

Развитието на спорта и физическото натоварване с тежести при жените през вековете

Димитър Обрешков

Development of sport and physical overtaxing with weights among women through the ages: Going into training for physical exercises among women is not just an aim simply because men do it. Through physical training women want to be more beautiful and more desired. The harmonious and beautiful woman's figure is not a mechanical total of indices and measures. We have studied the development of woman's sport as well as women's going into training for physical exercises from ancient time till nowadays.

Key words: women, sport, physical overtaxing, centuries.

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато говорим за красива фигура на жената, трябва да имаме предвид, че гледните точки за красотата и добре оформено тяло са най-различни и исторически променливи. Винаги жената е искала да бъде красива, елегантна и желана. Д. Гюрков и А. Спасов [1] развитието на представите за идеална женска фигура са показани в таблица 1.

Таблица 1

Развитие през вековете за представата на идеална женска фигура

Размери	Древност	Средно-вековие	XVI в.	XVII в.	XVIII в.	XIX в.
Гръден кош	91	79	88	90	98	92
Талия (cm)	70	62	69	66	72	48
Ханш (cm)	91	87	89	90	110	98
Тегло (kg)	64	65	58	60	72	65

ИЗЛОЖЕНИЕ

Първите сведения за занимания на жени с физически упражнения са достигнали до нас от древна Гърция. Ксенофонт и Паузанияс са оставили подробни описания какви са били спортните занимания на жените по това време.

В Спарта физическата активност се поощрявала от Ликург, който е учредил за жените състезания по бързина и сила. Той е бил убеден, че „Дете, родено от силни баща и майка, не може да не бъде силно.“ [Ксенофонт „Конституция на Спарта“, гл. I и IV].

При гърците да се занимават с физически упражнения и да участват в Олимпийските игри било разрешено само на мъжете. На жените, под заплахата от смъртно наказание, е било абсолютно забранено да присъстват на стадионите, където са се състезавали мъжете.

За разлика от древните гърци при римляните девойките и жените от най-ранно детство са се привързвали към физическата активност. В римската литература се съдържа подробни описания на мнението на велики римляни по повод физическата активност на жената. Овидий съветвал жените да се въздържат от физически упражнения, предназначени за мъже. Ювенал, вероятно като е изрекъл знаменитата си фраза „в здраво тяло – здрав дух“ имайки в предвид само мъжете, не пропуснал да осмее жените занимаващи се с фехтовка [2].

От всички тези легенди на нас ни става ясно, какво е било реалното участие на жените в древния спорт. Имайки предвид многото водолечебници в големите градове на Римската империя, може да се предположи, че девойките и жените са били длъжни да участват във физически упражнения: игра с топка и гимнастически упражнения .

През 393 година от н.е., когато император Феодосий Велики забранил олимпийските игри, гимнастиката загубила вече своя възпитателен характер. Била забранена и най-малката физическа активност.

Папа Инокентий II и Александър III забранили публичните спортни игри през 1130 и 1139 г., съответно в Клермон и Латран. При тази зависимост от църквата жената не е могла дори да си помисли да се занимава със спортни дейности.

В епохата на Възраждането вече има сведения, че жените започват да се занимават с физически упражнения. Летописците са ни оставили два портрета на спортисти. Луиза Лабе играла в май* (игра с топка). В няколко стихотворения тя е възпяла своята привързаност и любов към спорта. Вниманието ни привлича и Екатерина Медичи. Изкусна ездачка, тя усъвършенства конструкцията на седлото, като му поставя метални стремена. Седлото станало по-устойчиво и ездачките могли да си позволят да яздят в стремителен галоп [2, 3].

Въпреки тези достоверни примери, заниманията с физически упражнения оставали привилегия на мъжете. Според Роберт Дарлингтън, който посетил Франция в 1604 г. писал, че „французойките се раждат с ракета в ръка“. Разпространение получили два вида спорт. Първият бил игра с топка, с ракета или без такава. Вторият спорт бил нещо средно между лакрос и крикет. Играели са на специално оборудвани площадки с помощта на дървени „стикове“.

Между XV и XVII в. съществувала определена физическа култура за жени, характеризираща се с две различни направления. От една страна аристократични игри – разходка, езда, игра с топки. И от друга страна „популярни спортове“ – игра с топка и игри в минерални къпални и реки. Благодарение на летописците до нас са достигнали сведения за няколко физически силни жени в специфични провинциални и селски игри (борба в Бретан, хвърляне на дървени трупи в Савой и вдигане на камъни в Тейтилските игри в Шотландия), където жените успешно са съперничели на мъжете. Така се е зародил женският народен спорт [2].

В началото на XIX в. се е зародила доктрината за физическо възпитание в трудовете на Песталоци (Швейцария), Базедоу (Германия) и Аморо (Франция).

В тях на жените се отделя съвсем скромно място. Аморо отдава предпочитание на силовите упражнения и упражненията на уреди.

През 1839 г. във Франция се открива гимнастическа школа за жени.

Херцогиня д'Юз, Камила Дюга и Андреа Бартело участват в автомобилни състезания. Със своя пример те проправят пътя за широкото участие на жените в съвременния спортен живот.

Все пак в началото на XX в. женският спорт си остава рядко явление, привилегия за тези, чиито имена и състояние позволяват да натрапят своето присъствие в различните спортни дисциплини.

Женският спорт получава своето пълно развитие след Първата световна война 1914/1918г.

Айседора Дънкан и Ирен Попар развиват нов вид гимнастика. През 1917 год „Фемина – спорт“ организира първия шампионат във Франция по лека атлетика за жени. През 1921 г. била основана федерация за женски спорт. На олимпиадата през 1900 г. взели участие 6 жени, а през 1924 г. в Париж жените били вече 136 [2].

В 1972 г. Долната Камара на Конгреса на САЩ прие решение против мъжко доминираните спортни програми във всички университети в САЩ. Дял 9 от тази програма постановява, че средствата в университетите, изразходвани за женски спорт, трябва да са равни с тези за мъжките спортове.

Жените започнали да участват в международни състезания и е достатъчно да сравним резултатите им в началото на века, за да оценим еволюцията на женските рекорди и относителното им приближаване към мъжките – фиг.1.

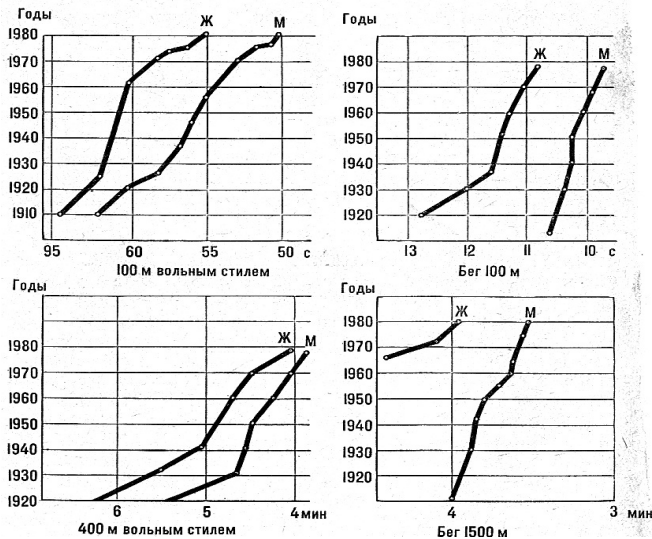
* Игра с тежка топка с цел да се улучи неподвижна такава.

В такива дисциплини като плуването и бягането разликата между кривите непрекъснато намалява.

Според [4] еволюцията на женският фитнес и культуризм преминава в три етапа:

- 1970 г. – жените искат равен статус с мъжете;
- 1980 г. – жените споделят оборудването на мъжете и имитират техните упражнения;

1990 г. – най-добрият начин на тренировка е комбинацията между аеробна и анаеробна тренировка.



Фиг. 1.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изнесените факти доказват ясно, че жените са извървели дълъг и труден път в своето доказване в обществото. От пълна забрана за занимания с физически упражнения през 18 – 19 век до еволюция и пълна хегемония на женския спорт наравно с мъжкия. Сега няма спорт, който да се практикува само от мъже. Жените дублират силния пол на всички големи спортни прояви: европейски, световни и олимпийски игри

ЛИТЕРАТУРА

[1] Гюрков, Д.Д., А.Спасов. Вдигане на тежести и силова подготовка. Учебно помагало за специалисти. ЕЦНПКФКС- ФИВ „Г.Димитров“, С., 1979.

[2] Крефор А.Ф., М.Ф.Каньо. Женщина и спорт, Физкултура и спорт, Москва, 1986.

[3] Gaines Ch., g. Butler. Iron Sisters. Psychology Today, November 1983, pp.64-69

[4] Gideons Sherry. FreeStyle Workout for Women. www.bodybuilding.com, 2002.

За контакти:

Ст. преподавател Димитър Обрешков, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 082-888 222, e-mail: dobreshkov@ru.acad.bg

Докладът е рецензиран.