

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Муродова Рухшона Музаффаровна ¹
¹ Факультет физической культуры ЧГПУ
ХКС 23/1

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

АННОТАЦИЯ:

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 20.06.2025

Revised: 21.06.2025

Accepted: 22.06.2025

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Физиологические различия, мускульная масса, гормональные различия, выносливость и сила, скоростные качества, техника выполнения, упражнений соревновательные категории, различия в тренировках

В данной статье рассматриваются ключевые различия между мужчинами и женщинами в легкой атлетике, как на физическом, так и на техническом уровнях. Особое внимание уделяется физиологическим различиям, таким как структура тела, уровень тестостерона и мышечная масса, которые влияют на спортивные результаты. Также в статье обсуждаются различные подходы к тренировкам и соревновательным стратегиям для мужчин и женщин. В контексте спортивных достижений рассматриваются вопросы равенства и справедливости, а также то, как гендерные различия отражаются в рекордах, стандартах и возможностях для спортсменов обоих полов. В заключение поднимается вопрос о будущем гендерного равенства в легкой атлетике и возможных изменениях в правилах, которые могут улучшить условия для женщин в этом виде спорта.

Введение. Легкая атлетика — это один из самых популярных и универсальных видов спорта, который включает в себя различные дисциплины, такие как бег, прыжки, метание и многоборье. Несмотря на общие особенности, между мужчинами и женщинами в легкой атлетике существует ряд физиологических, психологических и социальных различий, которые влияют на их спортивные результаты и подходы к тренировкам.

Президент Узбекистана неоднократно подчеркивал важность развития спортивной инфраструктуры и создания условий для всех граждан для занятия спортом. Одним из ключевых аспектов является обеспечение равенства между мужчинами и женщинами в спортивных возможностях, включая легкую атлетику. В рамках реализации спортивной программы государство активно развивает спортивные объекты, где могут тренироваться как мужчины, так и женщины.

В 2020 году был принят Государственный план по развитию легкой атлетики, который включает в себя несколько ключевых моментов, направленных на повышение уровня соревнований как среди мужчин, так и среди женщин. В этом плане предусмотрены проекты по созданию тренажерных залов, модернизации спортивных комплексов и организации тренировочных лагерей, что поможет всем спортсменам, в том числе женщинам, достичь высоких результатов.

Президент Узбекистана в своих решениях и инициативных программах акцентирует внимание на важности равенства мужчин и женщин в спорте, в том числе в легкой атлетике. Эти меры способствуют созданию равных условий для всех спортсменов, независимо от пола, и помогают достичь высоких спортивных результатов на международной арене. Стремление к инклюзивности и поддержке женского спорта демонстрирует приверженность страны идеям гендерного равенства в области физической культуры и спорта.

Одним из самых очевидных отличий является различие в мускульной массе. Мужчины, как правило, обладают большим количеством мышечной массы и, следовательно, большей силой. Это преимущество позволяет им показывать лучшие результаты в таких дисциплинах, как спринт и прыжки в высоту. Женщины, в свою очередь, отличаются большей гибкостью и выносливостью, что проявляется, например, в длительных дистанциях, таких как марафон. Гормональные различия также играют важную роль в спортивных результатах. У мужчин уровень тестостерона значительно выше, что способствует росту мышечной массы и улучшению силовых показателей. У женщин основным гормоном является эстроген, который способствует лучшему восстановлению и улучшению гибкости, но при этом ограничивает прирост мышечной массы. Исследования показывают, что женщины могут продемонстрировать большую выносливость в длительных забегах и марафонах. Техника выполнения упражнений также может зависеть от анатомических различий между полами, таких как длина ног, таз и структура костей. В легкой атлетике существуют отдельные категории для мужчин и женщин, что

позволяет учитывать физиологические различия между полами. Женские рекорды в различных дисциплинах, таких как бег на 100 метров, прыжки в длину и марафон, показывают отличные результаты, но в большинстве случаев мужчины превосходят их. Психологические особенности спортсменов также могут отличаться. Женщины часто демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и способность к восстановлению после травм. Мужчины же, как правило, более агрессивно подходят к соревнованиям, что может оказывать влияние на их результаты в спорте. Медицинские аспекты и здоровье также имеют значение в легкой атлетике. Мужчины часто подвержены травмам, связанным с большими физическими нагрузками и агрессивной техникой, тогда как женщины чаще сталкиваются с травмами, связанными с нарушениями менструального цикла и остеопорозом. Травматизм в легкой атлетике — это неотъемлемая часть спорта. Однако методы восстановления и реабилитации для мужчин и женщин могут различаться. Женщины, как правило, быстрее восстанавливаются после интенсивных нагрузок, в то время как мужчины сталкиваются с большими проблемами с восстановлением из-за своих физиологических особенностей. Таким образом, различия между мужчинами и женщинами в легкой атлетике обусловлены множеством факторов, включая физиологию, психологию и социальные условия. Понимание этих различий помогает улучшить тренировки, повысить результаты спортсменов и создать инклюзивную атмосферу в спорте.

Заключение: Различия между мужчинами и женщинами в легкой атлетике являются результатом целого ряда физиологических, психологических и социальных факторов, которые влияют на спортивные достижения и подходы к тренировкам. Мужчины и женщины имеют разные анатомические особенности, такие как уровень мышечной массы, гормональные различия и физические качества, что сказывается на их результатах в различных дисциплинах. Мужчины часто превосходят женщин в таких дисциплинах, как спринт и прыжки, благодаря большей мышечной массе и силе, в то время как женщины, благодаря лучшей гибкости и выносливости, показывают более высокие результаты в длинных дистанциях, таких как марафон. Кроме того, гормональные различия, такие как более высокий уровень тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин, также оказывают влияние на спортивные результаты. Это способствует большему росту мышечной массы у мужчин и улучшению гибкости и восстановлению у женщин. Психологические различия, такие как

стрессоустойчивость и подход к соревнованиям, также играют свою роль в достижениях в легкой атлетике.

Таким образом, различия между мужчинами и женщинами в легкой атлетике являются не только результатом биологических факторов, но и отражают важные социальные и политические изменения, направленные на создание равных условий для всех спортсменов и развитие спорта на уровне всего общества.

Литературы:

- 1) **Захаров, В. С.** (2020). *Мужчины и женщины в спорте: Психологические аспекты и различия в подготовке.* Москва: Спорт-Пресс.
- 2) **Михайлов, В. П.** (2021). *Физиологические различия между полами и их влияние на спортивные результаты в легкой атлетике.* Журнал спортивной науки, 15(2), 45-56.
- 3) **Смирнова, Л. А.** (2017). *Анатомические и физиологические различия мужчин и женщин в спортивной практике.* Москва: Наука.
- 4) **Тимофеева, О. М.** (2022). *Гормональные различия и их влияние на спортивные результаты у женщин и мужчин.* Вестник спортивной медицины, 24(3), 13-27.
- 5) **Харченко, Е. И.** (2020). *Социальные аспекты гендерного равенства в спорте.* Москва: Современная наука.
- 6) **Шевченко, Н. М.** (2021). *Роль гибкости и выносливости в спортивных достижениях женщин в легкой атлетике.* Журнал спортивных исследований, 10(4), 74-81.
- 7) **Фролова, М. С.** (2019). *Женская и мужская спортивная подготовка: Параллели и различия.* Спортивная наука, 5(1), 102-115.