

НЕЖЕНСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Корнеева М.В.

г. о. Подольск, МОУ Гимназия №7, 8 «Г» класс

*Руководители: Филатова Л.А., г. о. Подольск,
МОУ Гимназия №7, учитель физической культуры*

*Корнеева О.С., г. о. Подольск, МОУ Дубровицкая школа,
учитель русского языка и литературы*

Девушки-спортсменки прекрасны: теннисистки, танцовщицы, фигуристки, гимнастки... Много ли еще ассоциаций возникает, когда мы говорим о девушках в спорте? Скорее всего, нет: большое количество интересных видов спорта до сих пор считаются «мужскими». Почему так происходит, и нужны ли девушкам «неженские» тренировки?

В общем, на ум приходят, так называемые, «девичьи» виды спорта. Но есть много замечательных видов спорта, которые почему-то считаются исключительно мужскими. Самый главный аргумент для девушек против этих видов спорта – они портят фигуру. Мол, ее очертания перестают придавать женственность и становятся грубыми и большими, как у мужчин. Если девушка решила заняться, к примеру, боксом, то друзья и знакомые как могут ее отговаривают: «Зачем тебе это?», «У тебя будут большие руки и широкие плечи», «Ты станешь качком!», «Ты же девушка, займись лучше танцами!». С такими фразами чаще всего сталкиваются все представительницы силовых и «мужских» видов спорта. Никто не задумывается, что в наше суровое время, когда обидеть девушку – ничего не стоит, как раз было бы неплохо уметь постоять за себя. На такие фразы так и хочется ответить: «Если меня на улице маньяк поймает, я что ему, станцию что ли?».

Актуальность. В современном мире складывается такая ситуация: мужчинам достаются лучшие тренеры, лучшие площадки, лучшее финансирование и доступ к соревнованиям. Отбросив гендерную дискриминацию, получим достаточно банальную причину: в большом спорте сегодня правят большие деньги. Мужской спорт традиционно более зрелищный, а значит, более посещаемый. Реклама, маркетинг, прибыль – слова, совсем не чуждые слуху сильных мира сего, вкладывающих деньги в спорт. Потому может и не стоит девушкам заниматься «неженским делом»? Всемирно известные тренеры, психологи, врачи говорят однозначно: стоит!

Нам предстоит разобраться, зачем нужны такие тренировки.

Задачи:

-изучить «пользу» «неженских» видов спорта;

-привить интерес к занятиям спортом;

-расширять знания о видах спорта;

Цели:

-познакомиться с разными «неженскими» видами спорта;

-выявить влияние спорта на образ жизни человека;

-пропагандировать пользу «неженских» видов спорта;

-изучить отношение моих ровесников к «неженским» видам спорта.

Гипотеза: если все мои одноклассницы будут придерживаться здорового образа жизни и полюбят «неженский» спорт, то это положительно отразится на их здоровье.

В Древней Греции к Олимпийским играм допускались только мужчины. Оснований тому было несколько, но суть от этого не менялась: женщинам было запрещено даже присутствовать на Играх в качестве зрителей.

На протяжении истории женщины последовательно добивались права участвовать в спортивных состязаниях, и XX век в этом смысле стал знаковым для женского спорта. В 2012 году на Олимпиаду, наконец, допустили представительниц прекрасного пола в боксерских перчатках, в 2014-ом на зимних Играх в Сочи женщинам разрешили участвовать в соревнованиях по прыжкам с трамплина. В настоящее время непокоренным остается лыжное двоеборье.

В своей работе я хочу остановиться на самых распространенных «неженских» видах спорта.

1. Фехтование: Зорро в юбке и великолепная Миледи

Изысканный спорт издревле принадлежал мужчинам. Кто, как не рыцарь в сияющих доспехах, должен был отстаивать свою честь, а при случае, защитить даму? Но сейчас девочки так же, как мальчики, с удовольствием превращаются в мушкетеров и Зорро. Что можно сказать в защиту этого вида спорта? Фехтование – это красиво

и благородно. Теперь элитарный вид спорта доступен не только дворянам, поэтому грех не воспользоваться такой возможностью!

Фехтование развивает мышление и логику, недаром его называют быстрыми шахматами. Умение предугадывать шаги противника, действовать стремительно, чувствовать партнера и мгновенно переключаться – навыки, которые и в реальной жизни вам пригодятся.

Фехтование позволяет абстрагироваться от рутины. Качая трицепс, можно думать о делах, во время боя на рапирах – можно думать только о сражении. Эта вовлеченность в настоящий момент, максимальная погруженность в процесс позволяет не только отдохнуть, но и научиться концентрировать внимание.

2. Бокс: зрелищный спорт

Первые боксерские лицензии девушки начали получать только в 1975 году. Американке Джеки Тонаванда даже пришлось обратиться в суд: она была возмущена тем фактом, что Атлетическая комиссия штата Нью-Йорк отказывается проводить женские бои, и выиграла дело. На новую ступень популярности женский бокс ступил в 1996 году, когда на ринг вышла американка Кристи Мартин и ирландка Дайдра Гогарти – перед главным поединком вечера между именитыми мужчинами, Майком Тайсоном и Фрэнком Бруно. Эту схватку увидели миллионы зрителей. В 2001 году состоялся грандиозный бой между дочерьми двух главных боксеров 20 века, Мохаммеда Али и Джо Фрейзера – Лейлой и Джеки. Победила дочка Мохаммеда Али. Для чего вам может понадобиться бокс?

Бокс дает выход эмоциям, регулярные занятия нивелируют излишнюю женскую эмоциональность, тренируют дисциплину. Многие девушки приходят в бокс из пыльных офисов, чтобы снять стресс.

Тренировка ударной техники – сложное и интересное дело, которое захватывает девушек не меньше, чем мужчин. Вы получите контроль над своим телом, силой удара, станете уверенней в себе. Но отделаться только отработыванием ударов в зале не получится – боксеру важно иметь хорошо развитый вестибулярный аппарат, гибкость и дыхательную систему. Кардионагрузки, дополнительные занятия на тренажерах – очень скоро ваше тело станет точеным и подтянутым.

3. Футбол и регби: ты не один!

Смелее, девушки, регби и футбол – не так страшны, как кажутся. Футбол развивает реакцию, координацию, ловкость, вынос-

ливость. Тренировка дает не только серьезную физическую нагрузку, но и учит работе в команде. Придется побороть стеснительность и всю развивать коммуникативные навыки: взаимодействовать с другими придется плотно и помногу. Нужно будет забыть «я не могу», а «я не умею» оставить дома. Тренировки на свежем воздухе – отличный заряд бодрости и здоровья.

Регби вовсе не жестокий, а взрывной и веселый вид спорта для целеустремленных девушек. Регби учит сквозь боль стоять до конца и рваться к победе, что есть мочи. Это универсальный вид спорта, который воздействует на все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему, координацию, подтягивает тело до лучшей атлетической формы. Если хотите похудеть – отлично, потому что за время тренировки с вас гарантированно сойдет семь потов. К сожалению, регби не получил широкого распространения в России. А жаль...

4. Тяжелая атлетика: развиваемся!

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, который требует хорошей координации движений, силы и скорости. В тяжелой атлетике есть два соревновательных движения – рывок и толчок. Эти сложные упражнения выполняются с максимально возможным весом.

Женская тяжелая атлетика стала олимпийским видом спорта только в 2000 году. С каждым годом в мире и в России появляется все больше женщин и девушек-тяжелоатлетов. Российские спортсменки ездят на международные чемпионаты и занимают призовые места. Главный вопрос, который беспокоит девушек, которые хотят заниматься силовыми видами спорта: «Не испорчу ли я фигуру?». Многим почему-то кажется, что придя в зал, они станут огромными и грубыми, как гориллы, забывая о том, что женская физиология отличается от мужской, и на это им понадобятся годы непрерывной работы, спортивного питания и специальных добавок, стимулирующих рост мышц за счет искусственной выработки тестостерона и других вспомогательных веществ в организме. Женское тело предназначено для накопления жира в области живота, бедер и ягодиц. Это связано напрямую с производством женских гормонов и функцией материнства. Поэтому, если не стремиться к большому спорту и соревнованиям, выглядеть мужеподобно вы не сможете, даже если захотите. Наоборот, станете подтянутой, стройной и красивой! Что даст вам тяжелая атлетика? Увеличит физические возможности. Успешное выполнение толчка и рывка требует не только достаточной

силы, но и гибкости, подвижности суставов, взрывной силы, хорошей координации движений. Поэтому тренировки включают множество упражнений, которые помогают развить все эти навыки и умения.

Поможет поддержать красивую фигуру. Профессиональные спортсменки в тяжелом весе могут потерять стройную подтянутую фигуру за счет большого количества жира. Однако многие спортсменки в более легком весе, не говоря уже о любителях, имеют красивую атлетическую фигуру: силовой спорт сжигает больше калорий, чем умеренные аэробные нагрузки и обеспечивает красивый рельеф мышц.

Тяжелая атлетика полезна для здоровья. Многие из вас слышали миф о женских силовых тренировках: будто поднятие тяжестей вредит женскому здоровью. Силовой спорт действительно может испортить здоровье, и не только женское, если заниматься им бестолково – без тренера и с резким повышением нагрузок. В случае грамотно выстроенных тренировок тяжелая атлетика помогает стать сильнее, исправить проблемы с осанкой и укрепить мышцы, что полезно для всего организма в целом и для женского здоровья в частности.



Лидия Валентин, испанская спортсменка-тяжелогоатлет

5. Пауэрлифтинг-сестра тяжелой атлетики



Марта Элверум, норвежская спортсменка-пауэрлифтер

Пауэрлифтинг – это силовой спорт, в котором существует три соревновательных движения: приседания со штангой на спине, тяга штанги и жим штанги лежа. Вы-

игрывает тот, кто поднимет наибольший вес. Несмотря на множество чемпионатов и сильное сообщество спортсменов, пауэрлифтинг пока не входит в число олимпийских видов спорта.

В США женщины участвуют в соревнованиях по пауэрлифтингу с 1978 года, а в России – вместе с мужчинами, с 1992 года.

В чем же польза для девушек при занятии этим видом спорта?

Пауэрлифтинг имеет все те же преимущества, что и тяжелая атлетика: увеличение силы, красивая фигура, поддержание здоровья (при умеренных нагрузках и грамотной программе).

Однако базовые упражнения пауэрлифтинга не требуют долгого освоения правильной техники. Для них требуется меньше гибкости и координации движений. Поэтому, если вам просто нравится тягать железо и не хочется тратить время на долгое обучение, выбирайте пауэрлифтинг!

6. Кроссфит: масса общения



Камилла Леблан-Базине, чемпионка Crossfit Games 2014 года

Кроссфит – это система физической подготовки и вид спорта, который включает в себя разные виды функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью. Здесь есть упражнения из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики, гиревого спорта.

Кроссфит изначально был предназначен для мужчин и для женщин. Но суровые тренировки дня, а также впечатляющие мускулы чемпионки Crossfit Games создают впечатление, что кроссфит не женское дело. Давайте рассмотрим причины, по которым девушкам следует заниматься этим «неженским» видом спорта. Он обеспечивает впечатляющую физическую подготовку. За счет огромного разнообразия упражнений кроссфит развивает не какое-то одно качество вроде силы или выносливости, а сразу все: прокачивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечную

выносливость, силу, гибкость и мощность, скорость, координацию движений, ловкость и чувство баланса. В результате ваше тело становится гармонично развитым и готовым к любым неожиданным нагрузкам как в спортзале, так и в жизни. Кроссфит подходит для любого уровня подготовки.

Глядя на впечатляющие комплексы опытных спортсменов, становится страшно: выполнить такое обычной девушке точно не под силу. Но никто не заставляет вас умирать на тренировках. На занятиях нагрузка подбирается под конкретного человека и его возможностей. Например, если человек не умеет подтягиваться, упражнение заменяется на подтягивания с резинкой или на кольца.

Любите общаться? Этим видом спорта занимаются в группах, чтобы добавить к тренировке соревновательный элемент. Это позволяет быстрее улучшить свои результаты и найти единомышленников и друзей.

Еще сомневаетесь и опасаетесь перекачанной фигуры? Для этого вам понадобятся действительно большие нагрузки, пересмотр питания и химические препараты. Без этого вы просто не сможете раскачаться до уровня мощных кроссфит-атлетов. Так что максимум, что вы получите, – это более стройная и подтянутая фигура с рельефными руками и прессом.

7. Бокс: любителям перчаток



Аманда Серрано, боксер из Пуэрто-Рико, чемпионка в пяти весовых категориях

Бокс – это единоборство, удары в котором наносятся исключительно кулаками и в специальных перчатках. В профессиональном боксе поединок длится 10–12 раундов, в любительском – три. Победа присваивается после нокаута (соперник не встает в течение 10 секунд), технического нокаута (противник не может продолжать бой) или по завершении боя по оценкам судей.

Женский бокс был включен в число олимпийских видов спорта только в 2009 году, однако женщины-боксеры существовали и до этого. Американка Кэролайн Свендсен получила первую боксерскую лицензию в 1975 году, а спустя двадцать с лишним лет

женские соревнования по боксу разрешили проводить в Швеции и Англии. Почему девушкам стоит выбрать бокс?

Во-первых, вам «грозит» отличная физическая подготовка. На тренировках по боксу вы не только отрабатываете удары на боксерской груше, но и выполняете множество других упражнений на развитие различных физических качеств: упражнения со скакалкой и набивным мячом, тренировка с гириями и грифом штанги, на турнике, брусьях. Также тренировки включают спарринги, отработку техники ударов и комбинаций. Разносторонняя нагрузка гармонично развивает тело, прокачает силу, ловкость, координацию движений и все группы мышц.

Во-вторых, уверенность в себе. Бокс помогает приобрести уверенность в себе, побороть комплекс «слабого существа» и поверить в свои силы.

В – третьих, вы получите прекрасную фигуру. Бокс сжигает много калорий, обеспечивает рельефный пресс и руки, сильные ноги.

В-четвертых, вы снимете напряжение. Как и любой спорт, бокс позволяет расслабиться психически, а также выплеснуть негативные эмоции, накопленные за день. После интенсивной полуторачасовой тренировки прилив эндорфинов вам обеспечен.

В-пятых, бокс – это не просто спорт, но и средство самовыражения, возможность утвердить себя в этой жизни, почувствовать свою значимость.

8. Каратэ: Восток-дело тонкое!



Алиса Бучингер, австрийская каратистка, победительница чемпионата мира по карате 2016 года

Это японское боевое искусство существует более века, распространено повсеместно, имеет множество стилей и школ и в 2020 году войдет в программу Олимпийских игр. В карате нет бросков или захватов, поединок включает только мощные удары ногами и руками. Соревнования проводятся по двум программам: непосредственно спарринг (кумитэ) и ката – цепочка упражнений, в которой чередуются удары и блоки.

Сейчас не существует гендерных ограничений и запретов на занятия карате, однако, если женщина занимается боевыми искусствами, это до сих пор считается необычным. Более того, взрослые женщины не пробуют карате, потому что считают, что наверняка этим надо заниматься с детства.

Почему вам стоит попробовать карате? Карате учит владеть своим телом. Занятия карате увеличат силу мышц, скорость реакции, улучшат координацию движений и гибкость, научат вас идеально управлять своим телом. Конечно, не стоит рассчитывать на рельефные мышцы, но тело станет более стройным и подтянутым за счет повышенной траты калорий.

Карате – это красиво. Карате можно сравнить с танцем без музыки. Вы учитесь управлять своим телом, использовать его максимально эффективно, убирать все лишнее. Четкие отточенные движения ката напоминают танец, а спарринг можно сравнить с контактной импровизацией, где нет ни одного лишнего движения, все подчинено единой цели.

Карате прибавляет уверенности в себе. Часто можно услышать, что карате не защитит вас в уличной драке и не поможет в экстремальных обстоятельствах, например, против человека с ножом. Но если ваше тело привыкло к боевому искусству, во время опасности оно сработает автоматически и, возможно, спасет вам жизнь. Кроме того, занятия карате поддержат вашу уверенность в себе, так что вы перестанете чувствовать себя слабой и беспомощной, а иногда это важнее, чем способность сбить кого-то ударом ноги.

Карате улучшает самодисциплину. В российских школах редко уделяют внимание духовной составляющей карате, подразумевая, что ученик должен работать в этом направлении самостоятельно. Однако даже без конкретных предписаний сама система физических упражнений настраивает человека на нужный лад, развивает дисциплину, делает спокойнее и увереннее.

Я пробовала заниматься карате и могу сказать, что это действительно красивое боевое искусство, которое помогает вам стать лучше, добавляет внутренней строгости и самоорганизации. Если вы всегда мечтали попробовать, сделайте это. Неважно, сколько вам лет, главное – стремление развиваться, желание и упорство.

Не слушайте других людей, утверждающих, что вы потеряете женственность, красоту и здоровье. Если у вас появляется любимое дело, вы ничего не теряете, только находите: прекрасное самочувствие, подтянутую фигуру, ощущение бодрости, самоуважение и новые цели.

9. Рукопашный бой

На этом «неженском» виде спорта я хочу остановиться поподробнее, так как я сейчас им занимаюсь. Рукопашный бой помогает мне чувствовать себя увереннее. Я знаю, что занимаясь им, я буду выглядеть всегда красиво и подтянуто.

Возникновение рукопашного боя, как вида физической деятельности, относится к глубокой древности. Первобытный человек в жестокой борьбе с природой за свое существование широко использовал свою силу, ловкость, сноровку и подручные средства для добывания пищи, защиты от диких животных и конкурирующих племен.

В древнейшие времена и на протяжении всей истории человечества у воинов народов всех стран занятия рукопашным боем (в первую очередь фехтованием) были основным видом физической подготовки. Занимаясь борьбой, бегом и другими атлетическими упражнениями воины развивали силу, выносливость, ловкость, смелость и другие качества, необходимые в бою.

В крупнейшем рукопашном сражении на Куликовом поле в 1380 году русские воины под руководством московского князя Дмитрия Донского одержали решающую победу над силами хана Мамаю. С объединением русских земель вокруг Москвы и созданием централизованного русского государства было создано постоянное войско. В военных руководствах и уставах значительное место отводилось приемам рукопашного боя.

В первом строевом уставе 1700 года «Краткое обыкновенное учение» впервые были введены основы обучения владению огнестрельным оружием со штыком. Правильность обучения штыковому бою в русской армии подтверждается, прежде всего, теми крупными победами, которые она одерживала. Например, штыковая атака Новгородского полка в Полтавской битве 1709 года, в целом, предопределила исход этого решающего сражения со шведами. Обучение приемам рукопашного боя входило в строевую и тактическую подготовку в восках под командованием П.А. Румянцева, А.В. Суворова и М.И. Кутузова. В 1859 году была выпущена книга «Правила для обучения войск гимнастике». В ней большое место было отведено приемам рукопашного боя. На основе этой книги в 1861 году были изданы новые «Правила для употребления штыка в бою».

В XX веке развитием рукопашного боя, как части физической подготовки военнослужащих, в нашей стране занимались во-

оруженные силы, органы безопасности и правопорядка.

Вид спорта - спортивное единоборство определенное соответствующими правилами соревнований.

В физической подготовке армий современного типа стали использоваться методы и принципы физического воспитания. Получили широкое развитие спортивные соревнования среди военнослужащих по различным видам спорта. Были созданы специальные учебные заведения (Главная военная фехтовально-гимнастическая школа в России, институт Кодокан-дзюдо в Японии и др.).

Заложенные в русской армии традиции подготовки войск к рукопашному бою получили развитие в педагогической деятельности генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского. Большие заслуги в теоретическом обосновании вопросов физического воспитания принадлежат профессору П.Ф. Лесгафту.

С 1918 года ведет свою историю Военный институт физической культуры (ВИФК) в г. Санкт-Петербурге. Институт готовит штатных специалистов осуществляющих организационное и методическое руководство физической подготовкой войск. В институте существует уникальная в нашей стране и в мире кафедра рукопашного боя.

В советский период большим событием в развитии физической подготовки, и в частности рукопашного боя, было введение в действие в 1924 году руководства «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи».

В годы Великой Отечественной войны на московском стадионе «Динамо» в июле 1941 года из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды Отдельной мотострелковой бригады особого назначения - ОМСБОН. Стрелки, борцы, боксеры, лыжники, легкоатлеты, другие спортсмены-разрядники и мастера спорта готовились к заброске в тыл врага для проведения разведывательно-диверсионной работы. В их числе были: чемпион СССР по боксу Николай Королев, чемпион СССР по легкой атлетике Леонид Митропольский, легендарный советский разведчик Герой Советского Союза Николай Кузнецов. После войны, в 1976 году, в составы сборных олимпийских команд нашей страны были навечно включены имена сражавшихся в отрядах ОМСБОНа Любови Кулаковой, Александра Капчинского, Бориса Галушкина, Владимира Крылова, Григория Пыльнова и Леонида Митропольского.

Внедрение новой техники и совершенствование оружия в XX веке внесли кардинальные изменения в содержание и тактику

рукопашного боя, как разновидности ближнего боя. Плотность и эффективность огневых средств на поле боя стали столь высоки, что в этих условиях масштабные штыковые и кавалерийские атаки стали практически невозможны.

В результате обобщения теоретического и практического опыта подготовки различных контингентов военнослужащих, во второй половине 80-х годов, специалистами по боевой и физической подготовке КГБ был создан новый служебно-прикладной вид спорта - «Рукопашный бой». Гармонично включив в себя технический арсенал различных видов единоборств (самбо, бокс, каратэ) он в действительности стал качественно новым видом спортивного единоборства.

Получив высокую оценку и признание практических работников, данный вид лег в основу отечественной системы физической подготовки военнослужащих, сотрудников органов безопасности и правопорядка.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований: первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником (оценка по 10 бальной системе); второй тур - поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

В 90-е годы Рукопашный бой, как вид спорта, приобрел популярность не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая к себе зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил и системы судейства.

В настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к этому отечественному виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развиваю-

щих рукопашный бой, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Этот феномен в значительной степени обусловлен тем обстоятельством, что правила и терминология рукопашного боя составлены на русском языке и глубоко укоренились в отечественной спортивной теории и практике. Методики тренировок и проведения соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса.

Определенное влияние оказывают и наметившиеся положительные сдвиги в сторону возрождения патриотического сознания, положительного образа защитника Отечества. Данный вид спорта является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих Российской Федерации, поэтому популяризация его служит подъему престижа военной и государственной службы. Кроме того, наличие спортивной квалификации по рукопашному бою является конкурентным преимуществом при поступлении молодежи в военные учебные заведения и на службу в органы безопасности и правопорядка. Я собираюсь связать свою жизнь с силовыми структурами, поэтому этот «неженский» вид спорта актуален для меня.

Анкетирование

В анкетировании принимал участие 121 респондент в возрасте от 14 до 18 лет – учащиеся гимназии №7 г.о. Подольска.

1. Каково ваше отношение к «неженским» видам спорта?

54% опрошенных ответило на этот вопрос положительно.

40 % отрицательно относятся к тому, что девушки занимаются мужскими видами спорта.

6 % затруднились ответить на данный вопрос.

2. Согласны ли вы с утверждением о том, что спорт улучшает не только физическое состояние, но и внешний вид девушек?

20 % согласились.

80 % не согласны.

3. Как вы думаете, если бы девушки смогли соревноваться с мужчинами в «неженских» видах спорта, каковы были бы их шансы на победу?

40 % респондентов считают, что девушки имеют все шансы на победу.

39 % не уверены в шансах девушек.

21 % затруднился ответить.

4. Будет ли будущее для девушек в «неженских» видах спорта?

38 % согласились с открывающимися для девушек возможностями в «неженских» видах спорта.

47 % не видят шансов на успех.

15 % воздержались от ответа.

Какой же вывод мы можем сделать? Мнения о пользе для девушек «неженских» видов спорта разделились, но можно с уверенностью сказать, что намечена положительная тенденция в понимании пользы этих видов для слабого пола. В процентном соотношении мнения разделились почти 50/50. Я уверена, что при правильной пропаганде «неженских» видов спорта количество девушек, занимающихся ими, возрастет.

Заключение

Вы уже выбрали, чем займетесь? «Неженский» спорт, возможно, не станет делом вашей жизни, но уж точно расширит границы представлений о ней. Девушки, выбирающие «неженские» тренировки повышают самооценку. Удовлетворение приносит уже сам факт занятия чем-то исключительно. Рекомендую всем девушкам! Как показала наша работа, если заниматься силовым видом спортом с умом, то женское тело наоборот станет еще более изящным, подтянутым и привлекательным. А спортивные успехи добавят девушке блеск в глазах и подпитают энергией, от которой она будет выглядеть еще красивее. Изящная женская фигура никогда не станет похожей на мужскую, если заниматься правильно. Организм женщины не обладает таким количеством тестостерона, чтобы превратить хрупкую девушку в качка. А бодибилдерши, боксерши и те спортсменки, которые в процессе тренировок стали слишком накаченными, принимают специальное спортивное питание, которое стимулирует рост мышц за счет искусственной выработки тестостерона и других вспомогательных веществ в организме. Во всем важна норма!

Список литературы

1. Скляров, Б. В. Образ жизни и здоровье [Текст] / Б. В. Скляров. - Ульяновск: Дом печати, 2009.

2. Майк Тайсон. Безусловная правда. Москва: Артель, 2015.

3. Пэт О Лири. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. Москва, Феникс, 2006

4. А. А. Кадочников М. Б. Ингерлейб. Специальный армейский рукопашный бой. Система А. Кадочникова. Тверь, 2004

5. Источник: <http://www.perunica.ru/svalka/644-iskusstvo-rukopashnogo-boya.html>

6. Источник: <http://www.perunica.ru/svalka/644-iskusstvo-rukopashnogo-boya.html>

7. beauty.ua/lifestyle/wellness/2192-nezhenskiy-sportchemu-menya-nauchili-zanyatiya-

8. <https://mag.103.by/krasota/20013-nezhenskije-vidy-sporta/>

9. <https://boombate.com/boomagazine/nezhenskii-sport-doloi-stereotipy-124011>