

## РАЗЛИЧИЕ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ НАГРУЗОК В СПОРТЕ

**В.М. Паршакова, старший преподаватель**

**Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)**

**Аннотация.** Данная статья посвящена особенностям мужских и женских нагрузок во время тренировок. Так же в ней рассмотрено, с чем именно связаны подобные различия. Разница между мужскими и женскими тренировками проявляется в двух основных показателях: различным строением тела и разные цели в тренировках. Помимо этого выявлено, что в спорте, несмотря на высокие показатели, женщина не сможет добиться тех же результатов, что и мужчина.

**Ключевые слова:** мужчины, женщины, тренировки, нагрузки, спорт, особенности строения.

В этой статье я бы хотела рассказать вам о различиях мужских и женских нагрузок во время тренировки, и с чем это связано. Начнем с тренировок. Несмотря на то, что мышцы расположены одинаково, как у мужчин, так и у женщин, тип тренировок нужно выбирать именно по половому признаку. Это взаимосвязано с формированием «идеальной» фигуры и с различными свойствами мышечного волокна. Более того будь то мужской или женский организм, он по-разному влияет на нагрузки, поэтому не стоит забывать и о правилах безопасности во время занятий, чтобы случайно себе не навредить. Больших различий между набором упражнений мужчин и женщин нет. В них заключается лишь эстетическое формирование тела в целом. Разница заключается лишь в том, что мужчины отдают больше предпочтений верхней части тела - рукам и плечам, в то время как девушки нижней – ногам, животу, бокам и ягодицам – более проблемным для них зонам. Количество повторений во время упражнений напрямую зависит от формирования мышечной ткани. Женская мускулатура состоит из гладкой мышцы, стандартными характеристиками которой являются: низкая возможность увеличения мышечной ткани, высокая выносливость, минимальные разрушения, низкая необходимость в энергии. Именно поэтому для женщин предпочтительнее выполнять упражнение с частым количеством повтором, но

с меньшими силовыми нагрузками. Не стоит забывать и о связках, которые не так сильны как мужские и нуждаются в правильном подборе упражнений и технологии их выполнения. Для значительных расходов энергии, число упражнений за тренировку желательно увеличить на 25-35% по сравнению с мужскими тренировками. Не стоит забывать и об ограничениях во время тренировок во время менструации, чтобы не навредить своему организму и получить максимум пользы от занятий. Мужская же мускулатура состоит не из гладкой ткани, как у женщин, а из двух типов мышечного волокна: первый отвечает за силовые качества, второй, рывковый, - за выносливость. Силовые волокна сильно расщепляются и образуют основной процент объема мышечной массы, в то время как волокна, отвечающие за рывок, разрушаются намного меньше и увеличивают процент выносливости при их развитии во время тренировок. Тренировки мужчин рассчитываются, исходя из конечного результата, который они хотят получить. Силовые волокна прорабатываются большими силовыми нагрузками, а рывковые – частыми повторами упражнений. Ритм выполнений так же имеет свои особенности для каждого из полов. У женщин ритм должен идти по схеме 1-1-1, то есть секунда работы на сокращение, секунда на режим полного напряжения и секунда на режим удержания веса при опускании. Движения у

женщины должны быть плавными и медленными, чтобы не допустить повреждения связок. Мужской же ритм тренировок можно разделить на четыре группы, направленные на развитие различных групп мышц: базовый – рекомендуется для начинающих, в комплексе с разными упражнениями прорабатывает мышечную ткань ( ритм – 2-1-2), силовой – развивает не только кровеносную систему, но и вызывает небольшое увеличение объема мышц.( ритм – 4-1-2), объем – вызывает масштабное расщепление волокна при удерживании большого веса, помогает при желании сильно увеличить мышечную массу (ритм – 2-1-4), выносливость – развивается при увеличении числа повторений (ритм – 1-1-1).

Теперь же мне бы хотелось обсудить, почему женщины не могут добиться тех же результатов, которых добиваются мужчины, выполняя те же упражнения на тренировках. Начнем с того, что многие достижения и рекорды женщин в спорте мало отличаются от мужских, но даже сильнейшей в мире спортсменке не суждено достичь лучших мужских результатов в различных видах спорта. Лучше всего это видно в соревнованиях на выносливость, где процентная разница между полами составляет 11-12%. Конечно, в редких случаях женщина может победить мужчину, но это не означает, что это смогут сделать и другие. С чем же связаны подобные различия? Рассмотрим все по порядку. Силовые показатели. их разница имеет несколько физиологических причин: 1) Особенности строения мужского и женского тела. 2) Гормоны. 3) Разница в функционировании мышц в анаэробной фазе. 4) Разница физических ресурсов. Под уникальной деятельностью мышц в аэробной фазе имеется в виду следующее: при повышении нагрузок к и мускульной отдаче возрастает зона поглощения кислорода разными видами тканей. Но у женщин средний показатель составляет всего 10-15%, что в несколько раз ниже, чем у мужчин, участвующих в том же виде спорта. Отсюда следует, что при соблюдении одинаковых прин-

ципов тренировок с тем же промежутком времени, максимальная мускульная отдача у женщин в среднем тоже на 10-15% ниже, чем у мужчин. А могут ли особенности строения мужского и женского тела сказываться на силовых занятиях спортом и его результатах? Наблюдения показывают, что в среднем женщины намного ниже мужчин, приблизительно на 9-12%, откуда вытекает и следующая разница – в весовой категории. Обычно женщины весят меньше мужчин на 15-20 килограмм, что демонстрирует различия не только в мышечной, но и в жировой ткани. К тому же, не стоит забывать, что жировая прослойка мужчины составляет всего 11% от всей массы тела, в то время как у женщин может достигать 12-13%, не смотря на их постоянные занятия спортом. Так же, у мужчин масса тканей, свободных от жировых прослоек, будет на 10-12 килограмм больше, чем у женщин. Стоит отметить еще и то, что благодаря росту и минимуму жира, увеличивается площадь мышечной ткани, что увеличивает силу человека. Отсюда следует, что первенство в силовых упражнениях по-прежнему будет оставаться за мужчиной, а не за женщиной. Теперь рассмотрим различие мужского и женского гормонального состава. Максимальный уровень тестостерона, отвечающего за рост мышц и силу, даже у самых выдающихся женщин-спортсменок, будет ниже, чем у мужчин-спортсменов, приблизительно в 15-25 раз. У женщин, имеющих высокие показатели в выносливости и мускульной отдаче, уровень андрогенов находится на пике, но до пикового уровня тестостерона среди мужчин ему по-прежнему остается далеко. Отсюда можно сделать вывод, что разница в мужских гормонах показывает и разницу в физической силе, и выносливости между полами. Уровень эстрогенов – женских гормонов – у женщин-спортсменок, что не удивительно, в 10-16 раз выше, чем у мужчин-спортсменов. Эстрогены придают организму более изящные очертания, но при этом ослабляют мышцы. Нельзя не учи-

тывать и то, что колебания уровня некоторых видов эстрогенов варьируется в женском организме в зависимости от фазы менструального цикла. Этими изменениями создается неустойчивость в показателях мускульной отдачи и выносливости, что может привести к различным результатам не только во время тренировок, но и во время соревнований.

В заключение хочется сказать, что разница между мужскими и женскими тренировками проявляется в двух основных показателях: во-первых, различным строением тела. Женщины обладают неплохой выносливостью, но менее приспособлены к силовым нагрузкам, нежели мужчины. Кроме того, из-за доминирования женских гормонов

в организме, женщины больше подвержены увеличению подкожного жира. Во-вторых, у мужчин и женщин разные цели в тренировках. Не все девушки желают видеть в зеркале мускулистое, приближенное к мужскому типу тело. Все эти различия носят лишь количественные характеристики, но не качественные. Чуть больше повторений, чуть меньше веса, чуть выше интенсивность. К сожалению, несмотря на высокие нагрузки, спортсменке не удастся добиться тех результатов, которых добился спортсмен в ее виде спорта, без помощи специальных препаратов. Так устроен женский организм, и никакие нагрузки без каких-либо добавок, не помогут женщине выполнять те нагрузки, которые смог бы выполнить мужчина

#### Библиографический список

1. [mymylife.ru/snizhenie-vesa/sport/83797-osnovnye-ot...rovka-ot-muzhskoj-na](http://mymylife.ru/snizhenie-vesa/sport/83797-osnovnye-ot...rovka-ot-muzhskoj-na)
2. [www.SportObzor.ru/fitnes/osnovnye-otlichiya-muzhsk...skih-trenirovok.html](http://www.SportObzor.ru/fitnes/osnovnye-otlichiya-muzhsk...skih-trenirovok.html)
3. [trainerlife.ru/programmy-trenirovok](http://trainerlife.ru/programmy-trenirovok)

## THE DISTINCTION OF MALE AND FEMALE ACTIVITIES IN SPORT

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician  
D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)

**Abstract.** *This article is devoted to the peculiarities of male and female loads during training. It also considered what exactly these differences are associated with. The difference between men's and women's training is manifested in two main indicators: different body structure and different goals in training. In addition it is revealed that in sports, despite high indicators, the woman won't be able to achieve the same results, as the man.*

**Keywords:** *men, women, training, loads, sport, features of thee structure.*