

**Актуальные направления современной науки,  
образования и технологий**

**Шестаков Михаил Михайлович,**

доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики футбола и регби;

**Ржавин Денис Сергеевич,**

студент кафедры теории и методики футбола и регби,  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
г. Краснодар

**СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты исследования уровня развития физических качеств и динамики показателей физической подготовленности юных футболистов 8-10 и 11-13 лет, которые тренируются в одной группе спортивной секции по футболу в условиях общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** юные футболисты, физические качества, спортивная секция, общеобразовательная школа, разновозрастная группа.

Занятия футболом в условиях спортивной секции общеобразовательной школы специалисты рассматривают как средство не только функционального и физического развития, повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам, но и освоения технической и тактической стороны этой игры и физической подготовки [1, 2].

Вместе с тем особенности адаптационных процессов и изменений в состоянии и подготовленности, протекающих у юных футболистов в процессе тренировочной деятельности, обусловлены не только биологи-

## **Актуальные направления современной науки, образования и технологий**

ческими закономерностями развития организма, но и содержанием систематических занятия футболом, а также условиями реализации их содержания, что в совокупности оказывает дополнительное и весьма существенное влияние [3, 4, 5].

В связи с этим представляется актуальным исследование особенностей физической подготовленности юных футболистов, которые тренируются в спортивных секциях общеобразовательных школ, где в составе одной группы занимаются дети разного возраста.

С целью определения особенностей изменения показателей физической подготовленности юных футболистов разного возраста, занимающихся в одной группе спортивной секции было проведено тестирование уровня развития физических качеств в начале учебного года и после его окончания.

Так у юных футболистов 8-10 лет, тренирующихся в одной группе с более старшими школьниками, степень развития скоростных способностей в беге на 30 метров в начале учебного года находилась на низком уровне. В течение годового цикла совместных занятий у юных футболистов 8-10 лет показатель максимальной быстроты пробега 30-метрового отрезка практически не изменился, оставаясь на низком уровне ( $p > 0,05$ ).

У юных же футболистов 11-13 лет, тренирующихся в одной группе со школьниками 8-10 лет, степень развития скоростных способностей в беге на 30 метров в начале учебного года находилась на среднем уровне. В результате совместных с младшими по возрасту школьниками тренировок в составе единой разновозрастной группы школьной спортивной секции у юных футболистов 11-13 лет к окончанию учебного года статистически достоверно улучшился показатель быстроты пробега

## **Актуальные направления современной науки, образования и технологий**

30-метрового отрезка ( $p < 0,05$ ), оставаясь на прежнем среднем уровне.

Показатель степени развития координационных способностей в челночном беге 3x10 метров у юных футболистов 8-10 лет, тренирующихся в составе разновозрастной группы спортивной секции, в начале учебного года находился на среднем уровне. В процессе совместных тренировок с более старшими школьниками у юных футболистов 8-10 лет к окончанию учебного года показатель развития координационных способностей статистически достоверно улучшился ( $p < 0,05$ ), приблизившись к верхней границе среднего уровня.

В начале учебного года показатель развития координационных способностей в челночном беге 3x10 метров у юных футболистов 11-13 лет, тренирующихся в школьной спортивной секции с более младшими школьниками, находился на высоком уровне. В результате годичного цикла тренировок в этой разновозрастной группе показатель степени развития координационных способностей у них статистически достоверно улучшился ( $p < 0,01$ ) в границах высокого нормативного уровня.

Общая выносливость в беге на 1500 метров у юных футболистов 8-10 лет из состава разновозрастной группы школьной спортивной секции в начале учебного года находилась на высоком уровне. Совместные тренировки с более старшими занимающимися школьной спортивной секции в течение года позволили юным футболистам 8-10 лет сохранить высокий уровень развития общей выносливости, хотя и без статистически достоверного изменения ее величины ( $p > 0,05$ ).

У юных футболистов 11-13 лет из состава этой же разновозрастной группы степень развития общей выносливости в начале учебного года также находилась на высоком уровне. Однако совместные тренировки с юными футболистами 8-10 лет позволили 11-13-летним школьникам к

## **Актуальные направления современной науки, образования и технологий**

окончанию учебного года статистически достоверно улучшить показатель общей выносливости ( $p < 0,01$ ) в границах высокого уровня развития.

Исследование скоростно-силовых способностей, оцениваемых по дальности прыжка в длину с места толчком двух ног, юных футболистов 8-10 лет из состава разновозрастной группы школьной спортивной секции позволило установить, что в начале учебного года взрывная сила мышц нижних конечностей у них находилась на среднем уровне. За период годичных тренировок совместно с более старшими школьниками степень развития скоростно-силовых способностей у них практически не изменилась ( $p > 0,05$ ) и осталась на прежнем среднем уровне.

Скоростно-силовые способности юных футболистов 11-13 лет, входящих в состав этой же разновозрастной группы школьной спортивной секции, в начале учебного года находились на высоком уровне. К окончанию учебного года совместные тренировки со школьниками меньшего возраста позволили статистически достоверно улучшить показатель скоростно-силовых способностей у юных футболистов 11-13 лет ( $p < 0,05$ ) и сохранить прежний высокий нормативный уровень.

Силовые способности юных футболистов 8-10 лет из состава разновозрастной группы школьной спортивной секции, определяемые по количеству сгибаний и разгибаний рук из виса на высокой перекладине, в начале учебного года находились на среднем уровне. К окончанию учебного года в результате совместных тренировок с более старшими школьниками степень развития силовых способностей практически не изменилась ( $p > 0,05$ ) и осталась на прежнем среднем уровне.

В начале учебного года у юных футболистов 11-13 лет из этой же разновозрастной группы школьной спортивной секции степень развития

## **Актуальные направления современной науки, образования и технологий**

силовых способностей находился на высоком уровне. К окончанию годичного цикла совместных с младшими школьниками тренировок показатель развития силовых способностей у юных футболистов 11-13 лет практически не изменился ( $p > 0,05$ ) и остался на прежнем высоком уровне.

Сравнительный анализ динамики и показателей физической подготовленности, зарегистрированных у юных футболистов 8-10 и 11-13 лет в конце годичного тренировочного цикла позволил выявить, что совместные занятия в составе одной разновозрастной группы школьной спортивной секции создают наиболее благоприятные условия для эффективного развития практически всех физических качеств преимущественно у юных футболистов 11-13 лет по сравнению со школьниками 8-10 лет.

Таким образом, представляется очевидным, что совместные тренировки юных футболистов разного возраста в одной группе спортивной секции в условиях общеобразовательной школы способствует более эффективному развитию физических качеств, прежде всего, у более старших по возрасту юных футболистов и в меньшей степени у младших по возрасту юных футболистов.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Каримова, М.Н. Сравнительная оценка состояния здоровья школьников, занимающихся спортом и физической культурой / М.Н. Каримова, Д.Р. Арипова, Н.А. Аанова // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Чита, 2016. – С. 197-201.*
- 2. Кобзева, А.Н. Влияние секционных занятий футболом в школе на физическое состояние школьниц 7-9 лет / А.Н. Кобзева, С.А. Гониянц // Наука, фитнес, рекреация – 2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 97-101.*

## **Актуальные направления современной науки, образования и технологий**

3. Варюшин, В.В. *Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 112 с.*
4. Лукьяненко, Г.В. *Организация секционной работы по футболу с подростками 13-14 лет в детском оздоровительном лагере / Г.В. Лукьяненко, М.Н. Гордеев // Молодежный научный вестник. – 2017. – № 5 (17). – С. 36-40.*
5. Сучилин, А.А. *Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: монография / А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 99 с.*