

*Дранникова Екатерина Дмитриевна
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул
e-mail: drannikova03@bk.ru*

*Прудников Артем Александрович
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул*

*Кузнецова Анна Денисовна
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул
e-mail: seventeenmylove@yandex.ru*

*Лопатин Александр Евгеньевич
студент
Алтайский государственный медицинский университет
Россия, г. Барнаул
e-mail: Lopatinalex01@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АГМУ О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

***Аннотация:** В данной статье будут рассмотрены основные элементы присущие спортивной тренировке атлета. Суть процесса заключается в разогреве основных систем организма к предстоящей физической деятельности, а также увеличение максимально достижимого уровня физической отдачи. Тема актуально по причине того, что немалое количество студентов пренебрегают некоторыми базовыми вещами при совершении тренировочных действий.*

***Ключевые слова:** тренировка, спорт, разминка, разогрев, упражнения, элементы.*

*Drannikova Ekaterina Dmitrievna
student
Altai State Medical University
Russia, Barnaul*

Prudnikov Artem Alexandrovich
student
Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Kuznetsova Anna Denisovna
student
Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Lopatin Alexander Evgenievich
student
Altai State Medical University
Russia, Barnaul

RESEARCH OF THE LEVEL OF AWARENESS OF ASMU STUDENTS ABOUT THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EXERCISES

***Abstract:** In this article, the main elements inherent in athletic training of an athlete will be considered. The essence of the process is to warm up the main body systems for the upcoming physical activity, as well as increase the maximum achievable level of physical return. The topic is relevant due to the fact that a considerable number of students neglect some basic things when performing training actions.*

Key words: training, sports, warm-up, warm-up, exercises, elements.

Введение. Для выявления «пиковых» показателей атлета, а также разогрева всех его систем для предстоящей работы ему необходима тренировка. Определенная последовательность действий, необходимая для поддержания нормального функционирования организма в стрессовых физических ситуациях.

Тренировка – систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения; планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности [1, с. 3].

Цель: выявить информированность студентов АГМУ об основах спортивной тренировки и соблюдении их ими.

Задачи:

1. Выявить наличие теоретической базы у студентов о правильности проведения тренировки;

2. Узнать уровень осведомленности студентов по ключевым моментам в подготовке и во время занятий физическими упражнениями.

Материалы и методы: В исследовании приняло участие 80 студентов-медиков 1-6 курсов из различных институтов АГМУ, без ограничений по здоровью и активно занимающихся спортом и/или посещающие спортивные секции.

Для проведения нашего исследования было проведено анкетирование на бумажном и электронном носителе. Для полноты исследования анкета включала в себя вопросы, ответы на которые участвующие могли давать в вольной форме. Такой формат позволил не ограничивать желающих в ответах.

Результаты и обсуждение: По итогам опроса было выяснено, что 55 студентов не знают благоприятную продолжительность тренировки для собственного организма. В среднем этот показатель был на уровне 45 минут, аргументируя это тем, что так рекомендуется в различных источниках. Другая часть участвующих ответила, что продолжительность их тренировки зависит от собственных ощущений и возможностей организма.

Далее мы должны были выявить, как ответственно студенты относятся к разминке перед тренировками. Здесь вновь более половины (62 человека) ответили, что не придают ей большого значения. Часть из этих студентов (45) говорила, что разминочные упражнения излишни, так как весь процесс подготовки организма дойдет в сам момент тренировки, другая (17) ответила тем, что считает разминкой в принципе бесполезной.

Заключительным в перечне вопросов был о том, осведомлены ли атлеты, какие тренировочные элементы им действительно нужны для их задач, а также их техника. По его итогам было выяснено, что 46 опрошенных рассказали о своей хаотичности в выборе тренировочных элементов, упражнений, не придавая особого значения этому. Для них ключевым был сам факт занятия спортом. Остальные опрошенные ответили, что для них ключевым в тренировках является

результат, а их тренировочные элементы избирательно выявлены либо специалистами (тренерами), либо рекомендациями врачей.

Сам термин «тренировка» происходит от британского слова training (упражнение). Сейчас горизонт понимания данного термина несколько расширился, и он означает планируемый преподавательский процесс, который включает воспитание атлета, спортсмена определенными спортивными техниками в совокупности со стратегией формирования его физического состояния, возможностей [2, с. 5].

Тренировка бывает разная, но она всегда включает в себя элементы, планомерно повторяющиеся какой-то период времени для выработки привычки, навыка и выявления своих возможностей, предела на определенном этапе [3, с. 19]. Например, при тяге штанги количественные (количество подходов, повторений) тренировки развивают выносливость спортсмена, качественные (используемая масса снаряда) тренировки больше развивают силу атлета [4, с. 23].

Начальный уровень тренировок характеризуется оздоровительной направленностью и основывается на общей (кондиционной) физической подготовке. По мере достижения достаточного уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Общая физическая подготовка включает в себя многостороннее формирование физических навыков, характеристик, многофункциональных способностей и внутренних систем организма, их слаженную деятельность.

Заключение. По итогам всей работы мы выяснили, что около половины участвующих в опросе студентов довольно легкомысленно подходят к самой тренировке и подготовке к ней. Часть из них не осведомлены о необходимости разминочных упражнений, а также о четком понимании, что человек хочет добиться в результате этой тренировки. Большая часть студентов занимается ей

«для себя», не придавая огромного значения последствиям некачественной тренировки, которая в одном случае может уменьшить результативность, а в другом – навредить. Нагрузкам подвергаются не только мышцы и суставы атлета, а также и внутренние органы. Повышенный износ чреват ранним проблемами с функциональной частью организма не только в более зрелом возрасте, но и будучи молодым. Выходом из данной ситуации является более качественное, детальное освещение данной проблемы в учебных заведениях. Этот подход позволит осветить проблему для большего количества людей, что положительно скажется на их организме в первую очередь.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт., 2011. 322 с.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. М.: Физкультура и спорт. 114 с.
3. The Max Muscle Plan, Schoenfeld, Brad, Human Kinetics, 2013.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: ИНТАЙМ, 2013. 209 с.