

*Наумова П. В., Фураш И. Ю.*

## **ОЦЕНКА РАЦИОНАЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ПСПБГМУ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА**

*Научный руководитель ассист. Бабалян А. В.*

*Кафедра общей гигиены с экологией*

*Первый Санкт-Петербургский Государственный медицинский университет*

*им. И. П. Павлова, г. Санкт-Петербург*

**Актуальность.** Многие студенты 1-3 курсов медицинского университета помимо своей основной учебной деятельности занимаются спортом. Одной из наиболее востребованных и посещаемых секций ПСПБГМУ им. акад. И.П. Павлова является секция академической гребли. Но поскольку уровень физической формы студентов различный, то в тренировочном процессе очень важным моментом является выбор определенной тренировочной программы, которая должна соответствовать индивидуальным способностям спортсмена.

**Цель:** целью данной работы является разработка определенной методики гигиенической оценки рациональности тренировочного процесса студентов секции академической гребли. Данная методика нацелена на избежание перетренированности спортсмена и ухудшения его самочувствия, физического здоровья и психоэмоционального состояния.

**Материалы и методы.** В ходе данного исследования была проанализирована научная литература, в которой описаны основные нагрузки гребцов, наиболее частые травмы, причины нарушения тренировочного процесса. Далее были проведены измерения морфофункциональных показателей гребцов с последующей их оценкой, а также проведен ряд психологических тестирований спортсменов накануне и после соревнований в зависимости от хода их учебного процесса (наличия экзаменов, контрольных точек, зачетов).

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенного антропометрического анализа была выявлена взаимосвязь между морфофункциональными показателями и результатом спортсмена на соревнованиях (результат статистически значим). Однако у некоторых спортсменов при высоких морфофункциональных показателях, результат на соревнованиях был хуже. У данной категории спортсменов была определена взаимосвязь между полученными психологическими коэффициентами и их результатом на соревнованиях. Также была создана методика, нацеленная на проведение тренировок в зависимости от эмоционального состояния студента и его физической формы.

**Выводы.** Таким образом, стоит заметить, что в спортивной секции университета, когда тренируются чаще всего студенты, которые не занимались спортом ранее, необходимо большое значение уделять не только пиковым физическим показателям, но и психологическому компоненту. Также необходимо не допустить перетренированности спортсмена в условиях напряженного учебного процесса.