



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПГУ
ФК
СИТ
Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

КАФЕДРА
ГИМНАСТИКИ

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Сборник материалов II Всероссийской
научно-практической конференции

Казань, 28-29 октября 2022 года



УДК 796.41

ОТНОШЕНИЕ ГИМНАСТОК И СПОРТСМЕНОВ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ К СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ КАК ФАКТОРУ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Смолина Ю.И., студент
Шамсувалеева Э.Ш., доцент
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу отношения гимнасток и спортсменов других видов спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма к спортивному питанию. Анализ касался проблем состава наиболее частого и основного приема пищи спортсменов, продолжительности и регулярности употребления и соблюдения рекомендованной дозировки спортивного питания, субъективной оценки влияния спортивного питания и пищевых заменителей на собственный организм, а также причин замены «обычной» пищи спортивным питанием или пищевыми заменителями.

Ключевые слова: спортивное питание, гимнастика, питание, спорт.

Актуальность. На сегодняшний день одним из самых обсуждаемых и неоднозначных вопросов в области спорта является спортивное питание. Особенно он актуален в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастики. Связано это, прежде всего с тем, что именно эти виды физической активности предполагают сочетание тяжелых физических нагрузок, требующих употребление в сутки большого количества калорий, питательных веществ и витаминов, с серьезными требованиями к антропометрическим данным спортсмена, не позволяющим ему употреблять пищу бездумно.

Решить данную проблему предлагают создатели различных спортивных добавок, которые обещают быстро и качественно загрузить организм спортсмена всеми необходимыми питательными веществами, витаминами, макро- и микроэлементами без вреда для здоровья и фигуры. Однако, не смотря на активную пропаганду пользы спортивного питания, отношение к нему сложилось неоднозначное [2].

Цель исследования – проанализировать отношение студенток-гимнасток к спортивному питанию в сравнении со студентами-спортсменами других видов спорта.

В ходе исследования был произведен анализ литературы и проведено анкетирование через заполнение Google-формы студентами-спортсменами различных видов спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в количестве 749 человек.

Современный спорт, вне зависимости от вида, выдвигает повышенные требования к рациону питания спортсменов [1]. В связи с этим, в ходе исследования мы выявили, что наиболее частый и основной прием пищи

Роотермель К.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА	234
Сабиров Т.В., Артемьев Р.В., Зверев А.А. БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ.....	239
Сарвилина П.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК-УЧАСТНИЦ XXXI И XXXII ИГР ОЛИМПИАД.....	243
Серяков С.А., Сабалдаш К.В. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА AIR FLARE В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	247
Сизова Т.В., Артемьева Ж.С., Богданова Т.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.....	252
Смелкова Е.В., Шакирова А.Е. ПОПУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ У СТУДЕНТОВ КГАВМ ИМ. Н.Э. БАУМАНА.....	256
Смолина Ю.И., Шамсувалеева Э.Ш. ОТНОШЕНИЕ ГИМНАСТОК И СПОРТСМЕНОВ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА ПОВОЛЖСКОГО ГУФСКИТ К СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ КАК ФАКТОРУ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	260
Супрун А.А., Медведева Е.Н., Стуканова М.И., Максимова В.М. ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ С ВРАЩЕНИЕМ С МЯЧОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ГИМНАСТКАМИ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ.....	264
Суховская Н.А. СПОСОБ ПОДБОРА СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ.....	275
Тимофеева Д.Г. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ОБРУЧА НОГАМИ СПОСОБОМ МАХОМ	280
Тухватуллина Д.И., Фонарева Е.А. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	285
Фонарева Е.А., Французанова Н.С. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	289
Херувимова С.А., Дарвиш Т.А. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	295
Чаюн Д.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	301