

Женщины и спорт: несовместимы?

В данном случае мы не будем рассматривать профессиональные занятия спортом, которые часто сопровождаются травмами и подразумевают под собой предельные для организма нагрузки, при которых тело быстро изнашивается, здоровье заканчивается. А поговорим о спорте как о необходимом элементе современной жизни.

Понятие «спорт» начало зарождаться еще много веков назад, тогда это были скорее ритуалы, позволяющие мужчинам доказать свое право на власть. Так и сложилось, что спорт стал уделом мужчин.

Жизненный уклад древности предполагал строгое разделение функций мужчин и женщин. Охота, добыча, защита, война, опасности – этим занимались мужчины, а рождение детей, уход за ними, сохранность домашнего очага – считались женскими занятиями.

И ценность обоих, особенно на момент создания семьи, определялась исходя из возможности соответствовать вышеописанным условиям. Ценность женщины складывалась из привлекательности, чтобы привлекать мужчину для размножения, и из здоровья, чтобы родить здоровых детей, и важно, чтобы остались силы их растить. От мужчины же в обязательном порядке требовались физическая сила, зачастую предельная выносливость и быстрота реакции, чтобы был в состоянии прокормить семью. Соответственно, борьба за место под солнцем, особенно до замужества, у женщин состояла в постоянном желании доказать, что она самая красивая (и это нужно было только на период размножения), а у мужчины – что он самый сильный и ловкий, только это он был обязан доказывать каждый день, пока не вырастут дети, способные его кормить.

Таким образом, схема, описанная выше, была взаимовыгодным предприятием, целью которого для обоих было выживание рода и обеспечение сытой старости. Возможно, именно тогда и начало формироваться понятие «институт семьи», в основе которого были жизненно важные функции.

Так было всегда, а что сейчас? Когда для пропитания уже не нужно догонять мамонта и

самостоятельно вспахивать гектары полей, нет нужды максимально размножаться в молодости, чтобы не умереть с голоду в старости? Когда дети перестали быть средством для выживания?

Женщина для мужчины стала не просто матерью для детей, он хочет видеть рядом человека, который будет ценен сам по себе. Обладать внешней привлекательностью, обаянием, разделять интересы, проявлять взаимопонимание и так далее. Дети – это большая составляющая семьи, но уже далеко не единственная.

И многим женщинам это до сих пор сложно осознать. Переключаясь на ребенка, они совершенно перестают заботиться о себе, и как следствие – об интересах своего мужчины. И тут приходят большие разочарования и откровения, когда рушатся семьи.

Откуда взять это осознание, когда женщина испокон веков заботилась только о том, как, пока красивая и молодая от природы, побыстрее и повыгоднее выйти замуж. И вместо поддержания красоты женщина больше занималась украшательством того, что дала природа. Но природа как дала, так и успешно все естественное забрала после родов. И раньше это женщину вполне устраивало, не было дольше нужды заботиться о внешнем виде.

Но сегодня трудно удержать рядом нужного мужчину, опираясь на «древние» поведение и убеждения. Сейчас женщине необходимо быть привлекательной и после замужества, и после рождения детей. Так давайте оглядимся вокруг и посмотрим, что мы имеем, и что с этим делать.

Система воспитания, социальные нормы проповедуют, что физическое развитие женщин должно ограничиваться отсутствием лишнего жира, хорошей фигурой, и то, пока не родит, а дальше другие заботы, ведь дети для женщины – главное. И с самого детства девочкам, будущим женщинам и мамам, закладывается поведение, которое 100% гарантирует проблемы в будущем.

Наряжая в великолепные платья, украшая невероятными бантами, часто родители делают из ребенка куклу, запрещая девочке бегать и прыгать с остальными детьми, ведь «..так ведут себя только мальчишки, а ты же девочка, посмотри на себя!». Сам

ребенок в таком возрасте, глядя на себя, пока еще не очень понимает, о чем речь, но, доверяя родителям, понемногу начинает формировать понимание о «правильном» поведении.

Пока в школьные годы мальчики активно играют в футбол, волейбол, хоккей, другие подвижные игры, девочки, в лучшем случае, ограничиваются «вышибалами» и почти забытым «пионерболом». Примерно лет с 12, насмотревшись сериалов, прочитав женские журналы, девочки усваивают, что спорт – это не круто, это для мужчин. Многие родители поощряют их новые убеждения, «ведясь» на мнимую болезненность и желание девочек «откосить» от физкультуры, упрощая учителей освободить их чад от непомерных физических нагрузок. А тем временем журналы во всю пестрят разнообразием модных цветовых тенденций в одежде, рекламируют косметику, диеты, но не развитие физической культуры.

Может быть, правы те, кто считает спорт не женским занятием. Давайте допустим, что это так. Вот типичная картина.

Девочка перестаёт к 10-12 годам активно бегать, прыгать, прекращается высокая двигательная активность, теперь у неё появляется убеждение, что спорт не для неё. Но одновременно с этим проходит мощная гормональная перестройка, которая, в числе прочего, проявляется в активном отложении жира на бёдрах, животе. Если повышенный обмен веществ и способность организма к росту у тинейджеров позволяет им оставаться еще какое-то время в форме, то позже еда, состоящая из жира и углеводов, плюс каждодневное сидение в течение 8 часов в процессе обучения или работы без дополнительной физической нагрузки начинают делать фигуру малопривлекательной, а показатели выносливости почти нулевыми. После чего начинаются проблемы со здоровьем. Ведь ещё древние говорили: в большом животе – много болезней.

Молодость и заложенное природой здоровье ещё позволяет держаться и как-то привлекать мужчин. Что происходит после родов? Природа благодарит за выполненную биологическую функцию – размножение, и предоставляет женщине самой разбираться, что будет у неё с фигурой, со здоровьем, чем она теперь будет привлекать мужчин. Начинаются попытки походов в спортзал, на стадион, в бассейн. Но поскольку организм не привык к нагрузкам, а стремление заняться спортом возникает от безысходности, то появляются травмы, разочарование, в конечном итоге, женщины бросают занятия и продолжают толстеть и болеть.

Такая картина всё чаще становится привычной и повсеместной. Но это не то, что хочется видеть. Предлагаю рассмотреть следующий тезис.

Женщинам в жизни приходится непросто, поэтому они должны быть готовы к трудностям, физическим и психическим нагрузкам. Причём фундамент этой готовности должен быть заложен в детстве.

Необходимо рекламировать не одежду и косметику, а физическую красоту и здоровье, закладывать у ребенка понимание эстетической красоты тела за счет его физического развития. Культивировать понятие «здоровье» – как ценность.

Возможно, не стоит «спихивать» ребенка бабушкам, для которых дети всегда худые, и их главной миссией становится быстрее откормить внуков, в итоге – испортить им здоровье, а рассмотреть возможность с самого детства приучать ребенка к спортивному, активному образу жизни через спортивные лагеря, те же фитнес-клубы, почти каждый из которых на сегодня предлагает занятия для детских групп.

Возможно, у вас тоже найдется еще не одна сотня вариантов, как сделать свою жизнь лучше, а своих детей здоровыми и счастливыми, прививая им необходимые для жизни в современном мире убеждения. Пусть эта статья будет напоминанием: может быть, пора что-то менять?

Автор - **Виталий Пичугин**

[Источник](#)