



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 796.015.12

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Ибрагимов М.М.

доцент кафедры теории и методики спорта

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. Важным вопросом совершенствования функциональной физической подготовки студентов-боксеров в данной научной работе является достижение высоких результатов на международных соревнованиях за счет правильного подбора и применения упражнений.

Ключевые слова: спортивная подготовка, бокс, студенты, координация, физическая подготовка, скорость, функциональность.

DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL QUALITY OF BOXING STUDENTS

Ibragimov M.M.

Associate Professor of the Department

of Theory and Methodology of Sports

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. An important issue of improving the functional physical training of boxing students in this scientific work is the achievement of high results in international competitions due to the correct selection and application of exercises.

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

Введение. Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Цель исследования – посредством вышеуказанных избранных упражнений боксер стремится развить функциональные физические качества учащихся и тем самым добиться высокого спортивного результата.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящее время в спортивных единоборствах и особенно в боксе достаточно ситуаций, где требуется быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже сотые

доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Сложные двигательные реакции характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации у боксеров. Большинство сложных двигательных действий связаны с реакциями «выбора» (когда из нескольких возможных вариантов требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Скорость и стабильность реакции организма спортсменов определяли с помощью звукового или светового раздражителя. Исследовали функциональное состояние сенсомоторных процессов организма боксеров ЭГ и КГ.

Этими показателями были:

- среднее время реакции (мс);
- индекс функционального состояния системы (усл. ед.);
- индекс устойчивости реакции (усл. ед.);
- индекс функциональных возможностей системы (усл. ед.);
- количество ошибок (время <50 мс);
- количество ошибок (время >400 мс).

Полученные данные спортсменов экспериментальной и контрольной групп показали, что функциональное состояние сенсомоторных процессов было на одинаковом уровне. Идентичность результатов указывала на то, что группы боксеров по этим показателям были равными в начале исследования (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры функционального состояния
сенсомоторных процессов организма студентов-боксеров

Параметры	Значения параметров (мс)					
	ЭГ (начало)	КГ (начало)	t, P	ЭГ (конец)	КГ (конец)	t, P
Среднее время реакции (мс)	0,203 ± 0,009	0,214 ± 0,003	t=1,2 p>0,05	0,38 ± 0,02	1,82 ± 0,01	t=6,3 p>0,001
Индекс функционального состояния системы (усл. ед.)	3,90 ± 0,3	3,96 ± 0,4	t=0,12 p>0,05	5,290 ± 0,2	4,32 ± 0,2	t=3,46 p<0,001
Индекс устойчивости реакции (усл. ед.)	2,43 ± 0,3	2,12 ± 0,2	t=1,13 p>0,05	2,73 ± 0,1	2,27 ± 0,1	t=3,28 p<0,01
Индекс функциональных возможностей системы (усл. ед.)	4,34 ± 0,05	4,27 ± 0,04	t=1,16 p>0,05	4,701 ± 0,2	4,32 ± 0,2	t=2,72 p<0,05
Количество ошибок (время <50 мс)	5,3 ± 0,4	6,2 ± 0,4	t=1,7 p<0,05	3,0 ± 0,4	5,8 ± 0,6	t=3,02 p<0,01
Количество ошибок (время >400 мс)	6,2 ± 0,2	5,4 ± 0,7	t=1,11 p>0,05	2,3 ± 0,2	5,2 ± 1,4	t=3,2 p<0,01

Как видно из представленных данных, в начале эксперимента у спортсменов ЭГ и КГ функциональное состояние сенсомоторных процессов было на низком уровне. В конце исследования скорость реакции в обеих группах повысилась.

Однако если у боксеров ЭГ все параметры сенсомоторных реакций увеличивались на достоверную величину ($p < 0,05-0,001$), то в КГ улучшение результатов не было таким значительным ($p > 0,05$).

Исходя из полученных данных, в конце педагогического исследования важно отметить, что текущее функциональное состояние сенсорных процессов организма боксеров ЭГ характеризуется:

- 1) высоким тонусом сенсомоторных центров;
- 2) хорошей способностью центральной нервной системы формировать адекватные заданию ответные действия;
- 3) высокой устойчивостью нервных процессов, обеспечивающих психомоторные компоненты реакции;
- 4) очень высокой скоростью реагирования (0,138 мс).

Заключение: скорость и стабильность реакции высокие. Подобные числовые выражения достигают указанных величин в состоянии «спортивной формы».

Текущее функциональное состояние сенсомоторных процессов организма боксеров КГ характеризуется:

- 1) средним тонусом сенсомоторных центров;
- 2) достаточной способностью центральной нервной системы формировать адекватные заданию ответные действия;
- 3) высокой устойчивостью нервных процессов, обеспечивающих психомоторные компоненты реакции;
- 4) средней скоростью реакции (0,182 с).

В целом скорость и стабильность реакции средние.

Таким образом, сравнивая показатели скорости реакции, мы видим, что в ЭГ они находятся на более высоком уровне, чем у боксеров КГ. Подобный факт указывает на выполнение боксерами ЭГ большого количества упражнений скоростного и скоростно-силового характера накануне основных соревнований.

Бокс относится к комбинированной (комплексной) группе видов спорта, для которой характерна высокая вариативность двигательных действий в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы.

Деятельность боксера связана, прежде всего, с рациональной пространственно-временной организацией движений, которая, с одной стороны, определяется правилами и условиями соревнований, а с другой стороны, необходимостью эффективно использовать весь моторный потенциал для решения двигательных задач. Это требует постоянного совершенствования центрально-нервных механизмов управления движениями, повышения функциональных возможностей мышечного аппарата и систем энергообеспечения его работы.

При кратковременных ациклических действиях, которые характерны для этого вида единоборства, значительно возрастают нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В условиях высоких динамических нагрузок спортсмен вынужден преодолевать значительные внешние сопротивления, на что ему, как правило, отводится очень мало времени (десятые доли секунды). В связи с этим значительно осложняются двигательнo-координационная деятельность и

надежность биомеханической структуры двигательных актов. В этих условиях нервно-мышечный аппарат специализируется в направлении совершенствования внутримышечной регуляции и повышения мощности анаэробных источников энергообеспечения рабочих движений (таблица 2).

Как видно из представленных данных, результаты ЭГ и КГ в начале эксперимента идентичны. В конце эксперимента видно, что наиболее высокие значения индекса алактатной мощности у боксеров ЭГ. На это указывает высота полета испытуемого (55,6 см), которая связана с силовым эффектом. Последующим выступает величина контакта спортсменов с платформой. Если в КГ спортсмены задерживаются на опоре 197,6 мс, то боксеры ЭГ на это действие затрачивают всего 173,5 мс. Это позволяет говорить о том, что у них более лучше проявляются скоростные возможности.

Полученные результаты в ходе педагогического эксперимента являются подтверждением того, что кондиционные и координационные способности боксеров ЭГ имеют более высокие показатели в сравнении с боксерами КГ.

Таблица 2 – Динамика скоростно-силовой и координационной подготовленности студентов-боксеров

Параметры	Значения ($\bar{X} \pm t$)			Значения ($\bar{X} \pm t$)		
	ЭГ (начало)	КГ (начало)	ГР	ЭГ (конец)	КГ (конец)	ГР
Среднее время полета (мс)	583,4 \pm 10,3	579,6 \pm 12,4	t=0,25; p>0,05	671,6 \pm 6,4	580,4 \pm 5,3	t=6,5; p<0,001
Среднее время контакта (мс)	283,4 \pm 6,9	291,5 \pm 7,6	t=0,26; p>0,05	173,5 \pm 9,4	197,6 \pm 8,4	t=11,1; p<0,001
Число прыжков	12,0	12,0	p>0,05 t=0,21	12,0	12,0	t=0,36; p>0,05
Средняя высота прыжка (см)	48,4 \pm 1,2	48,9 \pm 2,1	t=0,2; p>0,05	55,6 \pm 0,9	50,4 \pm 1,1	t=3,6; p<0,001
Индекс алактатной мощности (w/kg)	5,41 \pm 0,6	5,49 \pm 0,9	t=0,29; p>0,05	6,42 \pm 0,4	5,39 \pm 0,6	t=3,19; p<0,001

Таким образом, в ЭГ текущие возможности мышечной системы в алактатном режиме характеризуются очень высокой удельной мощностью с преимущественным проявлением ее в скоростно-силовых движениях скоростного компонента мощности. Скоростно-координационные возможности оцениваются как высокие.

В КГ наблюдается низкая удельная мощность системы с преимущественным проявлением в скоростно-силовых движениях скоростного компонента мощности. Однако скоростно-координационные возможности исследуемых спортсменов невысокие.

Все это является подтверждением того, что боксеры ЭГ более лучше подготовлены к участию в основных соревнованиях года.

Выводы. Анализ функциональных данных позволяет отметить значительное увеличение в конце педагогического эксперимента показателей кардиореспираторной системы и метаболических процессов работоспособности боксеров. Статистически достоверные изменения наблюдаются по всем изучаемым параметрами.

Список литературы

1. Sattorov, A.E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches. – 2022.
2. Arslonov, Q. et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education // E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 538. – С. 05040.
3. Шивит-Хуурак, И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе // 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.
5. Кузнецова, З.М., Зайнуллин Ш.Р. Особенности динамики изменения структуры функциональной готовности студентов-боксеров очной формы обучения КамГИФК за весь период обучения в вузе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №. 1 (2). – С. 51-55.
6. Mukhammadovich, I.M., Qizi S.F.O. Building Endurance Abilities of Young Boxers // 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 // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. – 2017. – С. 225-227.
8. Дмитриев, Н.А., Егоров В.М. Совершенствование технической подготовки боксеров с применением тренажера «файт болл» //Редакционная коллегия. – С. 98.
9. Turobov, X., Ergashev J. Boshlang 'ich tayyorgarlik bosqichida shug 'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilar kuch sifatining rivojlanish dinamikasi // 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 // 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 // Tashkent. UzSWLI. – 2011.
12. Mansur, U. Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers // 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 // 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 ГАНДБОЛИСТОВ: 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