



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 796.88

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Корабоев Ф.Ф.

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. В данной научной работе показаны преимущества ную в повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, совершенствовании способов правильного подбора и использования средств общей и специальной подготовки. Организация тренировочных процессов физическая подготовка тяжелоатлетов четкий процесс планирования, направленный на поэтапную организацию тренировочных процессов, определение критериев и эффективности использования новых упражнений в повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, обеспечивает развитие возрастных физических качеств тяжелоатлетов, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: Тяжелая атлетика, рывок, толчок, сумма, спортивная подготовка, спортивное совершенствование, тренировочный процесс, систематическая тренировка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила, максимальная мощность.

PROPER SELECTION AND APPLICATION OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING EQUIPMENT FOR WEIGHT LIFTERS

Koraboev F.F.

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. This scientific work shows the advantages of nude in increasing the physical fitness of weightlifters, improving the methods of correct selection and use of general and special training equipment. Organization of training processes physical training of weightlifters a clear planning process aimed at the phased organization of training processes, determining the criteria and effectiveness of the use of new exercises in increasing the physical fitness of weightlifters, ensures the development of age-related physical qualities of weightlifters, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Weightlifting, snatch, push, sum, sports improvement, sports training, training process, systematic training, general physical training, special physical training, strength, maximum power.

Введение. В настоящее время основной задачей спортивной тренировки является обеспечение быстрого роста результатов спортсменов при наименьшем затрате времени на физические упражнения. Эта задача достигается за счет оптимизации тренировочного процесса, которая в первую очередь связана с определением оптимальных значений тренировочных нагрузок, рациональным построением тренировочных циклов и корректировкой различных нагрузок в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Направлен на решение задач,

поставленных в постановлении Президента Республики Узбекистан от 20 марта 2024 года № 137, и научное обоснование методики тренировок, направленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовки тяжелоатлетов. В практике научной работы и в специально организованных педагогических наблюдениях методика физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов изучается и совершенствуется большинством ученых. Анализируя научно-методическую литературу, мы обнаружили, что структура и содержание тренировок, а также методика обучения, направленные на общую и специальную физическую подготовку квалифицированных тяжелоатлетов, недостаточно научно обоснованы.

Современная организация тренировочного процесса по тяжелой атлетике предъявляет высокие требования к тренировочным нагрузкам. Эффективность освоения основных приемов в тяжелой атлетике определяется развитием особых качеств, ростом силовых способностей и функциональных резервов организма спортсменов; Физическое воспитание взаимосвязано со спортивной деятельностью тяжелоатлета: отсюда и определение физической активности, связанное, с одной стороны, с технологией, а с другой, с тем, что развитие силовых способностей являются важными составляющими тренировочного процесса спортсменов. Практика работы с начинающими спортсменами показывает, что основным критерием является спортивная работоспособность, но обязательная подготовка не позволяет раскрыть спортивный потенциал тяжелоатлетов в элитных видах спорта. нет единого мнения о том, какая тренировочная нагрузка наиболее эффективна при тренировке спортсменов; следовательно, научное обоснование рациональной структуры актуально при подготовке начинающих спортсменов, специализирующихся на тяжелой атлетике.

Цель исследования. Данная исследования заключается в обосновании важности распределения и правильного выбора тренировочных нагрузок для начинающих тяжелоатлетов, имеющих проблемы в состоянии общей и специальной подготовки.

Анализ литературы по теме. Спортивные достижения во многом зависят от уровня физической подготовки спортсменов. Он определяется состоянием двигательных (физических) качеств спортсмена, необходимых в спортивной практике. Физические качества обычно называют индивидуальными аспектами двигательных способностей человека. Понятие физического качества, в частности, объединяет те же аспекты двигательных навыков человека: проявляющиеся в одних и тех же свойствах движения и имеющие одинаковый метр; имеющие сходные физиологические и биомеханические механизмы и требующие проявления сходных психических свойств.

Ряд авторов подчеркивали важность развития физических качеств личности в физкультурно-спортивной деятельности.

Многолетние наблюдения отдельных спортсменов показывают, что рост спортивных достижений прямо пропорционален устойчивому росту уровня физических качеств.

В теории и практике физической культуры и спорта прочно закрепились идея о необходимости рационального развития основных физических качеств спортсмена в соответствии с характерными особенностями их взаимодействия в каждом виде спорта.

Следовательно, при определении структуры физической подготовленности необходимо выявить связь между ведущими физическими качествами и проанализировать каждое качество в отдельности.

Специалисты по тяжелой атлетике решают проблему подготовки спортсменов, стремящихся в процессе спортивной подготовки найти динамику состояния спортсмена, особенно в той части, которая касается динамики спортивных достижений, и, соответственно, по всем основным показателям специальной физической подготовки.

Основой специальной подготовки является развитие физических качеств, присущих конкретному виду спорта и во многом определяющих уровень подготовки спортсмена.

Упражнения по тяжелой атлетике предъявляют очень высокие требования к уровню развития физических качеств. При выполнении соревновательных и вспомогательных упражнений Физические качества тяжелоатлета проявляются взаимно и в комплексе с другими факторами. Поэтому желательно разрабатывать их одновременно, в определенных пропорциях и на оптимальном уровне.

Тяжелая атлетика характеризуется физическими качествами и, прежде всего, высоким соотношением силы и скорости, поскольку классическое парное упражнение-это скорость-сила. Проявление и развитие скоростно-силовых качеств у штангистов изучалось во многих исследованиях

Таблица 1 – Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Месяц обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1-й месяц	12-17	12	6	Нормативы по ОФП III юн.разр.
ВТТ	1-й месяц	13-15	12	8	II юн.разр
	2-й месяц	14-16	12	12	I юн.разр.,
	3-й месяц	15-17	10	16	III разряд
	4-й месяц	16-18	8	20	II разряд I разряд
ГСС	1 -й месяц	с 15 лет	6	24	КМС
	2-й месяц	с 16 лет	5	28	подтв. КМС
	3-й месяц	с 17 лет	4	30	МС
ГСВМ	1 -и месяц	св. 18 лет	3	32	МС, МСМК
	2-й месяц		2	36	1-6-е места на
	3-й месяц		2	36-38	первенстве страны

Примечание: обозначение сокращений в тексте.

Таблица 2 – Подготовки по месяц обучения (часы, %)

Физическая подготовка	Этапы подготовки										
	ГНП	УТГ				ГСС			ГВСМ		
	1-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка	180 51%	200 46%	220 34%	240 28%	250 24%	280 23%	280 19%	320 21%	340 21%	340 18%	340 18%
Специальная физическая подготовка	175 49%	239 44%	423 66%	607 72%	783 76%	954 77%	1160 81%	1232 79%	1298 79%	1506 82%	1506 82%

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств являются: классическое плавание, полусредние, висы, от плинтусов, подъем штанги на грудь в вытянутом положении, отжимания от груди, прыжки. приседания со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Упражнение выполняется с несколькими повторениями (до 4-6 раз) и интенсивностью до 70% от максимального результата.

Из общеразвивающих упражнений основными средствами являются прыжки и бег в длину и высоту с места, прыжки, бег на 10-40 м с низкого и высокого старта, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

В процессе скоростно-силовых тренировок Упражнения выполняются несколько раз в виде последовательности.

Общий объем скоростно-силовых тренировок увеличивается с 35-40 до 50-60% от общего объема упражнений. Это связано с тем, что все больше упражнений по тяжелой атлетике включается в подготовку молодых тяжелоатлетов. Как средство всестороннего физического развития выполняются практически все упражнения, но с меньшим объемом и большей интенсивностью. Все эти кинематико-динамические характеристики используются для совершенствования системы “спортсмен-штанга”. Показатели физической и технической подготовленности, первоначально полученные от испытуемых в экспериментальных и контрольных группах.

В отдельных группах упражнений объем нагрузки планировался по неделям, как и общий объем нагрузки. На прошлой неделе перед аналитическими контрольными упражнениями в исследовательских группах были частично снижены нагрузки при выполнении классических подъемов рук, специальных вспомогательных подъемов рук и классических Махов, специальных вспомогательных Махов, подъемов со штангой до талии, приседаний со штангой на груди, отжиманий от груди и за головой, прыжковых упражнений.

В результате проведения поискового эксперимента применения различной тренировочной нагрузки в физической подготовке юношей наблюдались различия в показателях соревновательных движений в исследуемых группах (рисунок).

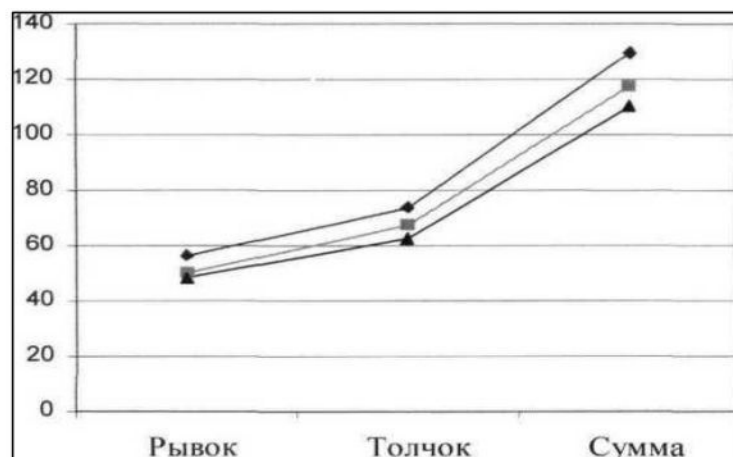


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей в соревновательных движениях у тяжелоатлетов исследуемых групп

Заключение. Как видно из результатов, полученных в статистически достоверных соревновательных действиях ($p < 0,05$), результат конкурентных действий экспериментальной группы на 10%, 12,8%, в сумме на 10,9% больше, чем результат конкурентных действий контрольной группы. Исходя из этого, можно однозначно утверждать, что методика физической подготовки эффективна только тогда, когда есть тенденция к увеличению результата. В данной работе доказано, что высокого результата можно добиться, применяя общие и специальные средства подготовки.

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>. – Текст : непосредственный
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. – Текст : непосредственный
3. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень №пф-5887 от 04.12.2019 года. – Текст : непосредственный
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения». Lex.uz. – Текст : непосредственный
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник. / Л.П. Матвеев. – Москва, 1991. – С. 184-185.
6. Маткаримов, Р.М. Тяжелая атлетика Учебник / Р.М. Миткаримов. – Ташкент: Издательско полиграфический отдел УзGIFK, 2005. – С. 136. – Текст : непосредственный
7. Фахриддинович, К.Ф. Значение весовых категорий и история изменений в тяжелой атлетике / К.Ф. Фахриддинович. – Текст : непосредственный // VitalAnnex: Международный журнал новых исследований в области передовых наук. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172. – Текст : непосредственный

Корабоев Ф.Ф. Камолов О.О. 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