



Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Татарстан
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»

ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

СБОРНИК СТАТЕЙ

*VI-ой Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвящённой 100-летию ТАССР*

Казань
2 июня 2020 г.

УДК 796/799:33
ББК 75.4

Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР (Казань, 2 июня 2020 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 458 с.

В сборнике представлены статьи VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма», посвященной 100-летию ТАССР.

В статьях обсуждаются актуальные проблемы спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник адресован специалистам в области управления физической культуры, спорта, рекреации и туризма, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **Галина Николаевна Голубева**

© Поволжская ГАФКСиТ, 2020

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Попова И.Е.

*Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия*

Актуальность. Прыжки в воду содержат технические особенности акробатики и спортивной гимнастики и характеризуются нагрузками разной интенсивности, сочетанием динамических и статических упражнений. Прыгуны должны проявлять выносливость, сосредоточенность и точность при выполнении упражнений, у них должны быть хорошо развиты ловкость и гибкость [4]. Для развития данных качеств необходимо придерживаться определенных правил питания, характерных только для их вида спорта.

Цель исследования: анализ особенностей питания прыгунов в воду.

Результаты исследования. В прыжках в воду важно поддерживать относительно постоянный вес и малую жировую массу, поэтому питание прыгуна в воду должно иметь невысокую калорийность. Она рассчитывается так: 55-65 ккал на 1 кг массы тела спортсмена в день, при этом все питательные вещества должны присутствовать в достаточном количестве. Рекомендуется на 1 кг массы тела употреблять 1,6-2,0 г белка, 1,7-1,9 г жиров и 8,6-9,8 г углеводов. Углеводы являются основным источником энергии в сложнокоординационных видах спорта. Поэтому их содержание в рационе прыгуна должно составлять 60-70% от суточной нормы. При этом рекомендуется основную массу углеводов (65-70% от общего количества) употреблять с пищей в виде полисахаридов, 25-30% должно приходиться на простые углеводы (глюкоза, фруктоза) и до 5% - на пищевые волокна.

В рационе прыгунов в воду жиры не являются основным источником энергии, поэтому их количество целесообразно снизить до 20-25% от суточной калорийности.

Белки в рационе прыгуна должны составлять 12-15% от суточной калорийности рациона. Для обеспечения поступления оптимального соотношения аминокислот, пища должна быть разнообразной и содержать белки животного и растительного происхождения [4].

При разучивании сложных гимнастических элементов в результате многократных повторений происходит перегрузка отдельных групп мышц, сухожилий и связок, что может привести к травмам. Для укрепления и восстановления организма после травм, рацион прыгунов должен содержать большое количество белков, витаминов и минеральных веществ. Обязательны к употреблению витамины группы В и Е. При выполнении прыжка спортсмен испытывает сильное нервное напряжение, поэтому в его рационе питания обязательно должно быть достаточное количество углеводов, витамина В₁ и фосфора [5]. Также рекомендуется употребление достаточного количества кальция и биологически активных веществ с хондропротекторными свойствами, таких как хондроитин сульфат из хрящей рыб.

Необходимо избегать наступления обезвоживания, а также не допустить избыточного вымывания минеральных веществ с потом. Прыгунам в воду рекомендуется выпивать от 2 до 2,5 литра воды в день.

Недостаточная калорийность рациона или недостаток каких-либо питательных веществ приводят к нарушениям в состоянии здоровья у спортсмена. Так как значительная часть прыгунов в воду представлена подростками, недостаток калорий в рационе в сочетании с интенсивными нагрузками приводит к нарушениям в развитии, например, у девочек может развиваться аменорея. Кроме того, это приводит к снижению у атлетов тренировочного эффекта и спортивных показателей [4].

Для прыгунов в воду рекомендуется следующий режим питания. Перед тренировкой (за 4-6 часов) преимущество необходимо отдавать сложным углеводам. За 1 час до занятия следует принять в пищу продукты с простыми углеводами в виде сока или другого напитка,

можно съесть хлебцы или батончик. Для поддержания водного баланса рекомендуется в этот прием пищи выпить около 200 мл воды. Спустя 2-3 часа после начала тренировки необходимо сделать небольшой перерыв, во время которого можно перекусить небольшим количеством хлебцев и выпить сладкий напиток для поддержания нормального уровня глюкозы в крови. На протяжении всей тренировки (каждые 15-20 минут) надо пить воду, чтобы не было обезвоживания. После тренировки рекомендуется отдать предпочтение углеводной пище, так как именно в этот период считается благоприятным для восстановления гликогена в мышцах. Также необходимо принять небольшое количество белка. После занятия необходимо продолжить употребление воды [4].

Прыгунам в воду, строго соблюдающим рацион питания, можно позволить раз в 7-12 дней устроить день, когда им можно есть то, что они захотят. Главное - не допускать переедания. Этот прием позволяет спортсменам избавиться от психологического напряжения, которое возникает из-за постоянных ограничений в еде [5].

Заключение. При помощи правильного рациона питания атлет может восстановить силы после тяжелой физической нагрузки, а также улучшить спортивные показатели. В рационе прыгунов в воду значительную часть занимают углеводы, дальше идут жиры, а потом белки. Также в нём обязательно должны присутствовать различные витамины, минеральные вещества и вода. Режим питания атлета должен строиться с учётом времени тренировки и этапа всего тренировочного процесса (подготовка к соревнованиям, соревнования и период после них). Соблюдая специальный план питания, спортсмен сможет добиться успеха в своей деятельности.

Список литературы

1. Бурляева, Е.А. Питание спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.А. Бурляева, Д.Б. Никитюк // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 46 - 50.
2. Донцова, И.В. Рациональное питание в сложнокоординационных видах спорта (прыжки в воду) / И.В. Донцова, М.В. Кулешова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, перспективы и условия развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов и молодых учен. с междунар. участием. – Иркутск, 2012. – Т. 1. – С. 238.

	ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
106.	<i>Петрова А.Д.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	270
107.	<i>Попова И.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	274
108.	<i>Попова И.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	276
109.	<i>Пьянзина Н.Н., Шиленко О.В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПЕРТОНИИ У СТУДЕНТОВ	278
110.	<i>Розводовский Р.О., Васина Д.Д., Елизарова А.А., Розводовская Н.В.</i> МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ И САМОИЗОЛЯЦИИ	280
111.	<i>Рудалев А.А., Рудалева И.А.</i> ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	282
112.	<i>Рычкова Е.С.</i> АНАЛИЗ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ В КАЗАНИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ	285
113.	<i>Савчиц Е.А., Широкова М.А., Азарнов Д.В.</i> ФИТНЕС КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	287
114.	<i>Скидан А.А.</i> МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ	289
115.	<i>Стрижакова О.О., Трофимова О.С.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАБАЙКИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 50 ЛЕТ	291
116.	<i>Тарасова Н.С.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	293
117.	<i>Тимофеева А.А.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ФИТНЕС СОВРЕМЕННОСТИ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?	295
118.	<i>Трифопова Е.А.</i> НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА	297
119.	<i>Трофимова О.С., Морозова А.Ю., Роговая В.В.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОЙОГЙ	299
120.	<i>Тютин Д.С., Киселев Я.В.</i> ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ «ПИЛАТЕС» В КОМПЛЕКСЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	301
121.	<i>Хайруллина И.Л., Закиров Т.Р.</i> ПОТРЕБНОСТЬ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА	303
122.	<i>Черкашин Д.В., Антипов В.А., Антипова Е.В.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА	305
123.	<i>Шведчикова К.С., Евграфов И.Е.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ К РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	307
124.	<i>Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	309
125.	<i>Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ	311
126.	<i>Шлапак А.А.</i> ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ ГИПЕРЛОРДОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ЖЕНЩИН	313
127.	<i>Щуров А.А., Широкова М.А., Савчиц Е.А., Новоселова А.Э.</i>	315