

Першин Юрий Лаврентьевич, ст.преподаватель,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина
Pershin Yuri Lavrentievich

Суханова Елена Юрьевна, к.б.н., доцент,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина
Sukhanova Elena Yurevna, PhD

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.
FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS INVOLVED
IN THE MARTIAL ARTS SECTION IN THE SUMMER**

Аннотация. В статье рассматриваются основные вопросы по организации самостоятельных занятий по общей физической подготовке в летний период. Даны практические рекомендации для эффективной организации тренировочного процесса.

Abstract. The article discusses the main issues of organizing independent general physical training sessions during the summer period. Practical recommendations are provided for the effective organization of the training process.

Ключевые слова: Общая физическая подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовленность, объём, интенсивность.

Keywords: General physical training, training process, physical fitness, volume, and intensity.

Совершенно очевидно, что правильная организация тренировочного процесса в летний период имеет огромное значение, так как закладывает основу дальнейшего совершенствования спортивного мастерства и достижения высоких результатов в избранном виде спорта в ближайшем будущем [1-3].

При планировании занятий необходимо учитывать следующие факторы:

- Отсутствие текущего контроля, что возлагает большую ответственность на тренера за физическое состояние занимающихся.
- Уровень физической подготовленности занимающегося. Совершенно необходимо объективно оценивать физические возможности занимающегося при планировании нагрузки на летний период.
- Мотивацию (какие цели ставит занимающийся и какого уровня физической подготовленности он планирует достичь). Важно, чтобы показатели физической подготовленности, которые планирует достичь занимающийся были адекватны его физическим возможностям
- Наличие (или отсутствие) оптимальной спортивной базы для реализации поставленных целей. Это обстоятельство также необходимо учитывать при составлении планирования на летний период. Обязательно наличие минимального спортивного инвентаря для успешной организации эффективной тренировки.
- Наличие свободного времени для реализации запланированных мероприятий. Для организации эффективных занятий по физической подготовке обязательным является наличие свободного времени, так как многие обучающиеся продолжают трудовую



деятельность и в летний период или запланирован курортный отдых, где организация систематических занятий становится весьма затруднительной или невозможной вовсе.

- Необходимо требовать от своих подопечных неукоснительного соблюдения дисциплины и организованности в достижении поставленных целей, строго придерживаться намеченного планирования, иначе проделанная работа может потерять всякий смысл.

- Учитывая вышеизложенные факторы, необходимость индивидуального планирования для каждого занимающегося.

- Совершенно необходимо систематически контролировать самочувствие занимающихся, требовать ведение дневника самоконтроля, куда периодически вносятся данные об изменении веса своего тела; частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания в покое и после занятий; сна, аппетита и самочувствия. Данная информация поможет определить функциональное состояние каждого и окажет помощь в текущем планировании. В зависимости от самочувствия, необходимо регулировать объём и интенсивность физической нагрузки.

- В начале и конце каждого периода необходимо провести тестирование физической подготовленности по результатам тестирования можно сделать выводы об эффективности проводимого тренировочного процесса. Если наблюдается положительная динамика физической подготовленности, значит, тренировочный процесс спланирован правильно. Если же наблюдается отрицательная динамика или никакой динамики вовсе, следует провести тщательный анализ данной ситуации, по результатам анализа сделать выводы и соответственно внести коррективы в тренировочный процесс.

- Необходимо требовать от занимающихся обязательное ведение дневника самоконтроля, где фиксируются данные физического состояния каждого спортсмена. Исходя из полученных данных регулировать интенсивность и объём физической нагрузки.

- В начале и конце каждого периода необходимо провести тестирование физической подготовленности и, при необходимости вносить коррективы в организацию тренировочного процесса.

На первом этапе тренировочного процесса следует больше внимания уделять общефизической подготовке

1. Кроссовый бег по пересечённой местности.
2. Плавание
3. Езда на велосипеде.
4. Спортивные игры.

На втором этапе важно уделять больше внимания специальной физической подготовке.

1. Интервальный бег (различные ускорения, бег в гору, бег с партнёром на плечах и т.д.)
2. Различные прыжки (вверх, в стороны, с отягощением, на одной ноге, через скакалку и т.д.).
3. Если есть возможность, упражнения с собственным весом на турнике, брусьях, лазание по канату).
4. Отработка элементов техники с резиновым жгутом, с партнёром.
5. Упражнения со спортивными снарядами преимущественно скоростно-силовой направленности (гири, штанга, гантели, сандбег).

Список литературы:

1. Першин Ю.Л., Суханова Е.Ю., Сурков А.М., Нюрксне Л.А. Практические занятия по физической культуре и спорту в аграрных вузах (элективный курс) Москва Зооветкнига 2023 114 с.



2. Першин, Ю. Л. Дифференцированный подход к организации и проведению занятий по физической культуре в аграрном вузе / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, Н. Н. Штукин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 531-532. – EDN TOSAQZ.

3. Першин, Ю. Л. Применение смешанной формы обучения на занятиях по физической культуре в непрофильном вузе / Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развитию России : Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 386-388. – EDN ZWTNEF.

