



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

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Корабоев Ф.Ф.
преподаватель

*Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показано повышение физической подготовленности тяжелоатлетов, совершенствование методов использования средств общей и специальной подготовки, современные подходы к тренировкам. Организация тренировочных процессов физическая подготовка тяжелоатлетов модульный процесс планирования, направленный на выявление поэтапной организации тренировочных процессов, критерия нагрузки и эффективности применения новых упражнений при повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, обеспечивает развитие возрастных физических качеств тяжелоатлетов, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спортивное совершенствование, спортивная подготовка, тренировочный процесс, систематическая тренировка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF WEIGHTLIFTERS AND IMPROVING THE METHODS OF USING GENERAL AND SPECIAL TRAINING FACILITIES

Koraboev F.F.
Lecturer

*Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows the improvement of physical fitness of weightlifters, the improvement of methods of using general and special training, modern approaches to training. Organization of training processes physical training of weightlifters is a modular planning process aimed at identifying the step-by-step organization of training processes, criteria for the load and effectiveness of using new exercises to improve the physical fitness of weight lifters, ensures the development of age-related physical qualities of weightlifters, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Weightlifting, sports improvement, sports training, training process, systematic training, general physical training, special physical training, strength.

Введение. Сегодня, как и во всех сферах, в социальной сфере проводятся широкие реформы. В частности, одной из реформ, проводимых на пути развития нашей страны, является всестороннее умственное, нравственное и физическое развитие подрастающего поколения. При этом важное значение приобретают физическая культура и спорт. 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.

Также вопрос нормирования средств и нагрузок физической подготовки тяжелоатлетов на основе современного тренировочного плана на сегодняшний день показывает актуальность выбранной нами темы.

Кроме того, тренировка тяжелоатлетов (с некоторыми экспериментальными и методическими разработками) обычно проводилась в разных условиях, с группами разного возраста и квалификации, во многих случаях без какой-либо системы или взаимосвязи. Мы знаем, что решение задач, касающихся структуры и содержания занятий общей и специальной физической подготовкой квалифицированных тяжелоатлетов, требует не только теоретических исследований, но и имеет общественное значение. Научное изучение и правильная организация общей и специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов является одним из самых принципиальных вопросов подготовки тяжелоатлетов. А это значит, что изучение данного вопроса еще больше расширит знания в теоретической и методической области тяжелоатлетического спорта.

Цель исследования. Данная исследования направлена на правильное разделение средств общей и специальной физической подготовки при подготовке тяжелоатлетов. он направлен на улучшение результатов тяжелоатлетов.

Анализ литературы по теме: Вопросами систематической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в тяжелой атлетике некоторые ученые начали заниматься с 50-60-х годов прошлого столетия. В ряде научных работ Б.Ч. Подскотского дается педагогически-научное обоснование поэтапному процессу многолетней подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. Позже Л.С. Дворник и А.С. Медведевых были продолжены согласованные исследования по обоснованию системы физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. Ведущие ученые в разные годы проводили научные исследования по проблемам, связанным с планированием общей и специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, методами контроля состояния спортсменов, вопросами системы соревнований. В частности, Н.В. Паков, Р.М. Маткаримов, Э.Л. Кульков, К.Ф. Баязитов, Э.И. Кадыров, А.З. Ходжаев и М.У. Арзикулов проводил научные исследования по организации системы обучения.

Было выдвинуто предположение, что содержание тренировочных нагрузок изменяется по сравнению с предыдущим этапом в зависимости от данных контрольных упражнений. Поэтому учебные нагрузки во всем процессе педагогического эксперимента планировались исходя из параметров общих тренировочных измерений были выбраны следующие упражнения.

Таблица 1 – Инструменты тренировок, выбранные для определения
ОФП и СФП квалифицированных тяжелоатлетов до исследования

Средства общей физической подготовки			
Название упражнения	Единица измерения	Название упражнения	Единица измерения
Прыжки в длину из положения стоя	См	Турник	Повторение
Прыжки в высоту из положения стоя	См	Брус	Повторение
Наклон вперед со штангой в плече	Повторение	Гибкость	См.
Пресс-наклон	Секунды, минуты	Бег	Секунды, минуты
Соревновательная упражнения	Специальные вспомогательные средства		
Название упражнения, общий объем (КПШ)	Название упражнения		Общий объем (КПШ)
Рывок (КПШ)	Подъем рук в вертикальное положение		КПШ
	Подъем рук с уровня колен		КПШ
	Подъем ручки из стойла		КПШ
	Полусидячий подъем рук		КПШ
	Подъем штанги до талии, держа ее на ширине плеча		КПШ
	Приседания со штангой на груди		КПШ
	Приседания со штангой на плечах		КПШ
Соревновательная упражнения	Специальные вспомогательные средства		
Название упражнения, общий объем (КПШ)	Название упражнения		Общий объем (КПШ)
Толчок (КПШ)	Подъем от уровня колен до груди		КПШ
	Подъем груди в полусидячем положении		КПШ
	Подъем от груди ножничным методом		КПШ
	Подъем с наклоном из-за головы		КПШ
	Подъем ног от груди боковым письмом (швунг)		КПШ
	Сжатие и подъем штанги из груди		КПШ
	Подъем штанги на ширине плеч до талии		КПШ

Примечание: КПШ – количество подъемов штанги.

Результаты исследования. Исследование, определяющее уровень физической и технической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов, выявило физическую подготовленность испытуемых экспериментальной и контрольной групп с помощью контрольных упражнений - прыжков в длину из положения стоя, подъема штанги на талию, приседаний со штангой на плечах, приседаний на груди.

Техническая подготовка определялась по сумме двух боев в ходе соревновательных упражнений. Из проведенных предварительных исследований мы убедились, что в физической и технической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов, прикрепленных к экспериментальным и контрольным группам, различий практически не выявлено.

В ходе исследования были уточнены методики, применяемые для определения силы основных групп мышц квалифицированных тяжелоатлетов. Потому что гораздо важнее связь между показателем мышечной силы, измеряемым с помощью этого метода, и спортивными результатами.

Качество быстрой силы и техническое мастерство квалифицированных тяжелоатлетов измерялось с помощью одних и тех же контрольных упражнений, то есть измерялась высота подъема штанги со 100% весом до талии в упражнении с подъемом рук и рывком. Это контрольное упражнение то есть высота подъема штанги является точным и убедительным критерием.

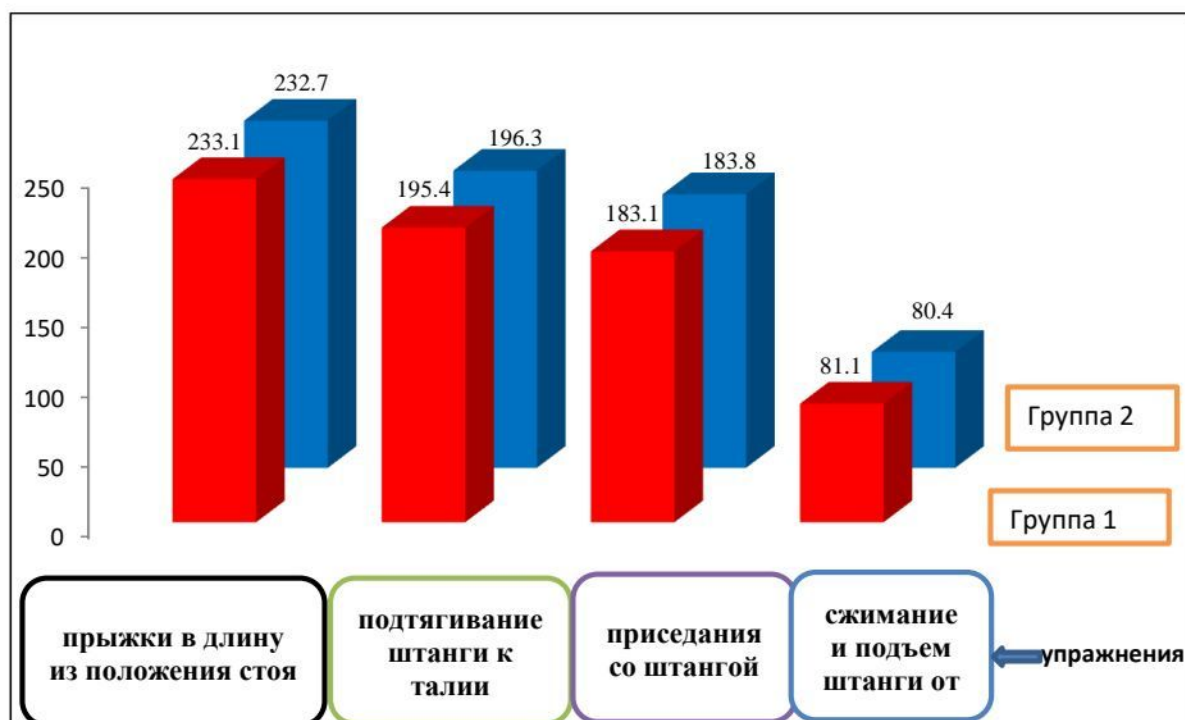


Рисунок 1 – Состояние физической подготовки спортсменов экспериментальной группы до исследования (N = 12)

Оценка процесса совершенствования спортивного мастерства оценивалась не только по величине прироста спортивных результатов, но и по вероятности прироста. При этом он был выражен в процентах в зависимости от общего количества тестируемых, соотношения количества тестируемых, которые увеличили свои первоначальные результаты.

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.

Заключение. Особенности предложенной нами программы отличаются от других программ: во-первых, развивающие и поддерживающие упражнения использовались вместе как наиболее эффективные средства общей физической подготовки, во-вторых, средства специальной физической подготовки были сокращены и объединены с восстановительными средствами. Это, в свою очередь, хорошо сказалось на переходе тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования с технической, тактической, физической и психической точек зрения, без травм и с большим резервом по физической подготовленности, на этап совершенствования. спортивные навыки.

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 UzGIFK, 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

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