

Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice
Academy of Physical Education, Katowice

TERESA SOCHA, RYSZARD GRZYWOCZ

Women's recreation – endurance efforts from the perspective of modern science

Rekreacyjno - wytrzymałościowe wysiłki kobiet w świetle współczesnej wiedzy

Współczesna nauka mimo doskonalenia metod badawczych, posiłkowania się coraz doskonalszą aparaturą nasyconą najnowszymi osiągnięciami z zakresu elektroniki, nie zdołała wypracować w miarę precyzyjnych metod oceny funkcjonalnych możliwości ustroju ludzkiego, warunkujących wysoki poziom osiągnięć sportowych. Nawet w tych dyscyplinach i konkurencjach sportu, w których dominującą rolę w osiąganiu wysokich rezultatów odgrywa jedna tylko z podstawowych zdolności motorycznych, takich jak siła, szybkość czy wytrzymałość, nie można określić funkcjonalnych możliwości ustroju ludzkiego na podstawie wyników badań naukowych, prowadzonych głównie w warunkach laboratoryjnych. Skala trudności w ocenie funkcjonalnych możliwości ustroju ludzkiego potęguje się w odniesieniu do tych dyscyplin, w których poziom osiągnięć sportowych uwarunkowany jest nie tylko zdolnościami kondycyjnymi, ale również koordynacyjnymi, ściśle zharmonizowanymi z właściwościami budowy somatycznej (Jordanskaja 1999, Kozłowski, Nazar 1986).

Współczesny zakres wiedzy z obszaru nauk o kulturze fizycznej, a jeszcze w węższym zakresie w teorii treningu sportowego, wspomagany doświadczeniami praktyki sportu, uzasadnia przyjęcie poglądu, że poziom osiągnięć sportowych można uznać - jako właściwe kryterium oceny funkcjonalnych możliwości, uprawiających poszczególne konkurencje i dyscypliny sportu. Osiąganie wysokich rezultatów sportowych wymaga pełnego zaangażowania wszystkich znanych i nierozpoznanych jeszcze właściwości ludzkiego organizmu, i tych morfo-funkcjonalnych, jak również i intelektualnych oraz wolicjonalnych.

Dlatego bez obawy popełnienia błędu uzasadnione jest - przyjęcie poziomu osiągnięć sportowych jako obiektywnego, kompleksowego i zarazem specyficznego kryterium oceny funkcjonalnych możliwości organizmu, przedstawicieli obojga płci, uprawiających poszczególne dyscypliny i konkurencje sportu (Socha S., 1994, Socha T. 2004, Socha T. 2002). Przyjmując założenie, że zasadniczym celem pracy jest ocena funkcjonalnych możliwości kobiet do wykonywania wysiłków sportowo-rekreacyjnych o dominującym znaczeniu wytrzymałości. Świadomie i celowo wybrano ocenę funkcjonalnych możliwości kobiet uprawiających konkurencje o dominującym znaczeniu wytrzymałości - bowiem do uprawiania tych wysiłków utrzymywane były ograniczenia lub wręcz zakazy do ostatnich dekad XX wieku. Sądzone bowiem, w tym także Uczni, że wysiłki wytrzymałościowe dla kobiet są niedostępne i szkodliwe dla ich zdrowia. Kobiety nie przestrzegały w pełni obowiązujących zakazów. Podejmowały uprawianie sportów wytrzymałościowych i osiągały w nich zadziwiająco wysokie rezultaty, ujawniając nadzwyczajne funkcjonalne możliwości od wczesnego dzieciństwa do późnych dekad życia (Socha T, 1998, 2004).

MATERIAŁ I ANALIZA WYNIKÓW

Jedną z typowych i zarazem bardzo prestiżowych konkurencji wytrzymałościowych jest bieg maratoński. Oficjalne zakazy do uprawiania przez kobiety tej konkurencji obowiązywały do początku lat osiemdziesiątych minionego stulecia. Do kobiecego programu igrzysk olimpijskich bieg maratoński włączono dopiero w 1984 roku. Ale już w tym czasie dwie kobiety osiągnęły w biegu maratońskim wysokie rezultaty, znacząco lepsze od fenomenalnego biegacza, mistrza olimpijskiego w biegach na 5 i 10 km, oraz w maratonie, w 1952 roku, Emila Zatopka - 2:23.03 sek., Kristiansen - 2:21.06, Samuelson - 2:21.16 sek. Zupełnie zadziwiające osiągnięcia w biegu maratońskim zarejestrowano w drugiej połowie lat siedemdziesiątych. Kiedy obowiązywały jeszcze oficjalne zakazy uczestnictwa kobiet w biegu maratońskim, w 1975 roku niespełna 6-letnia dziewczynka (Jennifer Amyx – USA) przebiegła maraton w czasie 4 godzin i 56 minut (tab. 1).

Tabela 1. Wiek i najlepsze światowe wyniki kobiet w biegu maratońskim

AGE	RESULT	NAME
5y 261d	4 : 56 : 36 – 04 Oct 1975	Jennifer Amyx (USA)
6y 260d	4 : 00 : 36 – 02 Oct 1976	Jennifer Amyx (USA)
7y 315d	3 : 51 : 54 – 27 Nov 1977	Jennifer Amyx (USA)
8y 350d	3 : 13 : 24 – 13 Nov 1983	Tabitha Francks (USA)
9y 292d	3 : 11 : 24 – 04 Nov 1979	Jennifer Amyx (USA)
10y 332d	3 : 07 : 01 – 13 Dec 1980	Jennifer Amyx (USA)
11y 330d	3 : 03 : 55 – 12 Dec 1981	Jennifer Amyx (USA)
12y 329d	2 : 58 : 12 – 11 Dec 1982	Jennifer Amyx (USA)
13y 47d	2 : 52 : 58 – 10 May 1981	Shona Jones (USA)
14y 267d	2 : 50 : 48 – 18 Jul 1976	Lora Cartwright (USA)
15y 322d	2 : 44 : 44 – 14 Oct 2001	Li-nan Wang (CHN)
16y 328d	2 : 31 : 51 – 20 Oct 2002	Li-nan Wang (CHN)
17y 319d	2 : 23 : 37 – 14 Oct 2001	Min Liu (CHN)
Contributors: Marty Post & Gunars Akerbergs (LAT). Last Updated on–28 Aug 2004		

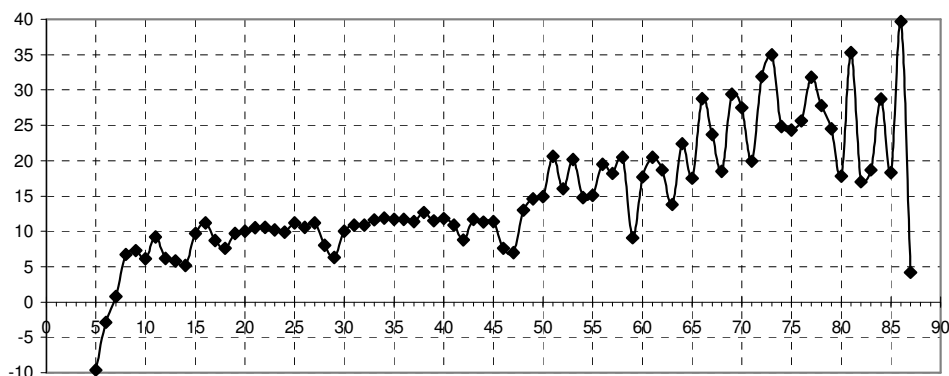
Przez kolejne 8 lat osiągała najlepsze na świecie rezultaty w tej zakazanej oficjalnie w tym czasie dla kobiet konkurencji, by w wieku niespełna 13 lat osiągnąć rezultat – 2:58.12 sek. , bliski wynikowi – 2:55.18, jaki osiągnął mistrz olimpijski z 1908 roku – John Hayes. Zaś wynik 13-letniej S. Jones – 2:52,58 jest o ponad 2 minuty lepszy od rezultatu mistrza olimpijskiego z 1908 roku. (1896, 1900, 1904, 1912, 1920 – nieprawidłowy dyst. maratonu)

Wysokie funkcjonalne możliwości w wysiłkach wytrzymałościowych kobiety posiadają także w późnych dekadach życia (tab. 2).

Tabela 2. Wiek i najlepsze światowe wyniki kobiet w biegu maratońskim

AGE	RESULT	NAME
70y 271d	4 : 09 : 04 – 08 Dec 1991	Gerry Davidson (USA)
71y 1d	3 : 48 : 14 – 03 Oct 1993	Pat Trickett (ENG)
72y 160d	4 : 37 : 37 – 09 Sep 1979	Mavis Lindgren (USA)
73y 159d	4 : 56 : 44 – 07 Sep 1980	Mavis Lindgren (USA)
74y 349d	4 : 48 : 35 – 28 Sep 1980	Ida Mintz (USA)
75y 11d	4 : 21 : 40 – 27 Apr 1997	Josie Waller (GBR)
76y 29d	4 : 49 : 08 – 20 Oct 1985	Anne Clarke (USA)
77y 216d	5 : 13 : 12 – 04 Nov 1984	Mavis Lindgren (USA)
78y 1d	5 : 00 : 37 – 16 Oct 1983	Ida Mintz (USA)
79y 6d	5 : 03 : 54 – 21 Oct 1984	Ida Mintz (USA)
80y 5d	5 : 10 : 04 – 20 Oct 1985	Ida Mintz (USA)
81y 37d	5 : 51 : 10 – 28 Oct 1990	Anne Clarke (USA)
82y 364d	6 : 13 : 48 – 01 Apr 1990	Mavis Lindgren (USA)
83y 181d	6 : 33 : 25 – 30 Sep 1990	Mavis Lindgren (USA)
84y 14d	6 : 02 : 03 – 29 Oct 1989	Ida Mintz (USA)
85y 13d	6 : 53 : 50 – 28 Oct 1990	Ida Mintz (USA)
86y 177d	7 : 57 : 24 – 26 Sep 1993	Mavis Lindgren (USA)
87y 183d	7 : 06 : 48 – 02 Oct 1994	Mavis Lindgren (USA)
88y 182d	8 : 03 : 24 – 01 Oct 1995	Mavis Lindgren (USA)
Contributors: Marty Post & Gunars Akerbergs (LAT). Last Updated on–28 Aug 2004		

Mavis Lindggren – w wieku od 72 do 88 lat osiągała najlepsze na świecie rezultaty w biegu maratońskim w swojej kategorii wiekowej. Podobnie Ida Mintz w przedziale wiekowym od 75 do 85 lat była wśród najlepszych maratonek świata w swojej grupie wiekowej. Ocena przedstawionych wyników w biegu maratońskim w aspekcie dymorfizmu płciowego wskazuje, że w przedziale wiekowym 6-7 lat dziewczynki osiągnęły lepsze rezultaty od chłopców (rys. 1).



Rysunek 1. Dymorficzne różnice osiągnięć sportowych w biegu maratońskim od wczesnego dzieciństwa do późnych dekad życia (wiek w latach od 5-90 lat, oraz % różnice)

Powyższy rysunek przedstawia dymorficzne różnice osiągnięć sportowych w biegu maratońskim od wczesnego dzieciństwa do późnych dekad życia. W wieku 8-9 lat poziom wyników wyrównuje się. W późniejszym okresie do około piątej dekady, reprezentanci płci męskiej osiągają lepsze wyniki, średnio o około 8-10%. W późnych dekadach różnice wyników wykazują znaczne wahania. Aktualnie najlepsze na świecie wyniki w biegu maratońskim kobiet – 2:15,24 sek. i mężczyzn – 2:04,48 sek. różnią się tylko o 8.25% (Socha T., Socha S. 2000).

PODSUMOWANIE

Głoszone przez wiele dziesięcioleci opinie przedstawicieli różnych dziedzin wiedzy o niedostępności, czy wręcz szkodliwości podejmowanych przez kobiety wysiłków wytrzymałościowych, w tym także biegu maratońskiego, nie potwierdzają się w bogatej praktyce sportu z milionami kobiet uprawiających bieg maratoński.

Nie potwierdzają ich także wyniki badań naukowych. Natomiast liczne zgony mężczyzn w czasie i po biegu maratońskim, mogą skłaniać do rozważań o zagrożeniach związanych z uprawianiem tej konkurencji przez mężczyzn. Także w innych dyscyplinach wytrzymałościowych kobiety ujawniają nadzwyczajne możliwości funkcjonalne, potwierdzone wysokimi rezultatami sportowymi, ocenianymi w aspekcie dymorfizmu płciowego. W 2003 roku w Pucharze Świata w pływaniu na wodach otwartych, średni rezultat trzech najlepszych kobiet na dystansie 57 km wynosił 7:39.33 sek., a trójki najlepszych mężczyzn – 7:31.15 sek. Różnica tych wyników wynosi zaledwie 1.81 %. Natomiast w 2001 roku podczas X Halowego Pucharu Świata w 48 godzinnym biegu - pierwszy raz zwycięstwo odniosła kobieta przebiegając 361.060 km, tj. o 1 km i 250 m więcej od najlepszego wyniku mężczyzny, który przebiegł 359.810 m (Socha T. 2002). Podobnych przykładów ujawniania przez kobiety nieznanych dotąd nadzwyczajnych możliwości do wykonywania wysiłków wytrzymałościowych jest i będzie coraz więcej.!

Coraz wyższe osiągnięcia sportowe i nie tylko w wytrzymałościowych dyscyplinach, sprzyjające ujawnianiu nieznanych dotąd funkcjonalnych możliwości organizmu kobiet, - Dla nauki - stwarzając będą nowe możliwości wzbogacania wiedzy, przede wszystkim w specyfice reakcji ustroju kobiet na intensywne, często ekstremalne wysiłki sportowo-rekreacyjne.

PIŚMIENNICTWO

1. Jordanskaja F.A. (1999): Morfofunkcjonalnye wozmożnosti ženszczin w processe dołgowremennej adaptacji k nagruzkam sowl. sporta. Teoria i Prakt. Fiz. Kultury, 6.
2. Kozłowski S., Nazar K. (1986): Różnice w adaptacji fizjologicznej do wysiłków fizycznych u kobiet i mężczyzn. w: Problemy Medyczne. AWFIS, Gdańsk.
3. Socha S. (1994): Dymorfizm płciowy – aktualny problem współczesnego sportu. [w:] Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie, red. Socha St. AWF, Katowice.
4. Socha T. (1998): Zdrowotne aspekty uczestnictwa kobiet w sporcie. [w:] Człowiek wczoraj, dziś, jutro, Uniwersytet M. Curie-Skłodowskiej, Lublin.
5. Socha T., Socha S. (2000): Urowień sportywnych rezultatow kak metod ocenki funkcjonalnych wozmożnostiej organizmu ženszcziny. [w:] Nauka w Olimpijskom Sportie, Kijew.
6. Socha T. (2002): Funkcjonalne i adaptacyjne właściwości ustroju kobiet ujawniane w ekstremalnych wysiłkach startowych. Modern Olympic Sport. Physical Education and Sport. Vol. 46. Suppl. No 1.
7. Socha T. (2002): Sport kobiet, historia, teoria, praktyka. COS Warszawa.
8. Socha T. (2004): Rozważania o wieku i podejmowanych przez kobiety obciążeniach wytrzymałościowych. [w:] Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. Red. Kuder. A. i inn. AWF, Warszawa.

STRESZCZENIE

Skromny zakres wiedzy, to główna przyczyna stosowanych przez wiele dziesięcioleci ograniczeń, czy wręcz zakazów do uprawiania przez kobiety większości dyscyplin sportu. Najdłużej ograniczono i zakazywano uprawiania wytrzymałościowych dyscyplin. Uprawianie tych dyscyplin mimo obowiązujących zakazów sprzyjało ujawnianiu nieznanych dotąd funkcjonalnych możliwości kobiet, od dzieciństwa do późnych dekad życia. Potwierdzają to rezultaty osiągnięte przez kobiety w biegu maratońskim, które dla nauki stanowią nowe, nieznanne dotąd możliwości wzbogacania wiedzy o właściwościach organizmu kobiet. Najlepsze na świecie rezultaty w biegu maratońskim, osiągnięte przez kobiety od dzieciństwa do późnych dekad życia stanowią podstawowy materiał w pracy.

ABSTRACT

Narrow range of knowledge was the main causa of restrictions or even bans for women to participate in most sport disciplines for many years. Endurance disciplines were prohibitet for the longest period of time. However, those disciplines were practiced by women and revealed their unknown abilities. Results achieved by women in marathon confirm those abilities and they enhance understanding of female organism. Best results accomplished by women in marathon all over the world were the main material for this study.