок на одинаковые физические нагрузки менее напряжены в этих фазах по сравнению с фазами физиологического напряжения (предменструальной, менструальной и овуляторной).

Вышеизложенное указывает на необходимость учета функциональных возможностей организма спортсменок в разные фазы МЦ при планировании тренировочных нагрузок для сохранения здоровья спортсменок, роста их спортивных результатов и обеспечения спортивного долголетия.

В целом можно констатировать, что в нашем университете сложилась серьезная научная школа по изучению проблем женского спорта.



Радзиевский А.Р., д. м. н., профессор кафедры спортивной медицины НУФВСУ

В недавнем прошлом (в 70-80-е гг.) факты негативного влияния спортивной деятельности на организм человека принято было замалчивать, хотя они и были достаточно хорошо известны. Чиновники от спорта, средства массовой информации "курили фимиамы" героям всевозможных первенств и Олимпиад. Сейчас другое время, и хотя популярность спортсменов, достигших выдающихся спортивных результатов, очень высока и престижность спортивной деятельности все возрастает, но при этом специалисты отмечают и негативные стороны спорта: открыто говорят и пишут в научной и периодической печати о том риске для здоровья, который возникает при

непродуманном, необоснованном применении предельных физических и психических нагрузок, которыми в настоящее время изобилует тренировочный процесс спортсменов высокого класса. Достигать высокого уровня адаптированности к тренировочным нагрузкам, необходимого для успешного выступления на престижных соревнованиях, становится все труднее. "Цена" адаптации организма женщин к интенсивной спортивной деятельности из года в год возрастает, что негативно сказывается на функционировании ряда систем организма спортсменок, в том числе на репродуктивной.

Важнейшей составной частью "цены" адаптации организма спортсменки к переносимости больших физических нагрузок являются возникающие в процессе спортивной тренировки нарушения ритмичности функционирования женской репродуктивной системы.

Однако, как показывают проведенные нами многолетние исследования, нарушение МЦ у спортсменок на пике их спортивной формы является составной частью комплекса адаптационных преобразований в женском организме в ответ на стрессовые факторы (к которым относятся и большие физические нагрузки).

Нарушение МЦ у женщин-спортсменок - своеобразная "цена" за достижение ее организмом высокого уровня адаптированности к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Что собой представляет нарушение МЦ - нормальный физиологический процесс или патологическое состояние репродуктивной системы, определяется реакцией последней на снижение интенсивности и продолжительности тренировочных нагрузок: восстановление обычной цикличности в функционировании репродуктивной системы - норма, сохранение признаков ее нарушения - болезнь.

Лечебные восстановительные мероприятия должны проводиться в соответствии с тем, находится ли нарушение МЦ в пределах физиологической нормы или возникли стойкие признаки нарушения репродуктивной системы - патологического процесса. В первом случае следует воздержаться от форсированного медикаментозного лечения, ограничившись лишь снижением объема и интенсивности физических нагрузок, во втором - показано медикаментозное лечение, как и все другие методы восстановления по нормализации функций организма спортсменки.

Лубышева Л.И. В Национальном университете физического воспитания и спорта Украины сформировалась научная школа исследований здоровья женщин-спортсменок. Еще в советское время кафедра спортивной медицины, возглавляемая профессором А.Р. Радзиевским, заложила основы данных исследований. Сегодня мы с большим удовольствием предоставляем слово молодым ученым, уже сделавшим серьезные шаги в мире спортивной науки.



Ясько Л.В., кандидат наук в сфере физического воспитания и спорта, НУФВСУ

Мне хотелось бы кратко изложить материалы моей диссертационной работы. Целью исследования явилось определение взаимосвязи психофизиологического состояния со специальной работоспособностью квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании на шпагах, с учетом гормонального статуса их организма.

В обследовании приняли участие 7 спортсменок, входящих в состав или являющихся членами ближайшего резерва национальной команды юниоров Украины по фехтованию на шпагах. Квалификация спортсменок - МС и КМС, возраст - 16-19 лет. Состояние здоровья всех обследуемых спортсменок в пределах физиологической нормы. Исследования были проведены в естественных условиях плановых тренировочных занятий с боевой практикой с учетом специфики особенностей женского организма на протяжении двух МЦ. Всего проведено 3360 измерений.

Система боевой практики включала два следующих друг за другом этапа поединков: предварительный тур - проведение поединков до 5 уколов по круговой системе, а также тур прямого выбывания - бои до 15 уколов, проводимые способом с выбыванием. Условия проведения поединков предполагают достижение наивысшего спортивного результата, что возможно при полной мобилизации физических и психических ресурсов организма спортсменок. Психическая напряженность обусловлена значительной эмоциональностью, вызываемой фиксированием результата данных тренировочных боев в протоколе. Таким образом, такая форма тренировочного занятия позволяет моделировать условия соревновательной деятельности спортсменок, наиболее близкие к обстановке официальных соревнований.

В ходе проведенных исследований нами установлено, что психофизиологическое состояние квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании на шпагах, изменяется в разные фазы МЦ. Установлено, что лучшее проявление кратковременной зрительной памяти, скорости и производительности переработки зрительной информации характерно для IV (постовуляторной) и II (постменструальной) фаз цикла, тогда как ухудшение кратковременной зрительной памяти отмечено в предменструальную (V) и овуляторную (III) фазы. При этом в менструальную (I) фазу некоторое улучшение данного процесса у спортсменок сопровождается наименьшей скоростью и достоверным ($p < 0,05$) ухудшением производительности переработки зрительной информации по сравнению с оптимальными фазами.

При исследовании времени простой сенсомоторной реакции фехтовальщиц установлено, что спортсменки демонстрируют практически одинаковый результат во всех фазах цикла. Усложнение условий исследований сенсомоторной реакции выбором одного раздражителя из предъявленных трех позволило установить, что наибольшее время дифференцирования и значительное количество ошибок характерны для фазы овуляции. При этом при достаточно высокой скорости реакции в остальные фазы наибольшее количество ошибок спортсменки допускают в предменструальной и особенно менструальной фазах. В более сложных условиях дифференцирования (при выборе двух раздражителей из предъявленных трех) наихудший результат из всех фаз цикла характерен для фазы овуляции - наибольшее время реакции и большее количество допущенных ошибок. Достоверно лучший результат отмечен в постменструальной и постовуляторной фазах цикла, что свидетельствует о более высоком уровне психофизиологических возможностей спортсменок в этот период.

Исследуя специальную работоспособность спортсменок, мы рассмотрели показатели количества одержанных ими побед с учетом фаз цикла и наряду с этим определили критерий результативности боевых приемов по соотношению количества уколов, нанесенных и полученных во время поединка. По мнению специалистов, этот показатель отражает степень напряжения противоборства с соперником. Установленная нами наибольшая величина критерия результативности в предварительном туре поединков в I, II и IV фазах цикла указывает на наименьшую степень напряжения соревновательной борьбы в этих фазах, тогда как наибольшее напряжение спортсменки испытывают в предменструальной и особенно в овуляторной фазах. По мере увеличения физической нагрузки - во втором туре боевой практики - напряжение соревновательной борьбы возрастает в менструальной фазе (критерий результативности уменьшается), в то время как в остальных фазах сохраняется прежняя динамика. Снижение результативности приемов, выполняемых спортсменками в менструальной фазе цикла, сопровождается и уменьшением количества одержанных ими побед во втором туре поединков по сравнению с предыдущим туром. При этом в постовуляторной и особенно постменструальной фазах цикла количество побед увеличивается, что может свидетельствовать о возрастании функциональных возможностей спортсменок. Этого не наблюдается в менструальной и овуляторной фазах. Основываясь на данных корреляционного анализа полученных результатов, мы считаем, что проявление специальной работоспособности квалифицированными фехтовальщицами на шпагах зависит от их психофизиологического состояния. Так, нами установлено, что результаты фехтовальных поединков в наибольшей степени зависят от времени сенсомоторных реакций, кратковременной зрительной памяти, производительности переработки зрительной информации.

Таким образом, проведенные нами исследования свидетельствуют о том, что циклические изменения гормонального фона организма женщин-фехтовальщиц в разных фазах МЦ обуславливают их определенное психоэмоциональное состояние, которое даже при их хорошей подготовленности влияет на способность ориентироваться в окружающей среде и эффективно выполнять тактические действия, необходимые для достижения высокого спортивного результата. По нашему мнению, полученные данные могут явиться составной частью труда по научному обоснованию управления спортивной подготовкой женщин с учетом биологической особенности их организма.



Калитка С.В., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, НУФВСУ.

Проблемы эффективного управления спортивной тренировкой женщин стояли и перед нашим исследованием. За последние десятилетия во многих странах мира выросла популярность спортивной ходьбы среди женщин - одного из самых молодых видов легкой атлетики. В 1979 г. этот вид спорта впервые был включен в официальную программу международных легкоатлетических соревнований, а в 1992 г. спортсменки дебютировали на Олимпийских играх в Барселоне. Возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все новые требования и проблемы, решение которых должно привести к главному - повышению эффективности тренировочного процесса. В настоящее время существует острая необходимость в оптимизации современной системы спортивной тренировки женщин, специализирующихся в спортивной ходьбе.

В современном спорте тренировочный процесс женщин в спортивной ходьбе строится, к сожалению, по общепринятой методике для мужчин, в которой доминирующим направлением являются

повышение объемов тренировочных нагрузок. В то же время большие физические и эмоциональные нагрузки очень часто служат причиной перенапряжения регуляторных систем и истощения адаптационного резерва женского организма. Это приводит к сокращению сроков выступления спортсменок в спорте высших достижений и "отсеву" талантливой молодежи. Многие спортсменки уходят из спорта, так и не показав спортивных результатов, адекватных функциональным возможностям.

В ходе исследования нами было установлено, что происходящие на протяжении МЦ изменения гормонального статуса обуславливают сложную перестройку нейрогормональной регуляции функций систем организма, что сопровождается изменением дыхания, кровообращения, кислородной емкости крови, направленности метаболической адаптации, что, естественно, отражается на работоспособности спортсменок.

Адаптационные реакции организма спортсменок к напряженной мышечной деятельности, направленной на проявление выносливости, характеризуются оптимальным функциональным состоянием в постовуляторной и постменструальной фазах цикла по сравнению с предменструальной и менструальной. Это подтверждается:

а) экономичностью вегетативных функций, проявляющихся как в специфике адаптационных метаболических процессов, так и в функционировании систем их обеспечения;

б) достоверно лучшим спортивным результатом.

Кроме того, определено, что оптимальными периодами для развития качества выносливости являются постовуляторная и постменструальная фазы, характеризующиеся наиболее выраженной экономичностью функций дыхания и кровообращения, что подтверждено ВЭ, O₂RC, O₂CC, а также специфическими адаптационными метаболическими реакциями. В этих фазах наибольшая интенсивность нагрузки характеризуется меньшими величинами легочной вентиляции при относительно большем увеличении дыхательного объема и меньшей частоте дыхания по сравнению с наблюдаемыми в других фазах, когда скорость прохождения этой дистанции была меньшей, а функциональная стоимость работы большей.

Хотелось бы подчеркнуть, что результаты взаимосвязи уровня проявления функциональных возможностей спортсменок и эффективности выполнения специфических нагрузок в разных фазах МЦ послужили методологической основой разработки программ их тренировочной и соревновательной деятельности в микроциклах и мезоциклах спортивной подготовки. МЦ различной продолжительности можно отождествить с мезоциклами, составленными из микроциклов с разной преимущественной направленностью. Мы уверены, что учет полученных нами данных существенно повысит эффективность тренировки женщин.

Ребицкая Н.А., преподаватель кафедры водных видов спорта НУФВСУ.



На играх XXVII Олимпиады, которые состоялись в Сиднее в 2000 г., женщины впервые участвовали в таком же количестве командных видов спорта, что и мужчины. Дебютировали и спортсменки, специализирующиеся в водном поло.

Нами исследовался уровень эффективности соревновательной деятельности спортсменок высокого класса, специализирующихся в водном поло, и определялась взаимосвязь функционального состояния спортсменок и уровня проявления ими технико-тактического мастерства в ходе игры.

На протяжении 8 игр различного уровня (чемпионатов Европы и Украины, кубка Украины) нами была проведена индивидуальная оценка соревновательной деятельности ватерполисток. В исследовании приняли участие 25 женщин - мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта - членов национальной сборной команды Украины .

Анализ соревновательной деятельности спортсменок, специализирующихся в водном поло, позволил установить существенные изменения в уровне проявления ими индивидуального мастерства на протяжении разных фаз МЦ. Полученные нами данные указывают на значительное снижение уровня эффективности соревновательной деятельности в предменструальной (V) и менструальной (I) фазах. Что выражалось в большем количестве нарушений точности передач мяча и попаданий в ворота, снижении количества контратак, действиях игроков, влекущих за собой грубые нарушения правил, нереализованные численные преимущества и пенальти.

Однако эти же спортсменки в постменструальной (II) и постовульторной (IV) фазах демонстрировали свое лучшее игровое мастерство, что подтверждается количеством баллов, соответствующим, а в отдельных играх и превышающим уровень их спортивной квалификации.

На протяжении овуляторной (III) фазы МЦ зафиксировано наименьшее количество игровых действий, выполненных спортсменками, что в определенной степени и объясняет средний уровень оценки соревновательной деятельности. Данный факт можно использовать для предопределения тактических действий ватерполистки, не отводя ей главной роли в организации атак.

Достоверное снижение показателей, характеризующих проявление специальной подготовленности обследованными ватерполистками, отмечено в предменструальной фазе МЦ, что объясняется повышенной как эмоциональной, так и физиологической напряженностью организма. В данный период физиологического напряжения необходимо ограничить время участия спортсменки в игре и реализации сложных технических действий. Поэтому тренер должен учитывать состояние спортсменки на предстоящих играх и помогать ей подбирать более эффективный состав команды и тактику игры, что во многом предопределяет конечный результат.

Лубышева Л.И. Как видно из нашего обмена мнениями, женщины осваивают все новые не традиционные для них виды спорта. Во многих странах мира культивируются женский футбол, хоккей, спортивная борьба, прыжки с шестом. Большой интерес вызывают выступления женщин в соревнованиях по тяжелой атлетике. Женская тяжелая атлетика была включена на XXVII Олимпийских играх в программу соревнований.

Однако известно, что, несмотря на большой интерес к этому виду спорта и его достаточно широкое распространение, до настоящего времени она еще не имеет научного обоснования тренировочного процесса. Спортсменка подвергается огромному риску, поскольку достичь высокого спортивного результата без применения больших тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно. Увеличение числа больших нагрузок усиливает элементы риска, повышает число травм, перенапряжений, перетренировок и нередко сопровождается вынужденным уходом спортсменок из спорта. Такое положение в тяжелой атлетике заставляет ученых все чаще обращаться к исследованиям в этом не традиционном для женщин виде спорта.

Интересные результаты были получены уважаемыми А.Р. Радзиевским и В. Олешей. Мы, в свою очередь, задались целью исследовать мотивацию и цели занятий тяжелой атлетикой элитных спортсменок, входящих в сборную команду России. Нами были опрошены все 15 членов сборной команды, из них 10 - ЗМС и МСМК. Все опрошенные оказались незамужними.

Конечно, нас в первую очередь интересовало, почему девочки выбрали для себя столь нетрадиционный для женщин вид спорта.

"Мне нравится этот вид спорта, попробовала тренироваться - и втянулась" - так ответили 10 опрошенных нами девушек.

"Подходила по физическим качествам и прошла отбор" - таков ответ 3 из 15 опрошенных.

"По примеру друзей и родных" пришли в тяжелую атлетику 2 спортсменки.

Естественно, что следующим вопросом была информация о целях, которые ставили перед собой девушки, когда начали заниматься тяжелой атлетикой. 11 из 15 опрошенных (подавляющее большинство) хотели добиться чего-то большего, чем просто успех, а именно стать знаменитой, заработать денег.

Безусловно, для нас было важно знать мнение девушек о влиянии занятий спортом на их здоровье. Одна треть опрошенных дала положительную оценку, остальные спортсменки считают, что спорт не влияет на здоровье, но вместе с тем в спорте "выживает сильнейший" (9 чел.). При этом большинство спортсменок считают, что в процессе спортивной тренировки должны учитываться особенности женского организма, но в реальности это происходит далеко не так. Тем не менее 5 спортсменок отметили, что их преследуют травмы, 6 человек указали, что их здоровье осталось на прежнем уровне, а у 4 человек состояние здоровья улучшилось.

У элитных спортсменок не стоит вопрос выбора "спорт или личная жизнь": в любом случае они выбирают спорт.

Высоко оценивают спортсменки значимость спорта в формировании личностных качеств.

Целеустремленность указывается респондентами как доминирующее качество, некоторые (3 из 15) говорят, что спорт формирует терпение. Столько же девушек считают, что в процессе спортивной тренировки у них сформировались агрессивность и грубость.

Наибольшую опасность для женщин, по мнению спортсменок, представляет бокс, при этом ни одна не посчитала тяжелую атлетику опасным для жизни и здоровья видом спорта .

Внешние данные очень важны для любой женщины. Поэтому мы задали вопрос о влиянии занятий спортом на внешность спортсменок. Отрицательную оценку спорту дала одна спортсменка, остальные говорят о положительном влиянии спорта на внешность, хотя примерно одна треть (4 из 15) не обращают внимания на внешность. Большинство спортсменок (12 из 15) утверждают, что понятия "спорт" и "женственность" совместимы, поэтому можно совмещать спорт с нормальной семейной жизнью.

В данном случае мнение элитных спортсменок совпадает с мнением рядовых спортсменок.

Большинство представительниц большого спорта связывают свою будущую профессиональную жизнь со спортом. По окончании спортивной карьеры они хотели бы работать тренером, судьей по спорту, методистом, в спортивном бизнесе.

Другие спортсменки не высказываются о связи своей профессиональной карьеры со спортом столь однозначно. Элитные спортсменки считают, что адаптация к жизни будет проходить нетрудно, так как спорт дал им многое, что поможет устроить их жизнь.

Тем не менее 6 спортсменок полагают, что им будет трудно приспособиться к действительности в связи с тем, что после спорта она будет сильно отличаться от образа жизни, который они ведут сейчас. Однако все элитные спортсменки, так же как и другие респондентки, оценивают свое решение заниматься спортом положительно, подчеркивая, что "спорт для меня все, он коренным образом изменил мою жизнь".

Все 15 опрошенных элитных спортсменок никогда не хотели сменить тяжелую атлетику на другой вид спорта, несмотря на то что свою спортивную карьеру они не считают до конца состоявшейся и надеются, что все у них впереди.

Безусловно, нас интересовало, что сейчас заставляет их упорно тренироваться. Как показывают результаты, девушкам нравится стиль жизни, их устраивает заработная плата, они любят побеждать, и у них нет возможности заниматься чем-либо так же успешно, как спортом.

Спортсменки собираются завершить спортивную карьеру только в случае, если не позволит здоровье (так ответили 12 из 15). Только двое отметили, что они могли бы бросить спорт при замужестве или рождении ребенка.

В заключение социологического анализа исследования "Женщина и спорт" можно сформулировать некоторые тенденции, характерные для развития современного женского спорта:

- краткосрочность спортивной карьеры женщин-спортсменок, небольшой спортивный стаж: занятия спортивной деятельностью заканчиваются, как правило, в возрасте до 20 лет;

- резкое омоложение женского спорта. Большинство спортсменок начинают заниматься спортом еще в детстве, до 10 лет;

- эмансипация спорта, освоение женщинами-спортсменками нетрадиционных, новых и чисто "мужских" видов спорта связываются с общей тенденцией феминизации общества;

- высокое мнение женщин-спортсменок о положительном влиянии занятий спортом на их здоровье, внешность, привлекательность и женственность;

- ценностное отношение женщин-спортсменок к спортивной деятельности, выражающееся в осознании ее высокой значимости в формировании их характера: коммуникабельности, целеустремленности, собранности; в отдельных случаях спорт может формировать у спортсменок и негативные черты характера - агрессивность и жестокость;

- ведущая мотивация начинающих спортсменок определяется их желанием укрепить здоровье, завести новый круг общения. Значительная часть спортсменок начинают заниматься спортом ради достижения высоких спортивных результатов;

- основные цели спортсменок, как правило, реализуются. Женщины, отдавшие много лет спорту, не жалеют о принятом когда-то решении заниматься спортом и считают его правильным.

Полученные результаты позволяют утверждать, что женщины в современном обществе получили новые возможности для реализации спортивных интересов. Есть основания полагать, что XXI век станет веком их новых спортивных достижений. Однако необходимо совершенствовать систему спортивных состязаний, смягчать условия спортивной борьбы, разрабатывать особые правила соревнований, гуманизировать женский спорт, защищать женщину, учитывая особую биосоциальную роль, которую она играет в обществе.

От редакции.

Женский спорт переживает период расцвета. Об этом свидетельствуют рекорды, которые бьют спортсменки. Стремительность роста спортивных результатов ломает даже самые смелые прогнозы. Вместе с тем очевидные успехи в спорте не снижают накала страстей по поводу острейшего противоречия: как уберечь женщину от тяжелых физических нагрузок, как защитить от стрессовых ситуаций, которыми изобилует спорт высших достижений.

Приглашаем к дальнейшему разговору всех, кто заинтересован в решении проблем современного женского спорта.

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N10/p58-63.htm>