



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола профессорско-преподавательского состава вузов России и ближнего зарубежья

Казань, 24 февраля 2025 года



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**
Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола
профессорско-преподавательского состава
вузов России и ближнего зарубежья

Казань, 2025

УДК 796
ББК 75.09
Т33

Т33

Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты физического воспитания и спорта: Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола профессорско-преподавательского состава вузов России и ближнего зарубежья. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2025. – 128 с.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025. – 128 с.

В сборнике представлены материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола профессорско-преподавательского состава вузов России и ближнего зарубежья. В статьях обсуждаются современные стратегии в подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, тенденции физического воспитания и спортивной тренировки.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Коновалов И.Е. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

Собянин Ф.И. – доктор педагогических наук, профессор факультета физической культуры Белгородского государственного университета.

Емельянова Ю.Н. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

УДК 796
ББК 75.09

© Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола, 2025
© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025

УДК 796.015.132

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Ибрагимов М.М.

*доцент кафедры теории и методики спорта
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показаны важным вопросом физического совершенствования студентов-боксеров является повышение уровня развития физических качеств и интереса к занятиям спортом в условиях учебной деятельности. Экспериментально установлено, что использование координационной лестницы в спортивной тренировке студентов-боксеров способствует повышению уровня их скоростных, скоростно-силовых показателей.

Ключевые слова: спортивная подготовка, бокс, студенты, координационная лестница, физическая подготовка, скорость.

DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER PROPERTIES STUDENTS BOXERS

Ibragimov M.M.

*Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology of Sports
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows an important issue of physical improvement of boxing students is to increase the level of development of physical qualities and interest in sports in the context of educational activities. It has been experimentally established that the use of a coordination ladder in the sports training of boxing students contributes to an increase in the level of their speed, speed and strength indicators.

Key words: sports training, boxing, students, coordination ladder, physical training, speed.

Введение. В настоящее время в мире наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности и здоровья молодежи, в частности студентов высших учебных заведений, в связи с малоподвижным образом жизни. По данным специалистов, количество детей-подростков с различными отклонениями в состоянии здоровья выросло на 63%. Такая тенденция наблюдается и среди студентов высших учебных заведений.

По мнению ученых, недостаточная физическая активность у представителей студенческой молодежи негативно сказывается на состоянии здоровья, например, при заболеваниях органов зрения, сахарном диабете, нарушениях работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В связи с всеобщей оцифровкой, увеличением времени, которое студенты проводят за компьютером, необходимость заниматься физической культурой и спортом становится все более актуальной.

Общепринятые программы физического воспитания в высших учебных заведениях не обладают ожидаемой эффективностью и вызывают у большинства студентов негативные эмоции. Отношение к занятиям спортом у молодых людей с возрастом меняется в негативную сторону.

Модернизация инвентаря, используемого в учебных занятиях с учащимися старших классов, а также изучение его влияния на уровень развития физических качеств составляют значительную часть педагогических исследований. Ряд специалистов высказывают мнение, что необходимо внедрять в учебный процесс новые методы физического совершенствования учащейся молодежи, что способствует приобщению студентов-боксеров к спорту.

Цель исследования: определение целесообразности использования координационной лестницы на боксерских тренировках студентов-боксеров высших учебных заведений.

Методика и организация обучения. Анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, методы математической статистики.

Исследование было организовано среди первокурсников Бухарского государственного университета. Были организованы 2 группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек).

Результаты исследований и их обсуждение. Программы спортивной подготовки в высших учебных заведениях долгое время не менялись. Традиционно на спортивных мероприятиях используется стандартный набор спортивного инвентаря, в который входят футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, обручи и т.д. Все это вызывает у учащихся негативное отношение к занятиям спортом. Чтобы изменить ситуацию, на наш взгляд, необходимо использовать весь универсальный спортивный инвентарь. Одним из таких инструментов является координационная лестница.

Для определения исходного уровня развития физических качеств учащихся были проведены контрольные испытания, результаты которых не выявили существенных различий в изучаемых показателях контрольной и экспериментальной групп.

Во время занятий спортом учащиеся использовали различные упражнения, выполняемые с помощью «координационной лестницы». Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе спортивных занятий.

Для определения эффективности предлагаемых занятий с использованием упражнений с применением «координационной лестницы» проводились повторные контрольные испытания уровня развития физических качеств студентов (таблица 1).

Показатели челночного бега 4×10 м в контрольной группе улучшились на 0,39 с (1%), в то время как у парней из экспериментальной группы улучшились на 3,89 с (12,9%). Результаты показывают, что «координационная лестница» является эффективным тренажером для развития и улучшения скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности
студентов-боксеров

Тестовое упражнение	Челночный бе 4×10 м, с	Бег с низкого старта 30 м, с	Подтягивания на турнике, раз	Подъем и опускание ног на гимнастической стене, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз
КГ в начале исследования	$10,64 \pm 1,19$	$5,03 \pm 0,33$	$22,70 \pm 3,90$	$28,80 \pm 3,90$	$55,40 \pm 3,25$
КГ в конце исследования	$10,25 \pm 1,20$	$4,74 \pm 0,31$	$26,20 \pm 3,80$	$33,20 \pm 3,80$	$61,80 \pm 3,45$
p	$>0,05$	$>0,05$	$\leq 0,05$	$>0,05$	$\leq 0,05$
ЭГ в начале исследования	$10,06 \pm 1,28$	$5,07 \pm 0,35$	$21,50 \pm 4,06$	$32,50 \pm 4,07$	$54,90 \pm 1,64$
ЭГ в конце исследования	$9,17 \pm 1,08$	$4,68 \pm 0,31$	$35,30 \pm 5,08$	$43,30 \pm 5,09$	$72,60 \pm 5,22$
p	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$	$\leq 0,01$

Во время исследования показатели бега на 30 метров улучшились, но достоверные различия были отмечены только у студентов экспериментальной группы ($p \geq 0,01$). Так, в контрольной группе средний результат увеличился на 1,9%, а в экспериментальной-на 9,2%.

Исследование результатов в тесте «подтягивания на турнике» показало, что в контрольной группе среднее значение этого показателя достоверно ($p \leq 0,05$) увеличилось в 4,3 раза (14,0%), в экспериментальной – в 13,8 раза (45,2%). Полученные результаты, на наш взгляд, можно объяснить тем, что все учащиеся выполняли «отжимания» во время занятий, но в экспериментальной группе использовались дополнительные упражнения на развитие силы рук, что привело к более выраженной динамике этого показателя.

Анализ полученных данных в тесте «поднимание и опускание ног в висе на гимнастической лестнице» достоверные различия были отмечены только у студентов экспериментальной группы ($p \geq 0,01$). Итак, в контрольной группе в этом тесте средний результат увеличился на 15 раз (6,5%), а в экспериментальной группе-на 20 раз (13,1%). На наш взгляд, это может быть связано с выполнением учащимися упражнений, направленных на развитие скоростных и силовых способностей.

Изучение результатов прыжков со скакалкой за 30 секунд показывает достоверное ($p \leq 0,05$) увеличение среднего значения этого показателя в контрольной группе в 5,4 раза, что соответствует 9%, в эксперименте – в 18,1 раза (30,3%).

У девочек-студенток-боксеров в контрольной группе результаты контрольного теста снизились на 0,2 с (0,6%) при челночном беге 4×10 м, в то время как у девочек экспериментальной группы показатели снизились на 3,64 с (10,4%) (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности
студенток-боксеров

Тестовое упражнение	Челночный бег 4×10 м, с	Бег с низкого старта 30 м, с	Подтягивания на турнике, раз	Подъем и опускание ног на гимнастической стене, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз
КГ в начале исследования	11,64±1,19	5,43±0,33	10,70±3,90	18,80±3,90	55,40±3,25
КГ в конце исследования	11,25±1,20	5,14±0,31	16,20±3,80	25,20±3,80	61,80±3,45
p	>0,05	>0,05	≤0,05	>0,05	≤0,05
ЭГ в начале исследования	11,06±1,28	5,47±0,35	11,50±4,06	19,50±4,07	54,90±1,64
ЭГ в конце исследования	10,17±1,08	4,81±0,31	18,30±5,08	34,30±5,09	72,60±5,22
p	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01

Результаты бега на 30 метров улучшились во время исследования, но достоверные различия были отмечены только у девочек в экспериментальной группе ($p \leq 0,01$). Например, в контрольной группе средний результат в беге на 30 метров увеличился на 0,15 с (0,9%), а в экспериментальной – на 1,51 с (8,6%).

Анализ полученных данных показал значительное улучшение показателей в тесте «подъем и опускание ног на гимнастической стене» как в контрольной группе, так и у подопытных девушек ($p \leq 0,05$). Так, в контрольной группе средний результат подъема и опускания под углом увеличился на 10 (7,8%), а в экспериментальной – на 16 (13,2%). Полученные результаты, вероятно, связаны с тем, что все учащиеся выполняли упражнения во время занятий, но использование дополнительных упражнений в экспериментальной группе привело к более выраженной динамике этого показателя.

Подтягивания на турнике исследование результатов выявило увеличение среднего уровня этого показателя в контрольной группе достоверно ($p \leq 0,05$) в 1,3 раза (20,6%), в экспериментальной – в 4,9 раза (75,4%).

Анализ полученных данных показал значительное улучшение результатов прыжков со скакалкой за 30 с ($p \leq 0,05$). Так, в контрольной группе средний результат прыжка увеличился в 10 раз (17,2%), в экспериментальной – в 19 раз (32,7%).

Выводы. Применение педагогической технологии развития физических качеств студентов-боксеров с использованием «координационной лестницы» обеспечило статистически достоверное ($p \geq 0,01$) улучшение изучаемых показателей у молодежи экспериментальной группы по сравнению с исходными показателями, а также результатами учащихся контрольной группы. Использование спортивного инвентаря в виде координационной лестницы в учебных занятиях со студентами-боксерами способствовало повышению уровня физического развития и эмоциональности при выполнении спортивных занятий для первокурсников вуза. Повышение качества физической подготовки студентов-боксеров является необходимым условием повышения эффективности тренировочного процесса и получения высоких результатов на соревнованиях.

Список литературы

1. Ilxanovich, X.R. Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks / X.R. Ilxanovich, I.M. Muxammadovich. – Текст : непосредственный // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 153-159.
2. Mukhammadovich, I.M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers / I.M. Muxammadovich. – Текст : непосредственный / European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 159-161.
3. Шивит-Хуурак, И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе/ И.К. Шивит-Хуурак. – Текст : непосредственный // Улан-Удэ: Бурятский гос. ун-т. – 2010.
4. Попик, С.А. Технология совершенствования ударных действий студентов-боксеров с применением тренажерных информационных стендов : дис. – Хабаровск, 2008, 2008. – Текст : непосредственный
5. Кузнецова, З.М. Особенности динамики изменения структуры функциональной готовности студентов-боксеров очной формы обучения КамГИФК за весь период обучения в вузе / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №. 1 (2). – С. 51-55.
6. Mukhammadovich, I.M. Building Endurance Abilities of Young Boxers / I.M. Mukhammadovich, S.F.O. Qizi. – Текст : непосредственный // European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 170-173.
7. Стадник, А.В., Шестопалов Е.В., Шамсутдинов Д.В. Оценка степени влияния весовой категории студентов-боксеров на общефизическую подготовленность / А.В. Стадник, Е.В. Шестопалов, Д.В. Шамсутдинов. – Текст : непосредственный // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. – 2017. – С. 225-227.
8. Дмитриев, Н.А. Совершенствование технической подготовки боксеров с применением тренажера «файт болл» / Дмитриев Н.А., Егоров В.М. – Текст : непосредственный // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023 : материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеимоновича Кочнева (19 мая 2023 г., Якутск) / ред. колл.: Н.В. Никифоров [и др.]; Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Ин-т физич. культ. и спорта. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 98.
9. Turobov, X. Boshlang ‘ich tayyorgarlik bosqichida shug ‘ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilar kuch sifatining rivojlanish dinamikasi / X. Turobov, J. Ergashev. – Текст : непосредственный // Innovations in Science and Technologies. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 37-42.
10. Junaydulloevich, A.M. Methodology of teaching athletics for children of different ages / A.M. Junaydulloevich. – Текст : непосредственный // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 49-59.
11. Karimov, M.A. et al. Improving the sports pedagogical skills of boxers / M.A. Karimov, et al. – Tashkent. UzSWLI. – 2011. – Текст : непосредственный
12. Mansur, U. Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers / U. Mansur. – Текст : непосредственный // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 43-50.
13. Ravshonovna, N.S. Methodology for improving the technical training of young boxers / N.S. Ravshonovna. – Текст : непосредственный // World Bulletin of Management and Law. – 2024. – Т. 30. – С. 16-19.

СОДЕРЖАНИЕ

Абдуллаев М.Ж., Кадиров Р.Х.	
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД	3
Азимов Н.Н.	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ	11
Андреев В.В., Мастаков В.А.	
ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМБИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ	16
Власова Э.И., Коновалов И.Е.	
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ	21
Горбунова Т.А., Невмержицкая Е.В.	
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГАНДОЛИСТОВ: ОБЗОР	26
Даутов А.И., Попов А.А.	
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДАЛЬНИХ БРОСКОВ У КОМАНДЫ УНИКС-ЮНИОР	31
Баженова Ю.А., Домогашев О.С.	
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	35
Дрогомерецкая М.В., Невмержицкая Е.В., Макаров В.А.	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	39
Еникеев Ш.Р.	
ТАКТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ХОККЕЕ: АНАЛИЗ ЭВОЛЮЦИИ СТРАТЕГИЙ КОМАНД ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ	43
Ибрагимов М.М.	
РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ	48
Ибрагимов М.М.	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ	53
Кизилова Е.А.	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	58
Корабоев Ф.Ф.	
УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	62