

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА**Семенова Н.В.¹, Ляпин В.А.²**1 ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия Минздрава РФ»,
644050, г. Омск, проспект Мира, 92 ФГБОУ «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

В статье проведен анализ показателей, характеризующих физическую активность студентов спортивного вуза. При оценке физической подготовленности студентов спортивного вуза было установлено, что у них отмечались высокие показатели выносливости и физической силы. Но показатели скорости реакции были меньше, чем нормативы для студентов других вузов. Студентам-спортсменам необходимо научиться реагировать, выработать рефлекс, заложить новые раздражители в подсознание и реакцию на них. Все реакции на раздражители должны находиться в подсознании. Этого можно достичь, повторяя многократно движения на тренировочных занятиях. Для ощутимого результата необходимо повторить действие 5-10 тыс. раз. При оценке психологических характеристик спортсмена было установлено, что модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный. В процессе исследования было определено, что особенности характера спортсмена влияют на физическую активность. У исследуемых спортсменов мотивация к увеличению физической активности и самосовершенствованию преобладали.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SPORTS HIGHER EDUCATION INSTITUTION**Semenova N.V.¹, Lyapin V.A.²**

1 Omsk state medical academy, 644050, Omsk, Mira Avenue, 9

2 Siberian State University of physical culture, 644009, Russia, Omsk, Maslennikova street 144

In article the analysis of the indicators characterizing physical activity of students of sports higher education institution is carried out. At an assessment of physical readiness of students of sports higher education institution it was established that they noted high rates of endurance and physical force. But indicators of speed of reaction were less, than standards for students of other higher education institutions. Students athletes need to learn to react, develop a reflex, to put new stimuli in a subconscious mind and reaction to them. All reactions to stimuli have to be in a subconscious mind. It can be reached, repeating repeatedly movements on training occupations. For notable result it is necessary to repeat action of 5-10 thousand times. At an assessment of psychological characteristics of the athlete it was established that the model of the person of the athlete consists of six main structural components showing the main directions of research of the person of the athlete: behavioural, motivational, intellectual emotional and strong-willed, communicative, gender. In the course of research it was defined that features of character of the athlete influence physical activity. Studied athletes have a motivation to augmentation of physical activity and to self-improvement prevailed.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА-ТЯЖЕЛОАТЛЕТА,
УПОТРЕБЛЯЮЩЕГО СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ****Семенова Н.В., Вяльцин А.С., Толькова Е.И., Топорова В.Н., Долгушева А.Е.**ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения
Российской Федерации (644043, г. Омск, ул. Ленина, 12)

В статье описываются результаты социологических исследований питания спортсменов-тяжелотлетов, употребления ими спортивного питания (СП). В результате был сформирован гигиенический портрет спортсмена-тяжелотлетата. Мужчины преобладали среди всех потребителей СП (78,0%). Возрастной интервал среди тяжелоатлетов, регулярно употребляющих СП, составил 25-35 лет. Основными причинами его употребления были: увеличение мышечной массы (42,6%) и ускорение интенсивности тренировок (19,7%). 14,8% опрошенных употребляли СП для сжигания жиров; для улучшения общего самочувствия и здоровья - 8,2% спортсменов. Средняя величина затрат на СП среди омичей составляла 2 679 рублей, самый платежеспособный сегмент - потребители 30-44 лет, которые ежемесячно приобретали СП на сумму от 4000 рублей и выше (12,5%). Самыми популярными видами СП являлись протеины 39,3% и витамины и минералы 26,2%.

HYGIENIC PORTRAIT OF THE ATHLETE-WEIGHT-LIFTER USING THE SPORTS DELIVERY**Semenova N.V., Vyaltsin A.S., Tolkova E.I., Toporova V.N., Dolgusheva A.E.**

Omsk state medical academy of Ministry of health of the Russian Federation (644043, Omsk, Lenin St., 12)

In article results of sociological researches of a delivery of athletes-weight-lifters, the uses of a sports delivery (SD) are described by them. The hygienic portrait of the sportsmen-weight-lifter was as a result created. Men prevailed among all consumers of the SD (78, 0%). The age interval among the weight-lifters who are regularly using the SD, made 25-35 years. The main reasons for its use were: augmentation of muscular mass (42,6%) and acceleration of