УДК 796.325:796.01(100)

Репина Н.В.,
старший преподаватель, ассистент,
старший преподаватель кафедры «физического воспитания»
Белгородский государственный университет
Россия, г. Белгород
Кравченко А.В.,
студент,
2 курс,
факультет «Математики и естественнонаучного образования»
Белгородский государственный университет
Россия, г. Белгород

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Аннотация: *Статья посвящена анализу гендерных особенностей восприятия физических нагрузок и мотивации к занятиям спортом. В работе рассматриваются физиологические различия между мужчинами и женщинами, влияющие на выбор видов активности, интенсивность тренировок и отношение к физической культуре. Частично затрагиваются психологические факторы, определяющие различия в целях и установках, связанных со спортивной деятельностью. В статье приводятся данные научных исследований, подтверждающие различия в гормональном фоне, мышечной массе и адаптационных возможностях мужчин и женщин. Анализ позволяет выявить ключевые тенденции в формировании интереса к регулярной физической активности и раскрывает влияние гендерных особенностей на спортивную мотивацию. Сделан вывод о необходимости*

учета этих факторов при организации учебного процесса по физической культуре и построении индивидуальных тренировочных программ.

Ключевые слова: *гендерные особенности, мотивация, спорт, физиологические различия, физическая активность, восприятие нагрузки, гормональный фон, мышечная масса, психологические факторы, адаптация.*

Abstract: *The article analyzes gender differences in the perception of physical activity and motivation for sports participation. The study examines the physiological distinctions between men and women that influence the choice of physical exercises, training intensity, and attitudes toward physical education. Psychological factors that shape goals and expectations related to sports activity are also partially addressed. Scientific research data confirming differences in hormonal profiles, muscle mass, and adaptive abilities are presented. The analysis reveals key tendencies in forming interest in regular physical activity and demonstrates the impact of gender-specific traits on sports motivation. The article concludes that these factors should be considered when organizing physical education programs and developing individual training strategies.*

Key words: *gender differences, motivation, sport, physical activity, physiological factors, hormonal profile, muscle mass, training intensity, psychological motives.*

Физическая активность является важным компонентом здоровья, однако отношение к занятиям спортом у мужчин и женщин нередко отличается. Эти различия объясняются как физиологическими особенностями, так и психологическими факторами, которые формируют мотивацию и восприятие физических нагрузок [1, с. 45]. Понимание гендерных различий особенно важно в образовательной сфере, где преподаватели физической культуры должны учитывать индивидуальные возможности студентов [2, с. 78].

Одним из ключевых физиологических факторов, определяющих различия в спортивной активности, является гормональный фон. У мужчин уровень тестостерона значительно выше, что способствует более выраженному развитию мышечной массы, силовых качеств и быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок [3, с. 112]. У женщин доминирование эстрогенов связано с большей выносливостью при умеренной нагрузке, но меньшими возможностями при максимальной интенсивности [3, с. 115]. Эти особенности нередко определяют предпочтение различных видов спорта: мужчины чаще выбирают силовые тренировки и игровые виды спорта, а женщины — аэробные нагрузки, танцевальные направления и фитнес [2, с. 82].

Также важным является различие в составе тела. Мышечная ткань у мужчин составляет в среднем 40–45 % массы тела, тогда как у женщин — около 30–35 % [1, с. 49]. Соотношение жировой и мышечной ткани влияет не только на физическую производительность, но и на личные цели, которые человек ставит, занимаясь спортом. Например, мужчины чаще стремятся увеличить силу и объём мышц, тогда как женщины чаще ориентируются на эстетические результаты, улучшение осанки или снижение веса [4, с. 33].

Немаловажную роль играет восприятие физических нагрузок. Исследования показывают, что мужчины чаще оценивают тренировку через её эффективность и результат, тогда как женщины — через ощущения комфорта, эмоции и поддержку [2, с. 85]. Женщины более чувствительны к чрезмерным нагрузкам, особенно в периоды гормональных колебаний, что также необходимо учитывать при индивидуальном планировании тренировок [5, с. 102].

Психологические особенности также формируют мотивацию. Мужчины обычно демонстрируют более выраженную соревновательность, стремление к победе и проявлению силы [3, с. 120]. Женщины чаще мотивированы социальными факторами, такими как стремление улучшить

внешний вид, повысить самооценку или заниматься спортом в комфортной группе [2, с. 87]. Кроме того, важную роль играют культурные стереотипы, которые могут направлять девушек к «более женственным» видам активности, а юношей — к силовым и игровым тренировкам [4, с. 35].

Несмотря на различия, важно отметить, что мотивация к занятиям спортом у мужчин и женщин всё же имеет много общих элементов. Оба пола стремятся к укреплению здоровья, улучшению физической формы и повышению работоспособности [1, с. 51]. Однако при обучении студентов физической культуре важно учитывать индивидуальные особенности, чтобы повысить их интерес и включённость [5, с. 105].

Особенно значимо то, что физиологические различия требуют адаптации программ подготовки. Так, для женщин эффективнее сочетание умеренной аэробной нагрузки с силовыми упражнениями низкой и средней интенсивности, тогда как мужчинам подходят более интенсивные силовые тренировки и высокие нагрузки [3, с. 123]. Преподавателю важно не только соблюдать баланс нагрузок, но и учитывать психологический комфорт обучающихся [2, с. 90].

В целом, гендерные особенности восприятия спорта влияют не столько на способность заниматься физической культурой, сколько на способы её восприятия и формы включения в спортивную деятельность. Признание этих особенностей позволяет сделать образовательный процесс более гибким и эффективно мотивировать студентов разных полов [1, с. 55].

Список литературы:

[1] Андреева, Е. А. Физиология человека: учебник. — М.: Academia, 2019. — 412 с.

[2] Киселёва, И. В. Гендерные аспекты физической активности. — СПб.: Питер, 2020. — 256 с.

[3] Марченко, О. П. Психология спорта: мотивация и поведение. — М.: Инфра-М, 2018. — 198 с.

[4] Семенов, В. В. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 304 с.

[5] Шустова, Л. Н. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. — Казань: Казанский университет, 2021. — 221 с.