



ИНФОРМАЦИЯ О ПУБЛИКАЦИИ

eLIBRARY ID: 50152727

EDN: PAPCGN

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ПОСТА В РАМАДАН

САЛИМОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ¹¹ ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Тип: статья в сборнике трудов конференции Язык: русский Год издания: 2023

Страницы: 314-316

УДК: 297

ИСТОЧНИК:

РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

Сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2023
Издательство: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза)

КОНФЕРЕНЦИЯ:

РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

Пенза, 20 января 2023 года

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ПОСТ РАМАДАН, ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ ТРЕНИРОВОК, СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СПОРТ

АННОТАЦИЯ:

Основным религиозным периодом исламского календаря является Рамадан, когда многие миллионы мусульман постятся в течение всего светового дня. Им не разрешается пить и есть в течение дня и разрешается только ночью. Продолжительность ежедневного эпизода поста зависит от сезонных и географических условий, которые могут варьироваться от 11 до 18 часов в день

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- Входит в РИНЦ®: на рассмотрении
- Входит в ядро РИНЦ®: нет
- Норм. цитируемость по направлению: нет
- Тематическое направление: нет
- Рубрика ГРНТИ: нет
- Цитирований в РИНЦ®: 0
- Цитирований из ядра РИНЦ®: 0
- Дециль в рейтинге по направлению:

АЛЬТМЕТРИКИ:

- Просмотров: 0 (0)
- Загрузок: 0 (0)
- Включено в подборки: 0
- Всего оценок: 0
- Средняя оценка:
- Всего отзывов: 0
- Ваша оценка данной публикации: * * * * *
- Ваш отзыв:

ОПИСАНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ:

RESEARCH OF ATHLETES DURING THE RAMADAN FAST

Salimova Anastasia Alexandrovna

The main religious period of the Islamic calendar is Ramadan, when many millions of Muslims fast throughout the daylight hours. They are not allowed to drink and eat during the day and are allowed only

РОССИЙСКИЙ ИНДЕКС
НАУЧНОГО ЦИТИРОВАНИЯ

Science Index

ИНСТРУМЕНТЫ

- Содержание сборника
- Следующая публикация
- Предыдущая публикация
- Список статей в Google Академия, цитирующих данную
- Ссылка для цитирования

- Добавить публикацию в подборку

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- Добавить публикацию в список моих работ (если Вы являетесь ее автором)
- Редактировать Вашу заметку к публикации
- Обсудить эту публикацию с другими читателями
- Показать все публикации этого автора
- Найти близкие по тематике публикации

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»



РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

СБОРНИК СТАТЕЙ VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 20 ЯНВАРЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА

ПЕНЗА
ИЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2023

УДК 297

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ПОСТА В РАМАДАН

САЛИМОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация: Основным религиозным периодом исламского календаря является Рамадан, когда многие миллионы мусульман постятся в течение всего светового дня. Им не разрешается пить и есть в течение дня и разрешается только ночью. Продолжительность ежедневного эпизода поста зависит от сезонных и географических условий, которые могут варьироваться от 11 до 18 часов в день.

Ключевые слова: пост Рамадан, временные рамки тренировок, спортивные результаты, спорт.

RESEARCH OF ATHLETES DURING THE RAMADAN FAST

Salimova Anastasia Alexandrovna

Abstract: The main religious period of the Islamic calendar is Ramadan, when many millions of Muslims fast throughout the daylight hours. They are not allowed to drink and eat during the day and are allowed only at night. The duration of the daily episode of fasting depends on seasonal and geographical conditions, which can vary from 11 to 18 hours per day.

Key words: fasting Ramadan, athletes, training time frame, sports results, sports.

Различные физиологические эффекты Рамадана были предметом исследований в течение многих лет. Имеются свидетельства изменений по сравнению с обычным образом жизни и циркадными ритмами с фазовым сдвигом биологических и поведенческих показателей. Эти изменения в повседневных привычках, вероятно, также окажут влияние на массу тела и профиль состава тела. Было высказано предположение, что пост в Рамадан может сопровождаться снижением физической активности мусульман.

Целью этого исследования являются Спортсмены-мусульмане, могут ли они продолжать тренироваться и соревноваться во время поста. Влияние двух временных рамок тренировок на состав тела и работоспособность спортсменов во время поста в Рамадан.

Результаты исследования и их обсуждение. Тридцать четыре элитных спортсмена мужского пола на местном и национальном уровнях были распределены на две группы. Участники были набраны из разных видов спорта, включая волейбол ($n = 13$), карате ($n = 5$), тхэквондо ($n = 7$) и футбол ($n = 9$). В первую группу вошли 14 спортсменов, которые во время Рамадана добровольно участвовали в тренировках за 1 час до Ифтара (B1), а во вторую группу вошли 20 испытуемых, которые во время Рамадана планировали тренировки через 3 часа после Ифтара (A1) по собственному желанию. Все испытуемые были оценены четыре раза: T1: за неделю до Рамадана; T2: 1-я неделя Рамадана; T3: 4-я неделя Рамадана и T4: через неделю после окончания Рамадана. Они были протестированы непосредственно перед началом тренировки во всех четырех случаях, поэтому группа B1 была обследована за 1 час до Ифтара, а спортсмены во второй группе были протестированы через 3 часа после ифтара. В испытаниях T2 и T3 все испытуемые голодали примерно по 14 часов каждый день Рамадана.

В таблице 1 приведены антропометрические показатели и уровень значимости во время поста в Рамадан. Из этой таблицы видно, что основное влияние времени на вес и ИМТ участников было значи-