

*Наумова П. В., Гусева А. О.*

**МЕТОДИКА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ РАЦИОНАЛЬНОСТИ  
ТРЕНИРОВОК СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ**

*Научный руководитель ассист. Бабалян А. В.*

*Кафедра общей гигиены с экологией*

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова, г. Санкт-Петербург*

**Актуальность.** Сохранение здоровья и работоспособности спортсменов с целью prolongation их спортивного долголетия является одной из перспективных задач гигиены и медицины труда в области спорта. Среди различных категорий спортсменов особое место занимают студенты, занимающиеся спортом. При тренировочном процессе гребцов наиболее актуальной проблемой является выбор тренировочных программ, в наибольшей мере соответствующих индивидуальным возможностям спортсменов. Данная тема является весьма интересной для исследования, поскольку существуют различные способы оценки морфофункциональных показателей профессиональных спортсменов и их готовности к соревнованиям, но нет определенной методики гигиенической оценки рациональности тренировок студентов, занимающихся в секции.

**Цель:** гигиеническая оценка физиометрических показателей студентов, занимающихся в секции академической гребли, для контроля рациональности тренировочного процесса.

**Материалы и методы.** В данной работе мы произвели анализ научных публикаций, в которых описаны основные физические нагрузки спортсменов-гребцов, физические качества, необходимые гребцу и причины, нарушающие уровень тренированности. Провели исследование группы гребцов и оценили влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма спортсменов.

**Результаты и их обсуждение.** Выявлено влияние морфофункциональных данных студентов и психологического состояния на степень тяжести и напряженности тренировочной деятельности.

**Выводы.** Проведенный анализ морфофункциональных показателей гребцов показал высокую степень важности не только антропометрических и физиометрических критериев, но также и психологического состояния спортсмена. Актуальным и необходимым шагом стала бы разработка специальных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные характеристики и способности спортсменов, нацеленных на предупреждение снижения физической работоспособности и охрану здоровья студентов.