

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА  
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»



# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВА, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

СБОРНИК СТАТЕЙ III МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
СОСТОЯВШЕЙСЯ 15 ЯНВАРЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА

ПЕНЗА  
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»  
2023

Акти  
Чтобы  
разде

УДК 001.1  
ББК 60  
А43

Ответственный редактор:  
Гулзев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

А43

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВА, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ:** сборник статей III Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 214 с.

ISBN 978-5-00173-653-0 Ч. 2  
ISBN 978-5-00173-651-6

Настоящий сборник составлен по материалам III Международной научно-практической конференции «**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВА, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**», состоявшейся 15 января 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке [Elibrary.ru](http://Elibrary.ru) в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1  
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гулзев Г.Ю.), 2023  
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-653-0 Ч. 2  
ISBN 978-5-00173-651-6

АКТИ  
Чтобы  
разде

УДК 796. 297.17

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЖИМА ЖИЗНИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ - МУСУЛЬМАН В МЕСЯЦ РАМАДАН

**ИСМАГИЛОВА АЛИЯ ФАНИЛЕВНА**

студент

ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"

*Научный руководитель: Зотова Фируза Рахматуловна*

д.п.н, профессор

ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"

**Аннотация:** в статье представлены результаты анкетного опроса по выявлению особенностей режима жизни и организации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-мусульман в месяц Рамадан. Раскрыты ответы на вопросы о пище, которую они принимают во время ифтара и сухура, о времени и об особенностях тренировочного процесса, о различных добавках в еду.

**Ключевые слова:** пост, месяц Рамадан, режим жизни, тренировочный процесс.

**THE RESULTS OF A QUESTIONNAIRE SURVEY TO IDENTIFY THE PECULIARITIES OF THE LIFESTYLE AND ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED MUSLIM ATHLETES IN THE MONTH OF RAMADAN**

Ismagilova Aliya Fanilevna

**Abstract:** the article presents the results of a questionnaire survey to identify the features of the lifestyle and organization of the training process of qualified Muslim athletes in the month of Ramadan. The answers to the questions about the food they take during iftar and suhur, about the time and features of the training process, about various food additives are revealed.

**Keywords:** fasting, Ramadan, lifestyle, training process.

Непрерывный пост в течении одного месяца, который сопровождается воздержанием еды и воды в продолжении целого дня, может привести к изменениям в режиме жизни и в тренировочном процесса у спортсмена [1, с. 1].

Для решения одной из задач исследования нами был проведен анкетный опрос среди квалифицированных спортсменов - мусульман. В исследовании принимали участие 16 спортсменов, из которых 12 российских и 4 из Узбекистана в возрасте от 18 до 30 лет. Анкета состоит из 18 вопросов и 71

подвопросов открытого, закрытого и полужакрытого типов.

Нам было интересно узнать: в какое время спортсмены тренируются в месяц Рамадан (табл. 1). 69% респондентов из России ответили, что тренируются «до ифтара», а 6% «после ифтара, 12 % респондентов из Узбекистана тренируются «утром после пробуждения», а 12% «до ифтара». Один из респондентов из Узбекистана указал, что время тренировки «зависит от плана тренировок».

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос

«В какое время вы чаще всего тренируетесь в месяц Рамадан?»

В какое время вы чаще всего тренируетесь в месяц Рамадан? (можно выбрать несколько вариантов ответа)	Распределение ответов российских квалифицированных спортсменов - мусульман	Распределение ответов зарубежных квалифицированных спортсменов-мусульман
Утром после пробуждения	0	2
После ифтара	1	0
До ифтара	11	2
После сухура	0	0
Другое	0	зависит от плана тренировки

Третий вопрос нашей анкеты касался наиболее благоприятной времени для тренировки в месяц Рамадан (табл. 2). Большинство респондентов считают, что наиболее благоприятное время для тренировки в месяц Рамадан является «до ифтара», не менее благоприятное «утром после пробуждения». Не предпочтительное время «после ифтара» и «после сухура». Это может быть обусловлено тем, что основной прием пищи приходится именно на это время.

А для спортсменов из Узбекистана наиболее благоприятное время для тренировки «после ифтара».

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос

«В какое время вы чаще всего тренируетесь в месяц Рамадан? (можно выбрать несколько вариантов ответа)?»

«Какое время вы считаете наиболее благоприятным для тренировки в месяц Рамадан? (прономеруйте ответы по степени возрастания)?»	Распределение ответов российских квалифицированных спортсменов - мусульман в зависимости от их спортивного стажа		Распределение ответов зарубежных квалифицированных спортсменов-мусульман в зависимости от их спортивного стажа	
	М	Р	М	Р
Утром после пробуждения	2	1,82	3	2,3
После ифтара	3	2,36	1	1,7
До ифтара	1	1,64	2	2,0
После сухура	4	4,00	4	4,0

Интересными оказались ответы на вопрос «Сколько лет Вам удастся успешно тренироваться в священный месяц Рамадан?». Большинство респондентов 44 % успешно тренируются в месяц Рамадан в течение 3 лет, а 31% респондентов в течение 5-7 лет, один респондент из Узбекистана тренируется в месяц Рамадан уже в течение 20 лет.

Ответы респондентов на вопрос: «Какие особенности организации тренировочного процесса в

период священного месяца Рамазан Вы можете отметить?» представлены в табл. 3.

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос  
«Какие особенности организации тренировочного процесса в период священного месяца Рамадан Вы можете отметить?»

Какие особенности организации тренировочного процесса в период священного месяца Рамазан Вы можете отметить	Распределение ответов российских квалифицированных спортсменов - мусульман в зависимости от их спортивного стажа		Распределение ответов зарубежных квалифицированных спортсменов-мусульман в зависимости от их спортивного стажа	
	М	Р	М	Р
уменьшение объема нагрузок	1	1,92	1	1
уменьшение интенсивности нагрузок	2	2,50	2	2,50
акцентирование тренировочного процесса на технической подготовке	3	2,67	2	2,50
акцентирование тренировочного процесса на тактической подготовке	4	3,58	4	4,75
акцентирование тренировочного процесса на физической подготовке	5	4,33	3	4,25

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос  
«Какие особенности организации режима жизни в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить?»

Какие особенности организации режима жизни в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить	Распределение ответов российских квалифицированных спортсменов - мусульман в зависимости от их спортивного стажа		Распределение ответов зарубежных квалифицированных спортсменов-мусульман в зависимости от их спортивного стажа	
	М	Р	М	Р
специально беру отпуск в этот месяц	5	4,30	3	4
тренируюсь 1 раз в день до обеда/после обеда	2	3,45	1	2
использую в течение месяца Рамадан дневной сон	1	2,82	2	2,5
стараюсь устранить болезни до месяца Рамадан	4	3,60	3	4
хожу заранее к зубному до месяца Рамадан	6	5,30	5	5
заранее начинаю держать пост до месяца Рамадан	8	5,80	6	6,75
стараюсь не начинать новые дела в месяц Рамадан	7	5,70	7	7,25
стараюсь завершить дела, которые требуют больших усилий помимо основной работы, до месяца Рамадан	3	3,55	4	4,5

Примечание. Здесь и в табл. 1, 2, 3, 4 М – место по важности, Р – средний выбор по степени важности.

В месяц Рамадан наблюдается коррекция тренировочного процесса, учитывая особенности режима жизни. Так нами установлено, что спортсмены предпочитают в-первую очередь уменьшить объем нагрузок, во-вторую очередь уменьшение интенсивности нагрузок, в-третью очередь они отдадут предпочтение на техническую подготовку.

Также нам было интересно узнать: читают ли спортсмены 5-и кратный намаза в священный месяц Рамадан. 62% респондентов ответили, что читают 5 – и кратный намаз, а 38% что не читают.

Ответы респондентов на вопрос: «Какие особенности организации режима жизни в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить?» представлены в табл. 4.

Также в месяц Рамадан корректируется режим жизни под месяц Рамадан. Это обосновано тем, что приём пищи в этот месяц производится в строго указанное время суток и количество часов во сне может быть меньше по сравнению с обычным месяцем.

Так нами установлено Российские спортсмены в-первую очередь использует в течение месяца Рамадан дневной сон, во-вторую очередь они тренируются 1 раз в день, в-третью очередь они стараются завершить дела, которые требуют больших усилий помимо основной работы, до месяца Рамадан. А зарубежные спортсмены в отличие от Российских в-третью очередь стараются устроить болезни до месяца Рамадан, либо специально берут отпуск.

Ответы респондентов на вопрос: «Какие особенности организации питания в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить?» представлены в табл. 5.

Так нами установлено, что Российские спортсмены в-первую очередь предпочитают восполнять необходимый уровень воды до следующего сухура, во-вторую очередь отдадут предпочтение белкам во время ифтара, в-третью очередь в рационе питания исключают фастфуд.

А зарубежные спортсмены в-первую очередь предпочитают не употреблять сладких напитков в этот период, во-вторую очередь отдадут предпочтение белкам во время ифтара, в-третью очередь отдадут предпочтение белковой пищи в этот период в целом.

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос  
«Какие особенности организации питания в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить?»

Какие особенности организации питания в связи с необходимостью тренировок в священный месяц Рамадан, Вы можете отметить?	Распределение ответов российских квалифицированных спортсменов - мусульман в зависимости от их спортивно-го стажа		Распределение ответов зарубежных квалифицированных спортсменов-мусульман в зависимости от их спортивного стажа	
в рационе питания исключают фаст-фуд	3	3,08	5	5
я не употребляю сладких напитков в этот период	5	4,60	1	1
я отдаю предпочтение белковой пищи в этот период	4	4,00	3	2,5
считаю калорийность блюд и ем строго по калорийности блюд	8	6,20	4	3,5
отдаю предпочтение углеводам во время сухура	6	4,70	6	6
отдаю предпочтение белкам во время ифтара	2	2,91	2	1,5
я употребляю специальные добавки (такие как _____)	7	5,30	7	7
восполняю необходимый уровень воды до следующего сухура	1	2,83	8	8

Очень интересными оказались ответы респондентов на вопрос «Как вы боретесь с утомляемостью в месяц Рамадан во время тренировочного процесса?». Спортсмены из России борются с утомляемостью следующими средствами: дневной сон, душ, приём витаминов и белковой пищи, употребление воды, кто-то из спортсменов «не напрягается без лишней необходимости», некоторые спортсмены увеличивают время отдыха, уменьшая время тренировок, некоторые стараются не переедать во время ифтара и сухура, использование позитивного мышления. Спортсмены из Узбекистана отметили, что терпят, используют дыхательные упражнения и отдых в тёмной комнате под 25 градусов.

**Качественные выводы, которые возможно сделать исходя из анализа анкетных данных следующие:**

1) Подавляющее большинство респондентов 56% принимали участие в спортивных соревнованиях, а 44% опрошенных отказывались от участия в спортивных соревнованиях в месяц Рамадан.

2) 12 % респондентов отметили, что уровень спортивных результатов был ниже, чем в обычные месяцы, а у 19 % респондентов спортивные результаты повысились. 25 % опрошенных отметили, что снижение или повышение спортивных результатов не связано с постом в месяц Рамадан, а с качеством тренировочного процесса.

На основе апробации анкетных данных и их качественной интерпретации нами была разработана структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-мусульман, занимающихся единоборством, с целью сделать тренировочный процесс в период соблюдения поста в священный месяц Рамадан более качественной и безопасной.

#### Список источников

1. Chamari K, Briki W, Farooq A, Patrick T, Belfekih T, Herrera CP. Impact of Ramadan intermittent fasting on cognitive function in trained cyclists: a pilot study. *Biol Sport*. 2016;33(1):49-56. doi:10.5604/20831862.1185888 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786586/>

Актив  
Чтобы  
разде