



ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**В.А. Родионов,
С.Ю. Козлова**

Психология женского спорта в магистерской программе «Спортивная психология»

В статье рассматривается дисциплина «Психология женского спорта». Авторы анализируют разделы дисциплины, посвященные истории женского спорта, особенностям организации тренировочного процесса в женском спорте и психологическим особенностям девочек-спортсменок. Особое значение уделяется понятиям «пол» и «гендер».

Ключевые слова: гендер; женский спорт; магистратура; пол; спортивная психология; тренировочный процесс; эмансипация.

Расширение спектра магистерских программ в Педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ выражается не только в увеличении их количества. К третьему набору магистрантов существенно изменилось содержание программы «Спортивная психология», дисциплины которой стали более практикоориентированными. К работе со студентами активно привлекаются визит-профессоры, в том числе спортивные психологи кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры.

Анализ актуальных проблем спортивной психологии показал недостаточность исследований в сфере психологии женского спорта. Психология женского спорта до настоящего времени остается малоизученной областью спортивной науки. Большинство исследований посвящено организации тренировочного процесса, осуществляемого с учетом особенностей женского организма, а также вопросам социализации спортсменок, оставивших спорт высших достижений [2; 5; 14]. Работ, посвященных психологии женского спорта, относительно немного. Учитывая этот факт, а также увеличение интереса к женскому спорту, нами был разработан курс, в который вошли разделы «История женского спорта», «Пол и гендер», «Особенности организации

тренировочного процесса в женском спорте», «Психологические особенности девочек-спортсменок». При разработке двух последних разделов были использованы результаты исследований, проведенных на базе Федерального научно-клинического центра спортивной медицины и реабилитации ФМБА России.

Первый раздел начинается с описания зарождения профессионального спорта в Древней Греции. В то время на Олимпийские игры женщины не допускались даже в качестве зрительниц. В конце XVIII века начавшееся движение эмансипации за равноправие женщин с мужчинами во всех сферах жизни общества позволило постепенно изменить ситуацию. Несмотря на достижения эмансипации, на первых Играх возрожденного Кубертеном олимпийского движения женщины присутствовали лишь на трибунах. Только на второй Олимпиаде в Париже в 1900 году спортсменки смогли принять полноценное участие в соревнованиях [3].

Некоторое время предпринимались попытки создавать новые виды спорта, ориентированные на меньшую, по сравнению с мужчинами, физическую силу и выносливость женщин. Так, на базе баскетбола был создан нетбол, а на базе бейсбола — софтбол. Но постепенно отношение к женщинам как к «слабому» полу нивелировалось. В настоящее время более 25 % видов спорта на Олимпийских играх являются женскими. В 1983 году среди женщин начинают проводиться международные соревнования по тяжелой атлетике, а еще через 20 лет — чемпионаты мира по боксу среди женщин. Помимо гимнастики, легкой атлетики, прыжков в воду, синхронного плавания, бокса и тяжелой атлетики женщины освоили борьбу, футбол, хоккей. Следует отметить любопытный социально-психологический феномен: мужчины, в свою очередь, начали осваивать такие традиционно женские виды спорта, как синхронная гимнастика и синхронное плавание.

При изучении темы «Пол и гендер» обращается внимание на то, что грань между мужским и женским спортом постепенно размывается. Женщины судят мужские состязания, возглавляют футбольные клубы, играют в мужских командах (Федерация хоккея Австрии выдала официальное разрешение вратарю Барбаре Цеманн выступать в мужской хоккейной команде «Фейервер»). Однако если мужчины начнут выступать в женских командах, то могут потерять смысл сами понятия «спорт» и «соревнование». Примером может служить случай с англичанином Ричардом Раскиным. Посредственный теннисист, мужчина Раскин, после операции по смене пола фактически превратился в женщину Ричардс, которая, благодаря имеющейся мужской силе и выносливости, получила серьезные преимущества перед соперницами. После протестов с их стороны была проведена экспертиза, подтвердившая, что генетически Ричардс — мужчина. Однако со стороны Ричардс был подан встречный протест. Он был обоснован тем, что, хотя «генетически Рене Ричардс еще мужчина, а психологически — женщина, у нее — женские гениталии и социально она функционирует как лицо женского пола» [4: с. 674].

Возникший парадокс заставил ввести в практику тест, позволяющий определять пол спортсмена в соответствии с критериями, необходимыми для спорта. Необходимость специального теста обусловлена тем, что наличие женских или мужских гениталий не всегда позволяет определить пол спортсмена. Пол — неоднозначное понятие, которое представляет собой сложную совокупность первичных и вторичных половых признаков. Первичными называют признаки, связанные с формированием и функционированием половых клеток (половые и репродуктивные органы). К вторичным относят все другие признаки, отличающие один пол от другого (форма фигуры, тип оволосения, тембр голоса и т. д.).

Генетический пол, определяемый наличием XX- или XY-хромосом, не является единственно важным показателем в спорте. Он возникает одновременно с зачатием: две X-хромосомы обуславливают рождение женщины, X и Y-хромосомы — мужчины. После первых шести недель у эмбриона при наличии Y-хромосомы начинают формироваться яички, которые вырабатывают тестостерон (один из мужских гормонов — андрогенов). Именно он стимулирует развитие мужской репродуктивной системы, в том числе рост пениса. Однако если тестостерон не вырабатывается, то, независимо от пола, у эмбриона формируются женские половые органы, хотя и без репродуктивных органов (матки и яичников). При избыточном количестве андрогенов эмбрион женского пола может родиться с внешне мужскими гениталиями и при этом с яичниками. Таким образом, помимо генетического пола существует понятие гонадного пола, определяемого наличием яичников у женщин и яичек у мужчин.

Имея в организме постоянный источник повышения андрогенов, генетическая девочка располагает свойственными мужскому полу морфологическими и функциональными признаками. Если она приходит в спорт, то существующие преимущества ставят ее изначально выше других представительниц ее пола. Для уравнивания потенциальных возможностей в спорте контролируется адекватность гормонального пола, определяемого преобладанием эстрогенов или андрогенов (так называемый «тест-контроль»).

Иерархическую лестницу полового становления завершает социальный пол, собственно, гендер — восприятие человеком себя женщиной или мужчиной, что определяет его поведение в обществе. В отличие от пола, изначально биологического явления, гендер выстраивается на основе принятых в обществе культурных норм, ролей, стереотипов поведения, которые, в свою очередь, формируют психологические качества, а также виды и формы деятельности людей [2].

Если рассматривать половой диморфизм как совокупность анатомических различий между представителями женского и мужского пола одного и того же биологического вида, то гендерный диморфизм представляет собой совокупность психологических особенностей, отличающих мужчин от женщин. Здесь психология женского спорта тесно соприкасается с гендерной психологией.

Важной проблемой гендерной психологии является определение не столько степени выраженности различий между мужчинами и женщинами, сколько определение: какая причина является ведущей при определении различий: биологическая или социальная. В спорте, исходя из доминирующей концепции, может выстраиваться концепция психологического сопровождения спортсменки.

Сторонники биологической концепции полагают, что взаимодействие половых гормонов до рождения влияет на развитие мозга, формируя, независимо от пола, мужской или женский характер. Соответственно, складывается та или иная форма поведения. У женщин преобладание андрогенов способствует формированию психологических мужских характеристик, при этом могут наблюдаться признаки мужского телосложения [12]. Психическая маскулинизация с детства проявляется в полороловом поведении, когда девочка предпочитает мальчишеские игры, часто является лидером, агрессивна. Литературным примером девочки с преобладанием андрогенов является неряшливо одетая, драчливая заводила Пеппи Длинныйчулок.

Сторонники социальной концепции предполагают, что различия возникают в силу социализации, ориентированной на соблюдение определенных норм полоролового поведения. При воспитании мальчиков и девочек родители или другие воспитывающие их люди вольно или невольно навязывают воспитанникам свое поведение, формирующее определенную половую роль. Так, мальчикам, как правило, предлагаются игры в машинки и солдатики, а девочкам — в светскую жизнь и домашнее хозяйство. Гендерное воспитание сопровождается применением речевых оборотов вроде «Мальчики не плачут!», «Девочки не дерутся!» и т. д.

При изучении особенностей организации тренировочного процесса в женском спорте мы остановились на двух основных подходах к этому вопросу. Первый основан на учете менструального цикла в построении мезоциклов тренировки. Он ориентирован на работу с женщинами фемининного соматотипа, у которых менструальный цикл не нарушен. Следует учитывать психологические особенности женщин этого типа, которые, как правило, более эмоциональны и менее устойчивы к стрессовым ситуациям [14]. Второй подход ориентирован на женщин маскулинного соматотипа, для которых характерно регулярное нарушение менструального цикла. В данном случае тренировочный процесс выстраивается на основе общих принципов теории и методики тренировки.

Различия, определяемые полом, соматотипом, гендерным диморфизмом сказываются на спортивной мотивации, изучение которой является важным направлением в психологии женского спорта. В спорте высших достижений мотивация, в частности, связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием деятельности возможностям спортсменов и направлена на их устранение. Однако по сравнению с большинством других видов деятельности спортсмены не стремятся избежать напряжения, понимая, что

это — основа самой сути деятельности и, как правило, единственно возможный способ добиться победы [13]. Таким образом, если в отдельных профессиях не одобряется, но допускается работа «вполнакала», то в спорте это невозможно. Спортсмен, не выкладывающийся полностью, достаточно быстро лишается места в команде, а значит, зарплаты.

Вопросы мотивации представляют интерес для тренера: в какой степени спортсменка готова посвятить себя спорту? Какова степень ее надежности в той или иной ситуации? Помочь тренеру может и должен психолог, разбирая непростую ситуацию: если мужчина-спортсмен развивает в себе характерные для своего пола маскулинные черты, то женщина-спортсменка, наоборот, нередко демонстрирует осознанный уход от характерной для нее феминности. Она вынуждена делать это, так как современный спорт высших достижений требует от женщин спортивных результатов, приближающихся к мужским. Еще в середине 80-х годов прошлого века ученые отмечали, что в женском плавании рекорды сравнивались с мужскими нормативами мастеров спорта [6]. Закономерным следствием становится сокращение внешних различий между спортсменами и спортсменками.

Однако внешние изменения приводят к серьезной внутренней перестройке как физиологической, так и психологической. У феминной женщины объем жировой массы приближается к 30 %. Именно жировая масса, которая является гормональным органом, способствует выработке эстрогенов, тогда как мышечная масса — андрогенов. Однако среди женщин, занимающихся спортом, чаще встречается не феминный, а маскулинный тип. Этот тип характерен для 70–90 % женщин в легкой атлетике, 70 % лыжниц, почти 100 % спортивных гимнасток, 45 % пловчих, около 70 % футболисток [12].

Сокращение жировой массы, свойственное для маскулинного типа, способно привести к гормональным нарушениям, в том числе к нарушению менструального цикла. Замечено, что если в среднем по России возраст первой менструации — 12,5 лет, то у девочек-спортсменок это происходит на год позже. При этом есть выраженная зависимость от спортивной специализации. Так, у баскетболисток средний возраст первой менструации — 13,5 лет, пловчих — 13,9 лет, легкоатлеток — 14,1 лет, гимнасток — 14,8 лет [11].

Большинство спортсменок знают о рисках, связанных со своей профессией, однако они не всегда воспринимают эти риски в качестве потенциальной угрозы. Одним из объяснений этого является психологическое вытеснение мыслей о потенциальных проблемах, замещение одних представлений другими. Проведенные исследования позволили рассмотреть проблему с точки зрения спортсменок. Так, при описании понятия «женственность» в порядке убывания называют: приветливость, вежливость, приятные формы телосложения, сексуальность, красивая походка, модный стиль одежды, мягкие черты лица, улыбочивость [5].

Обратим внимание, что отдельные качества, например, сексуальность или приятные формы телосложения имеют расплывчатый характер, практически все остальные, кроме, вероятно, мягких черт лица, вполне могут

соответствовать и понятию «мужественность». Признаки женственности словно «подгоняются под себя». Более того, признавая, что во многом спорт формировал их характер (от целеустремленности и лидерства до агрессивности и жестокости), наличие у себя агрессивности или жестокости практически все спортсменки отрицают [5].

Продолжая разговор о мотивации, которая является основой, побуждающей сначала девочку, а затем девушку и женщину выполнять ежедневно изнуряющие физические нагрузки во имя побед и самоутверждения, рассмотрим внешние и внутренние факторы такой мотивации.

В детстве мотивация определяется внешними факторами: настоянием родителей, близостью спортивного клуба к дому, подражанием персонажу кино и т. д. Постепенно бóльшую значимость приобретают внутренние факторы: мотивацию спортсменок определяет их желание укрепить здоровье, завести новый круг общения, достигнуть высоких спортивных результатов [9–10]. У молодых спортсменок, в частности гимнасток, уровень мотивации достижения и уровень притязаний более высокий, чем у их старших коллег. В дальнейшем, по мере приближения завершения карьеры, возрастает уровень ситуативной тревожности [1].

В определенной степени подобная тревожность объясняется именно предстоящей необходимостью решать проблему: что делать дальше? У многих спортсменок после завершения активной спортивной деятельности судьба складывается успешно, так как выбор альтернативных видов деятельности достаточно велик. Впереди может быть тренерская и преподавательская работа, политическая и чиновничья карьера, работа в силовых структурах, кино и журналистике. После введения третьего урока физкультуры в неделю и ощутимого повышения заработной платы учителей данного профиля увеличивается количество желающих пойти работать в школу.

В конце 1990-х годов только 5 % опрошенных спортсменок изъявили желание работать учителем физической культуры в школе [5]. В 2014 году авторами был проведен опрос о перспективах профессиональной карьеры среди студенток-спортсменок, которые обучаются в педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ. Результаты показали следующее.

При поступлении в ПИФКиС наличие спортивного разряда не является обязательным требованием. В то же время с каждым годом повышается количество спортсменок высокой квалификации, которые отдают предпочтение поступлению в ПИФКиС, по сравнению с другими именитыми спортивными вузами. Среди опрошенных студенток 1–3 курсов только 10 % не имели спортивного разряда. Спортивную квалификацию до 1-го взрослого разряда имели 40 % студенток. Квалификацией кандидата в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса обладали 50 % опрошенных.

На первом курсе 33 % студенток хотели бы работать преподавателем физической культуры; 83 % первокурсниц являлись действующими спортсменками,

что отражает их заинтересованность в продолжении спортивной карьеры. На втором курсе уже 43 % опрошенных девушек выбирают для себя будущую профессию учителя физической культуры. Число действующих студенток-спортсменок среди второкурсниц снижается и составляет 71 %. На третьем курсе, когда студенткам уже предоставляется возможность совмещать учебу с работой по специальности, 73 % девушек предпочтение отдают профессии преподавателя физической культуры. Среди старшекурсниц только 50 % продолжают активную спортивную карьеру.

Полученные результаты объективно отражают ситуацию: по мере завершения обучения большинство студенток выбирают для себя профессию учителя физической культуры.

В связи с тем, что спорт, в том числе женский, молодеет, особое внимание в курсе было обращено на изучение психологических особенностей девочек-спортсменок. Знание этих особенностей позволяет более эффективно выстраивать тренировочный процесс, прогнозировать результаты соревнований. В рамках статьи отметим только несколько моментов.

Достаточно много различий имеется в коммуникативной сфере девочек и мальчиков. Несмотря на то, что девочки считаются более общительными, мальчики активнее вступают в контакт, с большим удовольствием участвуют в коллективной деятельности. Для них очень важен конечный результат деятельности, и если поставить перед ними конкретную цель, то ради ее достижения они охотно объединятся в группу, в том числе с не предпочитаемыми в другой ситуации сверстниками. Результаты деятельности переносятся на членов группы. Игроку, субъективно или объективно ставшему причиной проигрыша, отказывают в дружбе; его статус снижается.

Девочки стремятся устанавливать отношения в первую очередь с теми, кто им нравится. Само содержание совместной деятельности для них не так важно, как для мальчиков. Они готовы выполнять даже не интересную для них работу, если в качестве партнера или партнеров выступают привлекательные для них люди. В случае, если предпочитаемый партнер вольно или невольно станет причиной поражения команды, девочки готовы счесть это случайностью, не имеющей отношения к личности подруги. Это нередко наблюдается и во взрослом возрасте. Для женщин более значимы личностные особенности окружающих, тогда как для мужчин — их деловые качества.

Характерным является и то, что при обнаружении того или иного нарушения мальчики предпочитают сказать об этом виновнику нарушения, а девочки — сообщить учителю или тренеру [7]. Еще одной особенностью является тот факт, что тренер может испытывать сложности при распределении игровых амплуа в командных видах спорта. Нередко для девочек более привлекательными являются сольные выступления или дуэты.

В совместном эксперименте, проведенном психологами России и Франции, определялись качества, которыми мальчики и девочки наделяли предпочитаемых ими домашних животных. Среди наиболее значимых качеств, которыми

опрашиваемые (независимо от пола) наделяли собак, на первом месте была «смелость». Однако в дальнейшем мальчики выделяли такие качества, как «любопытство» и «веселость», а девочки — «храбрость» и «надежность» [8: с. 69]. Интересно, что подобные же качества взрослая женщина больше всего ценит в мужчине.

В настоящее время количество женщин, занимающихся спортом, меньше количества мужчин-спортсменов. Однако эта разница неуклонно сокращается, и можно смело предположить, что психология женского спорта ждет дальнейших исследований.

Литература

1. Грибкова Л.П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности // Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. Смоленск: СГИФК, 1986. С. 77–84.
2. Дамадаева А.С. Гендер как фактор развития и самореализации спортсмена. М.: Научно-исследовательский институт развития ресурсов человека и социального здоровья общества, 2013. 238 с.
3. Доци Т. Спорт для всех // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. М.: Изд-во ЮНЕСКО, Изд-во EOLSS, Изд. дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. С. 422–441.
4. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 864 с.
5. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 13–16.
6. Мартиросов Э.Г. Морфологический статус в экстремальных условиях спортивной деятельности // Итоги науки и техники. Антропология. Т. 1. М.: ВИНТИ, 1984. С. 100–146.
7. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта. М.: «Физическая культура», 2013. 278 с.
8. Родионов В.А., Родионов А.В. Влияние домашних животных на психическое состояние детей и подростков // Школа здоровья. М.: Эйнис, 1995. № 3. С. 63–73.
9. Родионов В.А. Спорт и здоровье девочек // Спорт в школе. 2005. № 3. С. 36–37.
10. Селищева Е.А., Родионов В.А. Влияние фитнес-тренировок на психическое состояние тренирующихся женщин // Спортивный психолог. № 3 (15). 2008. С. 45–50.
11. Соболева Т.С. Женский спорт в свете эколого-генеративного диссонанса // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 45–47.
12. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 56–63.
13. Спортивная психология / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. 367 с.
14. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 2001. 325 с.

Literatura

1. Gribkova L.P. Vliyanie lichnostny'x osobennostej gimnastok na nadezhnost' sportivnoj deyatel'nosti // Psixologo-pedagogicheskie osobennosti fizicheskogo vospitaniya i sporta zhenshin. Smolensk: SGIFK, 1986. S. 77–84.

2. *Damadaeva A.S.* Gender kak faktor razvitiya i samorealizacii sportsmena. M.: Nauchno-issledovatel'skij institut razvitiya resursov cheloveka i social'nogo zdorov'ya obshhestva, 2013. 238 s.
3. *Docì T.* Sport dlya vsex // Nauka o sporte. E'nciklopediya sistem zhizneobespecheniya. M.: Izd-vo YuNESKO, Izd-vo EOLSS, Izd. dom MAGISTR-PRESS, 2011. S. 422–441.
4. *Kun D.* Osnovy' psixologii: Vse tajny' povedeniya cheloveka. SPb.: Prajm-Evroznak, 2003. 864 s.
5. *Luby'sheva L.I.* Zhenshhina i sport: social'ny'j aspekt // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury'. 2000. № 6. S. 13–16.
6. *Martirosov E'.G.* Morfologicheskij status v e'kstremal'ny'x usloviyax sportivnoj deyatel'nosti // Itogi nauki i tekhniki. Antropologiya. T. 1. M.: VINITI, 1984. S. 100–146.
7. *Rodionov A.V., Rodionov V.A.* Psixologiya detsko-yunosheskogo sporta. M.: «Fizicheskaya kul'tura», 2013. 278 s.
8. *Rodionov V.A., Rodionov A.V.* Vliyanie domashnix zhivotny'x na psixicheskoe sostoyanie detej i podrostkov // Shkola zdorov'ya. M.: E'jnis, 1995. № 3. S. 63–73.
9. *Rodionov V.A.* Sport i zdorov'e devochek // Sport v shkole. 2005. № 3. S. 36–37.
10. *Selishheva E.A., Rodionov V.A.* Vliyanie fitnes-trenirovok na psixicheskoe sostoyanie treniruyushixsya zhenshhin // Sportivny'j psixolog. № 3 (15). 2008. S. 45–50.
11. *Soboleva T.S.* Zhenskij sport v svete e'kologo-generativnogo dissonansa // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury'. 1997. № 10. S. 45–47.
12. *Soboleva T.S.* O problemax zhenskogo sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury'. 1999. № 6. S. 56–63.
13. Sportivnaya psixologiya / pod obshh. red. V.A. Rodionova, A.V. Rodionova, V.G. Siviczko. M.: Yurajt, 2014. 367 s.
14. *Shaxlina L.G.* Mediko-biologicheskie osnovy' sportivnoj trenirovki zhenshhin. Kiev: Naukova dumka, 2001. 325 s.

V.A. Rodionov,
S.Yu. Kozlova

Psychology of Women's Sports in the Master's Program «Sports Psychology»

The article considers the discipline «Psychology of Women's Sports». The authors analyze the sections of the discipline devoted to the history of women's sports, peculiarities of the organization of the training process in the women's sport and psychological characteristics of girls athletes. Particular importance is given to the concepts of «sex» and «gender».

Keywords: gender; women's sports; magistracy; sex; sports psychology; training process; emancipation.