

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА К СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ

УДК 796.077.5:612.3

В.Ю. Зиямбетов

Кандидат педагогических наук, доцент

Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург

RESEARCH OF THE RELATION OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALIZATION OF SPORTS FACULTY TO SPORTS FOOD

V. Yu. Ziambetov, associate professor, Ph.D.

Orenburg state pedagogical university, Orenburg

Key words: loadings, athletes, sports food, specialization, food additives, training process, students, organism, sports, recommendations.

The problem of use of food additives, sports food in life, training and competitive process arises even more often at the people who are actively playing sports, in particular among students athletes of sports higher education institutions. Features of sports food in modern sports, research of the relation of students of institute of physical culture and sport to food additives and their role in sporting achievements are stated.

In this regard methodical recommendations proceeding from needs of the students, raising knowledge of value of sports food for athletes are offered. Research is useful for effective creation of educational process of sports faculty and expansion of knowledge of future bachelors and trainers.

Ключевые слова: нагрузки, спортсмены, спортивное питание, специализация, пищевые добавки, тренировочный процесс, студенты, организм, спорт, рекомендации.

Аннотация: проблема использования пищевых добавок, спортивного питания в жизни, тренировочном и соревновательном процессе возникает все чаще у людей, активно занимающихся спортом, в особенности среди студентов-спортсменов физкультурных вузов. Изложены особенности спортивного питания в современном спорте, исследование отношения студентов института физической культуры и спорта к пищевым добавкам и их роли в спортивных достижениях.

В этой связи предложены методические рекомендации исходя из потребностей студентов, повышающие знания о значении спортивного питания для спортсменов. Исследование полезно для эффективного построения учебного процесса физкультурного факультета и расширения знаний будущих бакалавров и тренеров.