



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 5525

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Муминов Ф.И.

*доктор философии (PhD), преподаватель
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показаны современные подходы к планированию и управлению процессами спортивной подготовки с юными игроками, устройству, модульному планированию на этапах многолетней подготовки. Организация тренировочных процессов предусматривает поэтапную организацию подготовительных процессов, планирование годового цикла по модулю физической подготовки юных футболистов и, соответственно, продолжение процесса совершенствования физических качеств. Физическая подготовка юных футболистов модульный процесс планирования предусматривает развитие физических качеств юных футболистов в соответствии с их возрастом, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, тренировочный процесс, этапы тренировочного процесса, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, быстрота, сила, выносливость.

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE COMPREHENSIVE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD

Muminov F.I.

*Doctor of Philosophy (PhD), Lecturer
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows modern approaches to planning and management of sports training processes with young players, arrangement, modular planning at the stages of many years of training. The organization of training processes provides for the phased organization of preparatory processes, planning an annual cycle for the module of physical training of young football players and, accordingly, the continuation of the process of improving physical qualities. Physical training of young football players The modular planning process provides for the development of the physical qualities of young football players in accordance with their age, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Sports training, training process, stages of the training process, general physical training, special physical training, speed, strength, endurance.

Актуальность. Ведущие ученые и специалисты в области спорта мира уделяют внимание тренировочному процессу с учетом его особенностей, на основе планирования комплексной подготовки талантливых молодых игроков.

Организация комплексного тренировочного процесса футболистов на основе современных подходов, исследования механизмов, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, максимального технико-тактического ведется научно-исследовательская работа по расширению возможностей и приведению квалификационных критериев и процессов подготовки футбольного спорта к ампуле игры.

Тот факт, что развитию футбола в нашей республике уделяется особое внимание и возрастающая значимость достижений наших игроков на мировых аренах, создает основу для развития и популяризации детского футбола и дальнейшего развития футбольного спорта.

Постановление Президента Республики Узбекистан от 7 апреля 2023 года № PQ-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию народного и профессионального футбола», Узбекистан Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физического воспитания и массового спорта в Республике Узбекистан в период 2019-2023 годов» Приоритет отдается таким важным задачам, как создание научных и методических разработок для реализации задач, указанных в Решении № 118 и других нормативно-правовых документах, связанных с этой сферой.

Цель исследования. Планирование процесса комплексной подготовки юных футболистов.

Анализ литературы по теме: С.В. Дубровский, Ф.П. Сулов, Ж.К. Комилов, З.Р. Нуримов, И.А. Кошбахтиев, И.Н. Новокшенов, Дж. Хаяно от ученых Содружества Независимых Государств (СНГ). А. Камия, Р.Дж. Шепард, А.А. Шамардин, В.В. Чемов, А.И. Шамардин, И.Н. Салопов, А.П. Золотарев, А.А. Сучилин, Л.Ф. Мураева, К.У. Джанузак в своих исследованиях рассмотрели подготовку спортсменов, повышение квалификации спортсменов, их функциональных возможностей и организация их на основе методов непрерывной подготовки, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности тех, кто вышел.

Освещено, что системно-педагогическое проектирование воздействия физической культуры является средством, способным обеспечить оптимальное управление процессами физической подготовки и гибким к реальным условиям. В соответствии с ним была разработана педагогическая проектная модель микро- и мезоциклических процессов (рисунок 1).

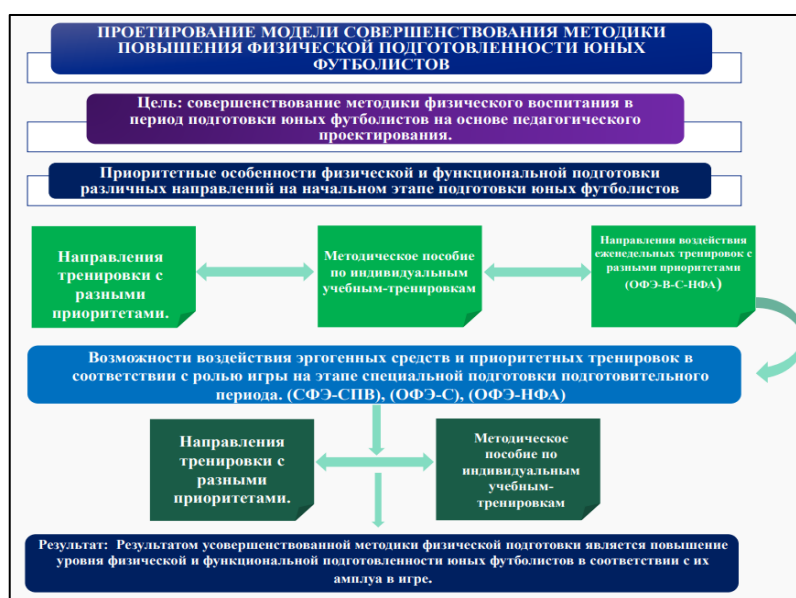


Рисунок 1 – Проектная модель совершенствования методики повышения физической подготовленности юных футболистов

Известно, что период подготовки делится на два этапа: общую подготовку и специальную подготовку. Соответственно были намечены основные задачи и средства общей и специальной физической подготовки.

С целью определения эффективности технологии проектирования тренировочного процесса был охвачен весь период подготовки на этапе начальной специализации юных футболистов и апробирован в специально организованном педагогическом эксперименте.

В результате экспериментальной тренировки было подсчитано, что произойдет значительное повышение общей и специальной работоспособности и повышение физической подготовленности игроков экспериментальной группы за счет подбора и оптимального сочетания нагрузок с игровой амплуа, учитывая их игровые способности, возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность экспериментально-проектированной тренировки, направленной на совершенствование методики повышения уровня физической подготовленности юных футболистов, является динамической путем сравнения среднеарифметического (\bar{X}), стандартного отклонения (σ) и коэффициента вариации (V) параметров, зафиксированных в экспериментальной и контрольной группах выявлены изменения. В таблицах 1 и 2 ниже приведены характеристики изменения общей и специальной физической подготовленности, показателей функциональной подготовленности у игроков экспериментальной и контрольной групп, отобранных из Бухарской и Самаркандской спортивных школ (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара» (n=28)

№	Тесты на физическую подготовку	КГ (n=14)			ЭГ (n=14)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V,%	$\bar{X} \pm \sigma$	V,%			
Общая физическая подготовка								
1	Бег на 30 м, (с)	Н.Э.	5,72±0,58	20,1	6,12±0,87	16,2	1,29	>0,05
		К.Э.	5,64±0,51	15,0	4,93±0,48	15,7	2,95	<0,05
2	Спринт 3х30 м, (с)	Н.Э.	20,3±2,4	14,8	19,2±2,5	13,0	1,92	>0,05
		К.Э.	19,1±3,2	14,3	17,0±1,6	10,4	3,62	<0,01
3	Бег 6 минут, метр, (с)	Н.Э.	1137,2±92,4	18,1	1150,2±100,5	12,7	1,19	>0,05
		К.Э.	1275,4±72,4	15,6	1307,7±62,4	10,7	3,21	<0,01
4	Прыжки в длину с места, (см)	Н.Э.	159,6±28,2	17,7	154,7±25,3	16,4	1,82	>0,05
		К.Э.	188,4±25,9	13,7	192,2±19,7	10,2	2,24	<0,05
5	Тройной прыжок, (м)	Н.Э.	4,33±1,2	27,7	4,05±0,9	22,9	1,10	>0,05
		К.Э.	4,51±0,8	17,7	5,23±0,6	11,4	2,40	<0,05
Специальная физическая подготовка								
1	Бег с мячом на 30 метров (с)	Н.Э.	5,8±0,9	15,3	6,2±0,9	15,1	1,21	>0,05
		К.Э.	5,7±0,7	14,5	5,1±0,6	13,7	2,30	<0,05
2	Удар по воротам, обойдя 5 препятствий с мячом на расстоянии 30 м, (с)	Н.Э.	14,0±3,1	12,5	13,1±2,8	18,7	1,47	>0,05
		К.Э.	12,7±2,3	11,8	10,2±1,8	13,1	3,70	<0,01
3	Прямой удар по воротам (5 попыток, раз)	Н.Э.	3,6±0,8	24,7	3,2±1,1	22,5	1,17	>0,05
		К.Э.	3,8±1,3	20,1	4,6±0,7	18,2	2,22	<0,05
4	Удержание мяча в воздухе (жанглирование), (с.)	Н.Э.	25,7±3,1	16,8	24,4±3,5	17,6	1,91	>0,05
		К.Э.	30,2±4,2	16,7	42,7±3,1	13,2	3,52	<0,01

Примечание: В Н.Э. – в начале эксперимента; В К.Э. – в конце эксперимента.

В то время как различие между результатами теста в начале эксперимента общей и специальной физической подготовленности, зафиксированное в экспериментальной и контрольной группах детско-юношеской спортивной школы №3 при ПФК «Бухара», было статистически установлено относительно близким к ($P>0,05$) с достоверностью, по результатам итогового измерения вариация показала гораздо более однородную и менее рассеянную вариацию колебаний $V\%$. В конце эксперимента разница между результатами испытаний была признана статистически достоверной ($P<0,05$) (рисунок 2).

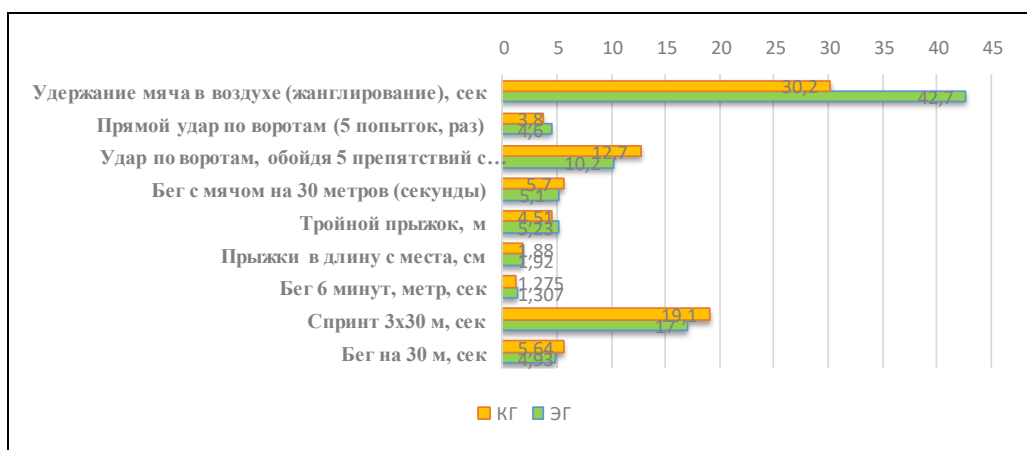


Рисунок 2 – Диаграмма средних показателей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара»

По результатам испытаний 6-минутного бега (метры) общефизической подготовки с удержанием мяча в воздухе (секунды) специальной физической подготовки наблюдалась статистически ($P<0,01$) достоверная разница.

По условиям педагогического эксперимента проанализирована эффективность на основе проектирования усовершенствованной методики физической подготовки с точки зрения динамики функциональной подготовленности и показателей сравнительной разницы у юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара» (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей функциональной подготовленности юных игроков детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара», ($n=28$)

№	Функциональные тренировочные тесты	КГ ($n=14$)			ЭГ ($n=14$)			t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		
1	Индекс степ-теста Гарварда	Н.Э.	64,3±9,8	14,8		62,4±12,7	15,7	1,58	>0,05
		К.Э.	71,2±10,1	14,4		75,8±6,3	13,2	3,36	<0,01
2	ЧСС в покое, раз/мин.	Н.Э.	74,8±6,7	13,4		73,1±8,1	13,8	1,70	>0,05
		К.Э.	72,9±7,6	13,7		70,4±5,2	13,2	2,65	<0,05
3	ЖЕЛ, (мл.)	Н.Э.	3631,1±364,7	12,0		3620,5±442,9	12,2	1,43	>0,05
		К.Э.	3749,7±310,5	11,2		3774,8±290,3	10,6	3,78	<0,01
4	ВДР, (см.)	Н.Э.	35,9±8,5	18,1		37,2±7,7	18,4	1,21	>0,05
		К.Э.	30,2±7,9	15,3		27,1±7,3	13,9	2,92	<0,05

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений, ВДР – время двигательной реакции.

Эффективность усовершенствованной методики физической подготовки на основе разработки была проанализирована с точки зрения динамики функциональной подготовленности и показателей сравнительной разницы, зафиксированных у футболистов начального этапа специализации.

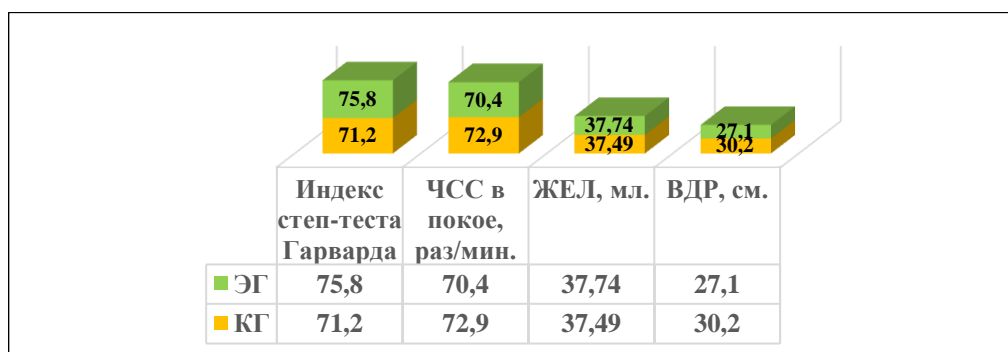


Рисунок 3 – Диаграмма средних показателей функциональной подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара»

Если показатели теста функциональной тренировки оказывались относительно близкими к результатам теста в начале эксперимента, то разница между результатами теста была статистически ($P > 0,05$) недостоверной, но по результатам итогового измерения вариации колебаний $V\%$ были более однородными и менее разбросанными. По окончании эксперимента разница между результатами испытаний была признана статистически достоверной ($P < 0,05$). По данным Гарвардского степ-теста сравнительная разница оказалась статистически достоверной ($P < 0,01$).

Заключение. Системное планирование учебно-тренировочного воздействия футболистов-подростков на этапе комплексной подготовки - организованное в рамках микро- и мезоциклов как инструмент, способный обеспечить общую и специальную физическую подготовку футболистов-подростков и адаптироваться к реальным условиям. формировать тренировочные процессы на основе технологического устройства, предполагающего последовательные действия.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта». 30 октября 2020 г., № ПФ-6099, <https://lex.uz/docs/5077667>.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта», № PQ-414 от 11.03.2022.
3. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень №пф-5887 от 04.12.2019 года.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения».

5. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. – 24 с. – Текст : непосредственный.
6. Вишнякова, С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике / С.В. Вишнякова, И.Н. Солопов, Б.М. Замов. – Волгоград, 1998. – 56с. – Текст : непосредственный.
7. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва, 1994. - 88 с. – Текст : непосредственный.
8. Курбанов, З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана / З.А. Курбанов. – Ташкент, 2000. – 103с. – Текст : непосредственный.
9. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дис. ... докт. мед.наук. – Казань, 1986. – 48 с.
10. Радчич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – Москва, 2000. – С. 204-210. – Текст : непосредственный
11. Сучилин, А.А. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке футболистов / А.А. Сучилин, В.И. Козловский, В.Н. Парамонов, А.И. Шамардин. – Текст : непосредственный // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. – Волгоград, 1988. – С. 3-11.

Корабоев Ф.Ф. ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	67
Макаров В.А., Дрогомерецкая М.В., Мурзаков Р.Х., Макарова С.В. ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ЗАЩИТЫ В НАПАДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ	72
Муминов Ф.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ ЕЕ ПЛАНИРОВАНИЯ	77
Муминов Ф.И. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	81
Нуриддинов А.Б. ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ	87
Орунбаев А.А., Абдуллаев М.Ж. ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	93
Плотникова В.Б., Юдина И.А. ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИГРЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТОЙ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	98
Попов А.А., Даутов А.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ГАНДБОЛИСТАМИ 13-14 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	102
Серебренников А.Н., Серебренникова Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	107
Фоминых А.В., Альканов Д.А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	112
Хусенов Н.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	117
Юдина И.А., Плотникова В.Б. ОСОБЕННОСТИ ЭРГОГЕННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК	122