



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 796.322

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ ЕЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

Муминов Ф.И.

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

Аннотация. В статье описаны современные подходы к планированию и управлению комплексной подготовки юных футболистов, предложено структурирование на этапах многолетней подготовки. Представлен процесс планирования тренировочных занятий, которые направлены на развитие физических качеств и двигательных способностей, а также совершенствование технико-тактических действий юных футболистов используя комплексную подготовку.

Ключевые слова: юные футболисты, тренировочный процесс, комплексная подготовка.

IMPROVING THE COMPREHENSIVE TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BY IMPROVING ITS PLANNING

Muminov F.I.

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

Abstract. The article describes modern approaches to planning and managing the comprehensive training of young football players, and suggests structuring at the stages of long-term training. The process of planning training sessions is presented, which are aimed at developing physical qualities and motor abilities, as well as improving the technical and tactical actions of young football players using comprehensive training.

Keywords: young football players, training process, initial training stage, comprehensive training.

Введение. Сегодня отбор талантливых игроков в мире, процесс направления их в спорт становится одним из приоритетов в современном спорте [2, 4, 5].

Ведущие ученые и специалисты в области спорта подчеркивают необходимость проведения тренировок с учетом особенностей технико-тактической подготовки и эффективности движений юных футболистов [7].

Неотъемлемой частью многолетней системы подготовки становятся аспекты, основанные на изучении разных сторон подготовленности футболистов, способных к качественному выполнению тех или иных технико-тактических действий, прогнозированию их будущих достижений и перспектив в спорте [1].

В последние годы в республике Узбекистан уделяется большое внимание подготовке футболистов имеющих различную квалификацию, реализуется множество мер [8-13].

Так например в качестве основного инструмента развития индивидуальных возможностей футболистов на соответствующем этапе подготовки выступает определение их текущего уровня показателей технико-тактической подготовленности [4].

Работа с талантливыми игроками на начальных этапах подготовки используя актуальные исследовательские разработки, которые основаны на современном научном и практическом опыте, остается требованием времени.

Цель исследования: совершенствование комплексной подготовки юных футболистов на основе улучшения ее планирования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое проектирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Методической основой совершенствования системы комплексной подготовки юных футболистов послужили работы таких специалистов как С. Голомазов (1994), И.Ю. Радчич (2000), А.А. Сучилин (1988) и др. [3, 6, 7].

Для оптимизации тренировочного процесса нами был разработан план комплексной подготовки юных футболистов, который был применен на практике в экспериментальной группе в микро- и мезоциклах подготовки. План комплексной подготовки юных футболистов состоит из технологического аппарата, предусматривающего выполнение двух этапов последовательных действий:

Первый этап.

1. Определение ведущих компонентов структуры спортивной подготовки юных футболистов в микро- и мезоциклах, состоящих из одноразовых тренировок в рамках подготовительного периода.

2. Корректировка целевых указаний, определенных по приоритетным аспектам спортивной подготовки в соответствии с возрастными этапами развития игроков.

3. Корректировка целевой инструкции в соответствии с ролью (амплуа) игроков в игре.

Второй этап.

1. Определение задач комплексной подготовки на подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки.

2. Выявление и формирование тяжущего, опорного, подготовительного и направляющего микроциклов.

3. Формирование микроциклов из тренировочных занятий, направленных на решение приоритетных задач комплексной подготовки.

В качестве структурной единицы плана, направленного на совершенствование комплексной подготовки юных футболистов выступали тренировочные занятия, направленность которых определялась следующим образом:

1. В конкретный день микроцикла проводились одноразовые или двухразовые тренировки.

2. Микроцикл имел продолжительность 3-5 дней, и был ориентирован на решение промежуточных задач.

3. Мезоцикл – это часть тренировочного процесса, длительностью 2-4 недели (2-4 микроцикла), на котором решались задачи, стоящие на определенном подготовительном, соревновательном и переходным периодах подготовки.

С учетом педагогического наблюдения за тренировочным процессом юных футболистов в начале педагогического эксперимента было определено, что для повышения эффективности спортивной подготовки футболистов существует острая необходимость совершенствования структуры и оптимизации содержания тренировочного процесса в виде комплексной подготовки, которая отвечала бы всем актуальным требованиям современного футбола.

В педагогическом эксперименте приняли участие юные футболисты занимающиеся в группах начальной подготовки в спортивных школах города Бухара и Самарканд. Всего было организовано 2 группы – экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа занималась по авторскому варианту планирования этапа начальной подготовки, а контрольная группа по стандартному варианту планирования этапа начальной подготовки, предназначенного для спортивных школ Узбекистана.

По авторскому варианту планирования этапа начальной подготовки 1 года обучения была выделена учебная нагрузка 312 часов, в которой бюджет времени распределялся следующим образом:

- общая физическая подготовка – 85 часов;
- специальная физическая подготовка – 100 часов;
- технико-тактическая подготовка – 95 часов;
- теоретическая подготовка – 12 часов;
- психологическая подготовка – 8 часов;
- проведение контрольных испытаний – 6 часов;
- восстановительные мероприятия – 6 часов;
- контрольные игры вне часовой сетки, медосмотр, участие в

соревнованиях массовые спортивные мероприятия организовывались по календарному плану (таблица).

Таблица – Учебно-тренировочный план для групп
начальной подготовки 1 года обучения

№	Разделы	Контрольная группа	Экспериментальная группа*
1.	Общая физическая подготовка, часов	78	85
2.	Специальная физическая подготовка, часов	94	100
3.	Технико-тактическая подготовка, часов	108	95
4.	Теоретическая подготовка, часов	16	12
5.	Психологическая подготовка, часов	10	8
6.	Контрольно-пропускные испытания, часов	6	6
7.	Контрольные игры	Вне сетки часов	
8.	Практика арбитража и наставничества	-	-
9.	Участие в соревнованиях	Массовые спортивные мероприятия по календарному плану	
10.	Восстановительные мероприятия, часов	-	6
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
Итого:		312 часов	312 часов
Недельная нагрузка:		6 часов	6 часов

Примечание: * – объем часов разработан автором.

Игроки обеих групп прошли медицинское обследование в начале и в конце педагогического эксперимента по одной и той же программе. Программа обследования участников эксперимента была направлена на оценку показателей развития физических качеств и двигательных способностей игроков как основного интегрального показателя их физической подготовленности.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что стандартный подход к планированию тренировочного процесса не всегда помогает юным футболистам реализовать свои потенциальные возможности. Поэтому планирование тренировочного процесса на подготовительном этапе тренировки в экспериментальной группе было направлено на обеспечение эффективной комплексной подготовки юных футболистов, тем самым создавая возможности для скорейшей их адаптации к реальным условиям соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук / В.М. Биткин. – Смоленск, 1999. – 24 с. – Текст: непосредственный.
2. Вишнякова, С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике / С.В. Вишнякова, И.Н. Солопов, Б.М. Замов. – Волгоград, 1998. – 56 с. – Текст: непосредственный.
3. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва, 1994. – 88 с. – Текст: непосредственный.
4. Курбанов, З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана / З.А. Курбанов. – Ташкент, 2000. – 103 с. – Текст: непосредственный.
5. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: автореф. дис. ... докт. мед. наук / С.Н. Кучкин. – Казань, 1986. – 48 с. – Текст : непосредственный.
6. Радчич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко. – Текст: непосредственный // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – Москва, 2000. – С. 204-210.
7. 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.
8. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 г., №ПФ-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».
9. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 г., № ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта».
10. Указ Президента Республики Узбекистан от 04.12.2019 г., №пф-5887 «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень».
11. Постановление Президента Республики Узбекистан от июня 2017 г., № PQ-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
12. Постановление Президента Республики Узбекистан от 11.03.2022 г., № PQ-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта».
13. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 г., № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения».

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