



**НАУКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ЗАКОНОМЕРНОСТИ
И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ**

Сборник статей
Международной научно-практической конференции
1 февраля 2022 г.

НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АЭТЕРНА»
УФА, 2022

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ЖИЗНИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ - МУСУЛЬМАН В МЕСЯЦ РАМАДАН

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности режима жизни и тренировочного процесса спортсменов – мусульман. В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка оценить постящимися спортсменами влияния поста в месяц Рамадан на самочувствие, пищевые привычки и качество сна.

Ключевые слова

Спортсмены - мусульманы, тренировочный процесс, месяц Рамадан

Пост в месяц Рамадан - важная религиозная традиция, соблюдаемая в мусульманском мире, согласно которой здоровые мусульмане должны воздерживаться от питья и еды с раннего рассвета до заката, кроме того, их часы сна могут быть сокращены (из-за того, что они встают раньше и / или ложатся спать позже) [2].

Как правило, мусульмане едят два раза в день во время Рамадана: Ифтар - первый прием пищи после заката солнца и Сухур - прием пищи перед рассветом, в том числе принимают участие в религиозных, культурных и общественных мероприятиях. Такое сочетание факторов, вероятно, оказывает влияние на дневную деятельность и производительность в умственной, физической и социальной областях. Продолжительность и эффекты поста в Рамадан зависят от ряда параметров, включая климатические условия и географическое положение. Исходя из этих переменных, голодание в Рамадан может длиться до 18 часов в день летом в жарких регионах [1].

Мусульманские спортсмены должны тренироваться и соревноваться во время Рамадана, так как международные федерации не делают скидок на спортсменов, которые постятся. Рекомендации по питанию во время поста варьируются в зависимости от вида спорта, продолжительности тренировок, частоты соревнований, индивидуальных планов тренировок и др. Спортсмены высокого уровня могут поддерживать свою работоспособность во время Рамадана, если физическая нагрузка, питание и сон являются оптимальными и хорошо контролируемыми.

На основе анализа научно - методической литературы, мы выяснили, что вышеуказанной проблематикой в России занимается крайне малое количество исследователей, поэтому мы в своем исследовании опирались только на иностранные источники.

Цель нашего исследования - определить особенности организации режима жизни и тренировочного процесса во время поста Рамадан, а также оценка постящимися спортсменами влияния поста в месяц Рамадан на самочувствие, пищевые привычки и качество сна.

Для реализации цели исследования было проанализировано 26 иностранных литературных источников и проведен анкетный опрос спортсменов, практикующих пост Рамадан.

В анкетном опросе приняли участие 63 спортсмена из регионов России (РТ, Дагестан, Ингушетия, Чечня), а также Азербайджана и Узбекистана, в том числе 1 - заслуженный мастер спорта, 14 - мастера спорта международного класса, 13 - мастеров спорта и 35 - кандидатов в мастера спорта. В анкетировании участвовали 55 респондентов мужского пола, 8 женского пола (все женщины были спортсменками высокого класса - 3 МСМК и 5 МС). Средний возраст респондентов составил около 24 лет, спортивный стаж - 8,8 лет. Всем им удается успешно тренироваться и практиковать пост Рамадан на протяжении 3 - 16 лет. Респонденты представляли 18 видов спорта, условно мы их объединили в 3 группы: циклические виды спорта (12 человек - гребля, легкая атлетика, плавание и биатлон летний); игровые виды спорта (16 человек - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис); единоборства (35 человек - бокс, карате, дзюдо, национальная борьба, джю джитсу).

Наиболее знаковыми фигурами, участвовавшими в анкетировании стали боксер Гайдарбек Абдулвечит Гайдарбеков - серебряный призер Олимпийских игр Сидней - 2000 и олимпийский чемпион Афины - 2004, а также Дилноза Бакирова Рахматова - финалистка Олимпийских игр в Токио - 2020 гребля на байдарках и каноэ.

Особенности организации тренировочного процесса спортсменов, практикующих пост в месяц Рамадан

Режим тренировочного процесса и его содержание играют значимую роль для спортсменов - мусульман во время месяца Рамадан, так как основной задачей спортсмена на данный период является добиться соразмерности между тренировками и соблюдением поста.

На основе результатов анкетирования мы выявили, что:

- 46 спортсменов из 63 принимали участие в соревнованиях во время поста Рамадан, 14 спортсменов отказывались соревноваться из - за плохого самочувствия. В практике спорта высших достижений немало примеров успешных выступлений спортсменов в данный промежуток времени.

- 24 респондента при этом отметили, что спортивные результаты были такие же, как до Рамадана; у 14 респондентов они даже стали выше, чем были до Рамадана. При этом 18 спортсменов утверждают, снижение и повышение результатов не связано с постом Рамадан, а с качеством тренировочного процесса.

Большинство спортсменов перестроили тренировочный процесс на уменьшения интенсивности, а также объема тренировки, сокращая количество тренировок до одного раза в день при двух выходных в неделю. При этом они переносили тренировку за 2 - 3 часа

до Ифтара. Удивительно, что часть респондентов тренировалась ранним утром, спустя 2 часа после предрасветного приема пищи (гребля, Узбекистан). Пятая часть респондентов продолжала тренироваться два раза в день; при этом 1 - я тренировка была посвящена общей физической подготовке (ОФП), вторая - технической или тактической.

При этом представители игровых видов спорта отдавали предпочтение технико - тактической подготовке, а представители циклических видов спорта - физической, особенно ОФП.

Результаты оценки качества сна

Для оценки качества сна мы использовали Питтсбургский опросник. Анкета состоит из 24 вопросов, которая применяется для оценки качества ночного сна.

На основе результатов опросника мы выявили, что:

- у 42 респондентов (67 %) выявлено сокращение ночного сна на 1 - 1.5 часа, примерно 6.5 часов;

- изменение архитектуры сна, связанное с пробуждением для предрасветного приема пищи (Сухур) и потреблением большого количества пищи, потребляемой поздно ночью - 28 человек (44 %) - просыпаются 2 - 3 раза за ночь;

- использование дневного сна для предупреждения сонливости, вялости и общей усталости - 40 из 63 опрошенных (63,5 %); интересно, что заблаговременно отдельные тренеры приучают своих спортсменов к новому режиму сна (вздремнуть днем) - это одно из адаптационных стратегий тренеров на Ближнем Востоке;

- 12 спортсменов утверждают, что снижение продолжительности сна иногда способствует замедлению времени реакции и снижению концентрации внимания, которые не носят устойчивый характер;

При этом респонденты отметили, что все параметры сна возвращаются к исходным значениям спустя 2 - 3 недели после окончания Рамадана.

Пищевые привычки и их изменения в период поста Рамадан

Высокий показатель результативности спортсмена, как нам известно, зависит от многих факторов. Среди них питание занимает немаловажную часть. Зачастую правильное питание для спортсменов содержит гораздо больше ограничений, чем у обычных людей. Кроме того, потребности спортсмена в пище и в жидкости намного больше, чем у среднестатистического гражданина.

В иностранной литературе есть разноречивые мнения относительно рациона питания постящихся, соотношения количества белков, жиров и углеводов.

Анкетный опрос спортсменов - мусульман позволил выявить следующее:

- калорийность рациона питания во время поста не претерпевает существенных изменений;

- спортсмены высокой квалификации в вечерний прием пищи включают высокое содержание углеводов, чтобы пополнить запасы гликогена в организме; тогда как во время сухура они употребляют пищу, содержащую значительное количество жира (вероятно, таким образом, обеспечивается чувство сытости на большую часть дня).

- две трети спортсменов увеличивают потребление белка;

- более половины опрошенных практикуют частое употребление воды в течение ночи.

Таким образом, влияние поста в месяц Рамадан на спортивные результаты сопровождается изменениями различных факторов, ежедневно у 67 % исследуемых

наблюдался сокращение сна на 1 - 1,5 часа, о чем свидетельствует Питтсбургский опросник, индивидуальные изменения также коснулись времени и содержания тренировочного процесса, а также общее ежедневное потребление энергии остались неизменными, но некоторые спортсмены в своём рационе увеличивали содержание углеводов, жиров и белков.

Список использованной литературы:

1. Waterhouse, J. Effects of ramadan on physical performance: chronobiological considerations / J. Waterhouse // *British journal of sports medicine* 2010;44:509 - 515.
2. Zerguini, Y. Impact of Ramadan on physical performance in professional soccer players / Y. Zerguini, D. Kirkendall, A. Junge, J. Dvorak // *Sports Med.* 2007, 41, 398 - 400.

© Исмагилова А. Ф., 2022