

УДК [796/799;61]:305

DOI: 10.35619/pse.vi3.48

Панчук Андрій

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-1670-5772
e-mail: sportciub.rdgu@ukr.net

Панчук Ілона

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0003-0518-0701
e-mail: ilonka79@ukr.net

Шеретюк Юліана

викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0009-0003-4918-5405
e-mail: juli.sherettiuk@ukr.net

Панчук Софія

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0009-0006-8897-1080
e-mail: sonechkosf@gmail.com

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ФІТНЕСІ: ВАЖЛИВІ СКЛАДОВІ СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ

Анотація. У статті проаналізовано роль фітнесу як важливого чинника здорового способу життя для людей будь-якої статі. Проте гендерні відмінності можуть впливати на підхід до тренувань, фізіологічні реакції організму та кінцеві результати. Розуміння цих відмінностей є ключовим для розробки ефективних тренувальних програм та досягнення оптимальних результатів. Чоловіки зазвичай мають більше м'язової маси та вищий рівень тестостерону, що сприяє збільшенню сили та розмірів м'язів. Тому чоловіки можуть досягати вагоміших результатів у силових тренуваннях за короткий час порівняно з жінками. Жінки, навпаки, зазвичай мають меншу м'язову масу, але це не є причиною бути сильними,

атлетичними чи підтягнутими. Їм просто може знадобитися більше часу для досягнення аналогічних результатів. Враховуючи фізіологічні та психологічні відмінності, тренувальні програми повинні бути індивідуалізовані для чоловіків та жінок. Наприклад, жінкам може бути корисно включати більше аеробних вправ для підвищення витривалості та спалювання жиру, тоді як чоловікам можуть бути рекомендовані більш інтенсивні силові тренування для збільшення м'язової маси.

Доведено, що гендерні відмінності у фітнесі є важливим аспектом, який слід враховувати при розробці тренувальних програм та підходів до занять спортом. Розуміння фізіологічних та психологічних відмінностей між чоловіками та жінками допомагає створювати ефективні, індивідуалізовані програми, які сприяють досягненню оптимальних результатів і підтримці здорового способу життя.

Виокремлено індивідуальний підхід до кожної людини, незалежно від статі, з урахуванням її унікальних потреб та цілей.

Ключові слова: гендерні відмінності, фітнес, спортивне життя, витривалість, тренування, індивідуальний підхід.

Постановка проблеми. У сучасному світі фітнес і здоровий спосіб життя стали невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей. Проте, незважаючи на популярність фітнесу, часто ігноруються важливі гендерні відмінності, які можуть значно впливати на ефективність тренувальних програм і загальне фізичне здоров'я. Чоловіки і жінки мають різні фізіологічні характеристики, зокрема такі як м'язова маса, рівень гормонів, жирові відкладення і витривалість. Нехтування цих відмінностей у тренувальних програмах може призвести до неефективності тренувань або навіть до травм. Мотивація до занять фітнесом та сприйняття власного тіла можуть суттєво відрізнятися між чоловіками та жінками. Гендерні стереотипи та соціальний тиск впливають на цілі, які ставлять перед собою люди, і на їхній підхід до тренувань. З ігнорування такими психологічними аспектами може призвести до зниження мотивації та незадоволеності результатами [3].

Існують стереотипи щодо того, які вправи або види тренувань підходять для чоловіків та жінок. Наприклад, силові тренування часто вважаються «чоловічими», а аеробіка та йога – «жіночими». Такі стереотипи можуть обмежувати вибір видів тренувань і не дозволяти людям максимально використовувати свій потенціал.

Аналіз останніх досліджень із проблеми. Останні дослідження акцентують увагу на важливості врахування гендерних відмінностей у фітнесі для розробки ефективних і безпечних тренувальних програм. Фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти відіграють значну роль у формуванні індивідуальних підходів до тренувань. Розуміння та інтеграція цих знань у фітнес-індустрію можуть сприяти покращенню результатів, зменшувати ризик травм і підвищувати загальне задоволення від фізичної активності. З огляду на зростаючий інтерес до здорового способу життя та фітнесу, науковці активно досліджують гендерні відмінності у фізичній підготовці та тренувальних

програмах. Ось аналіз деяких останніх досліджень і публікацій, що висвітлюють ключові аспекти гендерних відмінностей у фітнесі.

Дослідження показують, що чоловіки зазвичай мають більше м'язової маси і вищий рівень тестостерону, що сприяє збільшенню сили та швидкості росту м'язів при силових тренуваннях [7].

Жінки, навпаки, мають більшу здатність до витривалості і краще адаптуються до аеробних навантажень. Це пов'язано з більш високою здатністю до окислення жирів [6].

Дослідження доводять про те, що гормональні зміни протягом менструального циклу можуть впливати на витривалість, силу та загальну продуктивність жінок. Наприклад, підвищений рівень естрогену у фолікулярну фазу може покращувати м'язову силу і витривалість [8].

Дослідження показують, що чоловіки частіше займаються фітнесом з метою збільшення м'язової маси та сили, тоді як жінки частіше прагнуть до втрати ваги та покращення загального самопочуття [5].

Соціальні стандарти і тиск щодо зовнішності більше впливають на жінок, що може призводити до посилення акценту на кардіо та дієтах серед жінок [9].

Останні дослідження переконують у важливості індивідуального підходу до тренувань з урахуванням гендерних відмінностей. Наприклад, жінкам рекомендується варіювати інтенсивність і типи тренувань протягом менструального циклу для максимального комфорту та ефективності [1].

Мета статті – висвітлити гендерні відмінності у фітнесі, а також їх вплив на тренувальні програми та загальну фізичну активність.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес і фізична активність є важливими компонентами здорового способу життя для всіх людей, незалежно від статі.

Фітнес в Україні набирає популярності як серед молоді, так і серед старшого покоління. Зростаюча увага до здорового способу життя, покращення інфраструктури та доступність різних фітнес-програм сприяють розвитку цієї сфери. Фітнес в Україні продовжує розвиватися, залучаючи все більше людей до активного та здорового способу життя.

Проте існують значні гендерні відмінності, які впливають на підходи до тренувань, метаболічні процеси, фізичні можливості та інші аспекти фітнесу. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки ефективних та безпечних тренувальних програм. Чоловіки та жінки мають різні генетичні та фізіологічні особливості, які впливають на їх здатність до фізичних навантажень. Чоловіки зазвичай мають більшу м'язову масу та силу завдяки вищому рівню тестостерону. Жінки мають більше підшкірного жиру, що обумовлено естрогеном. У чоловіків вищий базальний метаболізм через більшу м'язову масу.

Жінки частіше мають ефективнішу витривалість при низько інтенсивних тренуваннях завдяки кращій здатності спалювати жири. У чоловіків вищий

базальний метаболізм через більшу м'язову масу. Чоловіки мають більший об'єм серця та більшу кількість червоних кров'яних клітин, що покращує транспортування кисню. Жінки мають вищу частоту серцевих скорочень при однаковому рівні фізичного навантаження.

Не варто забувати про те, що гендерні відмінності впливають на розробку та адаптацію тренувальних програм [2].

Тренувальні програми повинні враховувати фізіологічні відмінності та цілі кожної людини. Для чоловіків можуть бути ефективнішими силові тренування з акцентом на розвиток м'язової маси. Для жінок корисними можуть бути програми, що включають комбінацію силових та аеробних вправ. Гендерні відмінності у фітнесі вимагають диференційованого підходу до розробки тренувальних програм. Врахування фізіологічних, психологічних та соціальних факторів дозволяє створити ефективні та безпечні програми, що відповідають потребам як чоловіків, так і жінок. Індивідуалізація тренувань та увага до унікальних потреб кожної статі сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності та покращенню здоров'я.

Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-платформ для відстеження прогресу та планування тренувань стає все більш поширеним. Зростає інтерес до екологічно чистих методів тренувань, таких як тренування на свіжому повітрі та використання екологічно безпечного обладнання. Розширення програм для людей з обмеженими можливостями, забезпечення доступу до фітнес-залів для всіх категорій населення.

Нам імпонує думка проте, що гендерні відмінності у фітнесі є важливим аспектом спортивного життя. Розуміння цих відмінностей дозволяє більш ефективно організовувати тренувальні програми, враховуючи специфічні потреби та можливості кожної статі. Це сприяє досягненню кращих результатів, запобіганню травмам та підтримці загального фізичного і психічного здоров'я. Тренувальні програми повинні враховувати фізіологічні відмінності та цілі кожної людини. Наприклад, для чоловіків можуть бути ефективнішими силові тренування з акцентом на розвиток м'язової маси, а для жінок корисними будуть програми, що передбачають комбінацію силових та аеробних вправ [1].

Гендерні відмінності у фітнесі вимагають диференційованого підходу до розробки тренувальних програм. Врахування фізіологічних, психологічних та соціальних факторів дозволяє створити ефективні та безпечні програми, що відповідають потребам як чоловіків, так і жінок.

Війна в Україні суттєво вплинула на всі аспекти життя громадян, зокрема і на сферу фітнесу. Незважаючи на складні обставини, багато українців продовжують займатися спортом і підтримувати фізичну форму як спосіб подолання стресу та підтримки морального духу. Фітнес під час війни в Україні залишається важливою складовою життя багатьох людей, допомагаючи підтримувати фізичне та психічне здоров'я в умовах кризи. Відданість та

винахідливість українців у подоланні труднощів свідчить про їхню стійкість та прагнення до здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Гендерні відмінності у фітнесі є важливим аспектом, який потребує особливої уваги при розробці тренувальних програм та підходів до фізичної активності. Такі фізіологічні відмінності між чоловіками та жінками, як рівень м'язової маси, витривалість та використання енергетичних ресурсів, вимагають індивідуального підходу до тренувань. Чоловіки більш схильні до нарощування м'язової маси і сили, тоді як жінки можуть краще адаптуватися до аеробних навантажень. Гормональні зміни у жінок протягом менструального циклу значно впливають на їх фізичну витривалість, силу та загальне самопочуття. Це необхідно враховувати при плануванні тренувальних програм, аби забезпечити максимальну ефективність та комфорт. Психологічні аспекти та мотивація до занять фітнесом також різняться між чоловіками та жінками. Соціальні стандарти і тиск щодо зовнішності більше впливають на жінок, що може впливати на їхні цілі та методи тренувань. Розуміння цих відмінностей допомагає створювати мотиваційно-адаптовані програми. Гендерні стереотипи у фітнесі обмежують вибір тренувань для обох статей. Наприклад, жінки часто уникають силових тренувань через страх «перекачування», а чоловіки можуть нехтувати аеробними вправами [4].

Подолання цих стереотипів може сприяти більш різноманітним та збалансованим тренуванням. Індивідуалізація програм тренувань є ключовою для досягнення оптимальних результатів. Програми повинні враховувати запорукою фізіологічні, психологічні та соціальні особливості кожної людини, незалежно від статі.

Більш детальні дослідження зможуть допомогти розробити оптимальні та ефективні тренувальні програми, що враховують менструальний цикл, вагітність та інші гормональні зміни. Подальші дослідження стануть підґрунтям для більш повного розуміння того, які саме мотиваційні чинники впливають на різні групи людей, та як ці знання застосовувати для підвищення залученості і ефективності тренувань.

Як підсумок, гендерні відмінності у фітнесі є складним і багатогранним питанням, яке потребує подальших досліджень та інноваційних підходів для забезпечення здоров'я і благополуччя всіх людей, незалежно від їх статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Л. Фізична активність та здоров'я жінок: гендерні аспекти. *Спортивна наука України*, № 23(1), 2019. С.98–104.
2. Коваленко І. Гендерні особливості у тренувальних програмах для жінок та чоловіків. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Педагогіка*, 2015, № 1(67). С.72–78.
3. Луценко О. Гендерна освіта й педагогіка. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. Київ: «К.І.С.». 2004. С. 476–504.

4. Мельник В. Вплив фізичних тренувань на психоемоційний стан жінок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*, 2020. № 10. С. 55–61.
5. Davis C., Fox J. Motivation to Exercise: Gender Differences and Associations with Psychological Health. *Journal of Health Psychology*, No 23(3), 2018. P. 462–473. doi:10.1177/1359105316643370
6. Friel K., Alexander M. Differences in Substrate Utilization during Moderate-intensity Exercise between Men and Women. *Sports Medicine*, No 49(5), 2019. P. 731–741. doi:10.1007/s40279-019-01085-7
7. Hakkinen K., Newton R., Gordon S., McCormick M., Volek J., Nindl B., Kraemer W. Changes in Muscle Morphology, Electromyographic Activity, and Force Production Characteristics During Progressive Strength Training in Young and Older Men. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 2018. No 53(6), B415–B423. doi:10.1093/gerona/53A.6.B415
8. Janse de Jonge X. Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, № 33(11), 2003. P.833–851. doi:10.2165/00007256-200333110-00004
9. McCabe M., Ricciardelli L. Body Image Dissatisfaction Among Males Across the Lifespan: Review of Past Literature. *Journal of Psychosomatic Research*, No 56(6), 2004. P. 675–685. doi:10.1016/S0022-3999(03)00129-6
10. Sims S., Heather A. Myths and methodologies: Reducing Scientific Uncertainty in Training Prescription for the Female Athlete. *Medicine, Science in Sports & Exercise*, No 50(1). 2018. P. 232–243. doi:10.1249/MSS.0000000000001430

REFERENCES

1. Bondarenko L. Fizychna aktyvnist ta zdorovia zhinok: henderni aspekty [Physical Activity and Women's Health: Gender Aspects]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 2019. No 23(1). S. 98–104. [in Ukrainian]
2. Kovalenko I. Henderni osoblyvosti u trenuvalnykh prohramakh dlia zhinok ta choloivikiv [Gender Features in Training Programs for Women and Men]. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriia: Pedahohika*, 2015, No 1(67). S.72–78. [in Ukrainian]
3. Lutsenko O. Genderna osvita y pedahohika. Osnovy teorii gender [Gender Education and Pedagogy. Basics of Gender Theory]: Navchalnyi posibnyk. Kyiv: «K.I.S.», 2004. S. 476–504. [in Ukrainian]
4. Melnyk V. Vplyv fizychnykh trenuvan na psykhoemotsiinyi stan zhinok [The Influence of Physical Training on the Psycho-emotional State of Women]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia: Psykholohiia*, 2020, No 10. S. 55–61. [in Ukrainian]
5. Davis C., Fox J. Motivation to Exercise: Gender Differences and Associations with Psychological Health. *Journal of Health Psychology*, 2018, No 23(3). P. 462–473. doi:10.1177/1359105316643370 [in English]
6. Friel K., Alexander M. Differences in Substrate Utilization during Moderate-intensity Exercise Between Men and Women. *Sports Medicine*, 2019, No 49(5). P. 731–741. doi:10.1007/s40279-019-01085-7 [in English]
7. Hakkinen K., Newton R., Gordon S., McCormick M., Volek J., Nindl B., Kraemer W. Changes in Muscle Morphology, Electromyographic Activity, and Force Production Characteristics during Progressive Strength Training in Young and Older Men. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 2018, No 53(6). P.415–423. doi:10.1093/gerona/53A.6.B415 [in English]

8. Janse de Jonge, X. Effects of the Menstrual Cycle on Exercise Performance. *Sports Medicine*, 2003, No 33(11). P. 833-851. doi:10.2165/00007256-200333110-00004 [in English]
9. McCabe M. P., Ricciardelli L. A. Body Image Dissatisfaction Among Males Across the Lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004. No 56(6). P.675-685. doi:10.1016/S0022-3999(03)00129-6 [in English]
10. Sims S., Heather A. Myths and Methodologies: Reducing Scientific Uncertainty in Training Prescription for the Female Athlete. *Medicine, Science in Sports & Exercise*, 2018, No 50(1). P. 232-243. doi:10.1249/MSS.0000000000001430 [in English]

GENDER DIFFERENCES IN FITNESS: IMPORTANT COMPONENTS OF SPORTS LIFE

Andrii Panchuk

Associate Professor at the Theory and Practice
of Physical Culture and Sports Department,
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0002-1670-5772
e-mail: sportciub.rdgu@ukr.net

Iлона Panchuk

Senior Teacher at the Theory and Practice
of Physical Culture and Sports Department,
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine
ORCID:0000-0003-0518-0701
e-mail:ilonka79@ukr.net

Yuliana Sheretiuk

Teacher at the Theory and Practice
of Physical Culture and Sports Department,
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0009-0003-4918-5405
e-mail: juli.sherettiuk@ukr.net

Sofiia Panchuk

applicant for the second (master's) level of higher education,
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0009-0006-8897-1080
e-mail: sonechkosf@gmail.com

Abstract. The article analyzes that fitness is an important part of a healthy lifestyle for people of any gender. However, gender differences can affect the approach to training, the physiological reactions of the body and the final results. Understanding these differences is a key to designing effective training programs and achieving optimal results. Men usually have more muscle mass and

higher levels of testosterone, which helps increase muscle strength and size. This means that men can achieve greater results in strength training in less time compared to women. Women, on the other hand, usually have less muscle mass, but that doesn't mean they can't be strong or fit. They may simply take longer to achieve similar results. Given the physiological and psychological differences, training programs should be individualized for men and women. For example, women may benefit from incorporating more aerobic exercise to increase endurance and burn fat, while men may be advised to do more intense strength training to increase muscle mass.

Gender differences in fitness have been proven to be an important aspect to consider when designing training programs and approaches to sports. Understanding the physiological and psychological differences between men and women helps create effective, individualized programs that promote optimal results and maintain a healthy lifestyle.

An individual approach to each person, regardless of gender, taking into account their unique needs and goals, is highlighted.

The article aims to help readers better understand how gender differences can affect physical activity and how this knowledge can be used to improve their own training programs. Inadequate consideration of gender differences in fitness creates a number of problems that can negatively affect health and training effectiveness. Understanding and accounting for these differences is key to developing individualized programs to help people achieve their fitness goals without compromising health. It will also help reduce gender stereotypes and improve the overall quality of life. Gender differences in fitness are a complex and multifaceted issue that requires further research and innovative approaches to ensure the health and well-being of all people, regardless of their gender.

Keywords: gender differences, fitness, sports life, endurance, training, individual approach.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2024 р.