

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7430828>*Пождаева И.Л.**ORCID: 0000-0001-5632-3544**Жак Е.А.**ORCID: 0000-0003-2515-8958**Пасечник Ж.В.**ORCID: 0000-0002-0340-2123**Пождаев С.Н.**ORCID: 0000-0001-7861-8415, канд. пед. наук**Ростовский государственный университет путей сообщения  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

### ВЛИЯНИЕ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ СТУДЕНТОВ НА ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности процесса похудения во время занятий физической культурой и спортом у студентов вузов мужского и женского пола. Дается ответ на вопрос о возможности для мужчин и женщин использовать одинаковые программы тренировок и питания. Рассматривается аспект мотивации процесса похудения у мужчин и женщин, а также использование такого средства внешнего стимулирования, как специально сконструированные для студенчества игровые программы физических упражнений и виды спорта, принадлежащие к рекреационно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** женщина; мужчина; похудение; стимулирование; физическая культура; спорт

*Pozhidaeva I.L.**ORCID: 0000-0001-5632-3544**Zhak E.A.**ORCID: 0000-0003-2515-8958**Pasechnik Zh.V.**ORCID: 0000-0002-0340-2123**Pozhidaev S.N.**ORCID: 0000-0001-7861-8415, Ph.D.**Rostov State Transport University**Rostov-on-Don, Russia*

### INFLUENCE OF STUDENTS' SEXUAL DIFFERENCES ON THE PROCESS OF LOSING WEIGHT DURING CLASSES PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Abstract.** The article discusses the features of the process of weight loss during physical education and sports among male and female university students. The answer to the question about the possibility for men and women to use the same training and nutrition programs is given. The aspect of motivation of the process of weight loss in men and women is considered, as well as the use of such means of external stimulation as specially designed for students game programs of physical exercises and sports belonging to recreational and recreational activities.

**Keywords:** woman; man; weight loss; stimulation; physical education; sport

В настоящее время, одними из главных направлений, обсуждаемых в современном обществе, являются спорт, ЗОЖ и глобальное ожирение населения. Проблема лишнего веса является также актуальной и для студентов медицинских и транспортных вузов. В ходе попыток её решения, часто возникает вопрос: «Можно ли следовать одинаковым схемам тренировок и рациону питания при похудении юношам (мужчинам) и девушкам (женщинам)?».

Для ответа на этот вопрос, проведено исследование среди студентов Ростовского государственного университета путей сообщения (РГУПС) и Ростовского государственного медицинского университета (РостГМУ) (n=60) на предмет удовлетворенности своим весом и желания похудеть. Полученные результаты говорят о том, что 40% опрошенных имеют лишний вес, а две трети участников хотели бы похудеть. Причем, более 90% хотели бы иметь талию меньшего объёма, что относится как к девушкам, так и к юношам. В то же время молодые люди хотели бы иметь кубики пресса, более рельефные мышцы плечевого пояса и развитый торс. А девушки – желают сократить объём талии и бедер, иметь более худые ноги.

В ходе дальнейшей работы по созданию и реализации программы похудения, в ориентации на указанные параметры, появляются вопросы:

- «Зависит ли успешность влияния физических нагрузок и диеты от пола человека?»;
- «Каковы реакции юношей и девушек на одинаковые программы по физической культуре и спорту?».

В ходе получения ответов на поставленные вопросы, выявлено, что метаболизм у мужчин в целом выше, чем у женщин, и это способствует более быстрой потере веса. Причем, причины избыточного веса у обоих полов могут быть разные. Так одни являются стресседами, то есть склонны получать удовольствие и снятие напряжения от еды. Другие имеют распорядок дня, увеличивающий интервалы приема пищи, а также сдвигающий потребление продуктов на более позднее время суток, что влечет переедание и набор веса. Третьи имеют различного рода эндокринные заболевания, что также приводит к лишним килограммам. Здесь важно понимать, что часть калорий, несомненно, уходит на поддержание жизненных процессов в организме, но суточный объем калорий надо сжигать, чему и способствуют активные физические нагрузки [8].

В то же время, процесс похудения должен быть плавным, а не скачкообразным. В случае быстрого сброса веса, внутренние органы человека не успеют перестроиться на новое состояние и сброшенный вес, в скором времени, вернется с избытком. Этому способствует накопительная функция систем организма. В среднем, женщинам в сутки требуется около 2000, а мужчинам 2500 килокалорий. Причем, суточная потребность человека в калориях состоит из двух переменных – индивидуальных энергетических затрат и величины основного обмена организма. Необходимо, также, отметить, что при резком сбросе веса – уходит вода, а не жир. Поэтому рекомендуется сброс веса, в неделю, для мужчин – от 200 до 1000 гр., а у женщин – от 200 до 500 гр.

Так же тело мужчины представляет собой прекрасный инструмент для работы с избыточным весом – оно больше, тяжелее и мускулистее, чем женское. Мужской организм,

даже в состоянии покоя, сжигает больше энергии, чем женский. Питание мужчины с дефицитом калорий, позволяет терять вес быстрее и больше, чем женщинам. Это объясняется тем, что мужское тело меньше «цепляется» за жировые отложения.

Женское тело, по своей природе, имеет низкий мышечный и высокий процент жира. Еще один важный момент – клеточное строение жировой ткани организма женщин. Женские жировые клетки крупнее мужских и клеточные ферменты работают, преимущественно, в разных направлениях. Так, у женщин больше жиросжигающих ферментов, которые способствуют накоплению жира, а у мужчин – наоборот, в организме больше жирорасщепляющих ферментов, сжигающих жир. При этом, женский организм стремится сохранить жировые отложения на бёдрах и животе, чтобы успешно перенести беременность и кормление, без ущерба для матери и ребёнка.

Рассматривая, в последующем, вопрос о мотивации занятий физической культурой и спортом с целью похудения, можно сказать, что современные тенденции в ориентации на идеальные модели и модельные пропорции фигуры и веса, достаточно сложны в практическом использовании.

Так женщинам, по своей натуре, под напором жизненных обстоятельств (отпуск, привычный отдых, праздники), трудно постоянно придерживаться такой идеальной стратегии и они могут быстро сдаться. Поэтому, в деле похудения, внимание и одобрение преподавателей и окружающих (преимущественно внешние мотивация и стимулирование), поощряет девушек к физическим нагрузкам и противостоянию пищевым искушениям. Девушки предпочитают групповые программы и, здесь, не маловажными факторами выступают сопутствующая обстановка, красивая одежда, ритмичная современная музыка. Молодым женщинам, для поддержания и усиления мотивации похудения, очень важно сравнивать свои результаты с результатами окружающих. Для эффективной работы молодые женщины больше должны делать упор в тренировках на гибкость и выносливость, чем на силу [6].

В то же время, молодые мужчины относятся к процессу своего похудения, как «бойцы» и рассматривают его в виде проекта, который должен обязательно быть реализован. Но в целом, студенты-мужчины, более толерантны к своим лишним килограммам, мало подвержены социальному влиянию, а дополнительной и мощной мотивацией становятся изменения в состоянии своего здоровья и предупреждения наблюдающего врача. Во время занятий физической культурой и спортом, для увеличения мотивации, молодым мужчинам достаточно увидеть собственный прогресс развития своего тела. Студентам мужского пола, для достижения наибольшего результата, более подходят индивидуальные программы силовой направленности.

С целью стимулирования активности студентов на занятиях по физической культуре и спорту применяются современные игровые методы и новые концептуальные разработки типа разворачивания спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности (СРОД) и рекреационно-оздоровительных видов спорта (РОВОС) [3; 5; 7].

Здесь игровой подход предстает в позиции игрового метода, «под которым понимается способ приобретения и совершенствования движений, развития двигательных и психических качеств в условиях игры» [2]. Это приводит к созданию игровых спортивно-оздоровительных программ, ориентированных как на юношей, так и девушек.

Так же для студентов мужского пола в рамках эстетических сложно-координационных и силовых видов спорта используется, в рамках РОВС, такой вид как «Комплексная сила и мужественность» [4].

Для девушек, с точки зрения СРОД, рекомендуется йога, циклические виды движений, а также игровые виды – бадминтон, фрисби и др. В пределах РОВС, разрабатываются такие виды, как «Спортивная йога для всех» и «Комплексная ходьба и бег» с оздоровительной, скандинавской и спортивной ходьбой, оздоровительным бегом и кроссом [1].

В заключение, необходимо подытожить ответ на центральный вопрос исследования о необходимости следования одинаковым схемам тренировок и рациону питания при похудении юношам (мужчинам) и девушкам (женщинам).

Так, обобщая, можно сказать, что на занятиях физической культурой и спортом для повышения эффективности работы желательно использовать различные программы [5], как видов и направленности физических упражнений, дозирования нагрузки, а также изменение характера питания, сообразно своему полу и соматотипу. Не менее важным является использование в процессе похудения такого, средства внешнего стимулирования, как специально сконструированные для студенчества игровые программы физических упражнений и виды спорта, принадлежащие к рекреационно-оздоровительной деятельности. А чтобы похудение имело долгосрочный результат, необходимо подходить к этому, как к качественному изменению стиля и образа своей жизни.

### Литература

1. Жак Е.А., Пожидаев С.Н., Пасечник Ж.В. Оздоровительная тренировка в физическом воспитании студентов транспортного вуза // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XVIII международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2021. С. 34-36.
2. Пожидаев С.Н., Смольянов Г.И., Пожидаева И.Л. Игровой подход в спорте и высшем образовании как широкомасштабная инновация // Инновации: спортивная наука и практика: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Дивноморское, 26 сентября – 02 октября 2016 года). Ростов-на-Дону, 2016. С. 115-118.
3. Пожидаев С.Н., Литвинов В.А., Пасечник Ж.В., Белых Г.Н., Тимченко М.И. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XVIII международной научно-практической конференции. Ставрополь: СКФУ, 2021. С. 470-474.
4. Пожидаев С.Н., Пасечник Ж.В., Пожидаева И.Л. Разработка рекреационно-оздоровительного силового вида спорта студентов транспортного вуза // Физическая культура

и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 16 июня 2022 г.). СПб., 2022. С. 189-193.

5. Пожидаев С.Н., Князев А.А., Пожидаева И.Л. Разработка учебных дисциплин // Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 2015. С. 264-266.

6. Пожидаева И.Л., Рехванова Ю.А. Рациональное питание как один из главных критериев здорового образа жизни человека // Информационные системы, экономика и управление. Ростов-на-Дону, 2016. С. 191-196.

7. Соколов Н.Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. СПб.: РГГМУ, 2016. 44 с.

8. Стафеева А.В., Дерябина А.Л. Повышение функциональной подготовленности девушек 18-25 лет средствами степ-аэробики // Фундаментальные исследования. 2015. №2. Ч. 19. С. 25-27.

© Пожидаева И.Л., Жак Е.А., Пасечник Ж.В., Пожидаев С.Н., 2022