

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11–13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Шаргаве А.Ш.<sup>1</sup>, Петров П.К.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, e-mail: vivaali12@gmail.com*

Целью исследования является определение эффективности комплексного использования средств основной гимнастики при физической подготовке юных футболистов 11–13 лет в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, документов планирования, сравнительный педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математико-статистической обработки полученных результатов. В статье на основе классификации средств основной гимнастики раскрываются их возможности в плане развития необходимых для юных футболистов физических качеств и способностей. Наиболее приемлемым вариантом организации физической подготовки юных футболистов по комплексному использованию средств основной гимнастики наряду с учебно-тренировочными занятиями представляются уроки физической культуры, проводимые в течение учебного года. На основе результатов, полученных в ходе трехлетнего сравнительного педагогического эксперимента, показывается эффективность влияния комплексного использования средств основной гимнастики на общую физическую и специальную физическую подготовленность юных футболистов. Оценка физической подготовленности оценивалась поэтапно на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол и требований, предусмотренных комплексной программой по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ. Результаты сравнительного педагогического эксперимента с участием юных футболистов 11–13 лет показали высокую эффективность комплексного использования средств основной гимнастики в их физической подготовке. Приводимые выводы обосновываются на данных математико-статистической обработки с использованием t-критерия Стьюдента для независимых переменных, полученных в экспериментальной и контрольной группах.

Ключевые слова: юные футболисты 11–13 лет, физическая подготовка, комплексное использование, средства основной гимнастики.

## **PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALLERS 11-13 YEARS WITH MEANS OF BASIC GYMNASTICS**

**Shargave A.S.<sup>1</sup>, Petrov P.K.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Udmurt State University, Izhevsk, e-mail: vivaali12@gmail.com*

The aim of the study is to determine the effectiveness of the integrated use of basic gymnastics for the physical fitness of young football players aged 11-13 in accordance with the requirements of the Federal Standard for Sports Training in Football. The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, planning documents, comparative pedagogical experiment, control tests, methods of mathematical and statistical processing of the results. Based on the classification of basic gymnastics, the article reveals their capabilities in terms of developing the physical qualities and abilities necessary for young football players. The most acceptable option for organizing the physical training of young football players for the integrated use of basic gymnastics means, along with the training sessions, is considered a physical education lesson held during the school year. Based on the results obtained during a three-year comparative pedagogical experiment, the effectiveness of the integrated use of basic gymnastics for the general physical and special physical fitness of young football players is shown. The assessment of physical fitness was assessed in stages based on the requirements of the Federal Standard for Sports Training in the field of soccer and the requirements stipulated by the comprehensive program for the physical education of students in secondary schools. The results of a comparative pedagogical experiment with the participation of young football players aged 11-13 showed the high efficiency of the integrated use of basic gymnastics in their physical preparation. The conclusions drawn are based on the data of mathematical and statistical processing using t-student test for independent variables obtained in the experimental and control groups.

Keywords: young football players 11-13 years old, physical fitness, integrated use, basic gymnastics.

период до 2020 г. уделяется большое внимание совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, развитию детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва. Важное значение это приобретает и относительно такого вида спорта, как футбол. В научной литературе отмечается, что в системе подготовки спортивного резерва в футболе наиболее ответственным является этап спортивной специализации, охватывающий возраст с 11 до 15 лет, на котором необходимо осуществлять общую физическую подготовку и на ее основе повышать уровень специальной физической подготовленности юных футболистов и уровень овладения ими технико-тактическими действиями [1-3].

Современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, творческих действий футболистов, дальнейшей интенсификации тренировочного процесса, что требует коррекции технической и физической подготовки футболистов. Определенным ориентиром в физической подготовке юных футболистов стали показатели общей и специальной физической подготовленности футболистов в зависимости от этапа подготовки, указанные в принятом в 2013 г. Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол (ФССП) [4].

Однако, как показали проведенные нами исследования по оценке соответствия физической подготовленности юных футболистов требованиям ФССП по виду спорта футбол на примере детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва футбольный клуб «Зенит-Ижевск», результаты тестирования по большинству контрольных испытаний не соответствовали нормативам, предусмотренным стандартом [5]. Как указывают некоторые специалисты, одной из причин такого явления может служить недостаточно продуманная узкоспециализированная подготовка юных спортсменов уже на начальном этапе многолетней тренировки. Поэтому очень важно на этапах начальной и спортивной специализации юных спортсменов сформировать фундамент (базу) общей и специальной подготовки, необходимый для достижения высшего спортивного мастерства, что может быть получено при использовании разнообразных физических упражнений и методик [6]. Важную роль в решении данного вопроса могут сыграть средства основной гимнастики, так как большинство из них специально разработаны для целенаправленного воздействия на физическую подготовленность и гармоничное развитие всех органов и систем юных спортсменов. Но, несмотря на то, что многими специалистами используются различные гимнастические упражнения для повышения эффективности тренировочного процесса, на сегодняшний день не определены возможности комплексного применения средств основной гимнастики (разновидности базового вида гимнастики образовательно-

развивающего направления согласно классификации, принятой 21–23 февраля 1984 г. на Всесоюзной научно-методической конференции) в физической подготовке юных футболистов [7].

Целью исследования является определение эффективности комплексного использования средств основной гимнастики при физической подготовке юных футболистов 11–13 лет.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось в период с 2015 по 2018 гг. на базе АУ УР ФК «Зенит-Ижевск», МБУ спортивная школа «Созвездие», МБОУ «Спортивный лицей № 82» и Института физической культуры и спорта УдГУ. В нем приняли участие 50 юных футболистов 11–13 лет. Перед началом формирующего педагогического эксперимента все юные футболисты были подразделены на две группы: экспериментальную (футболисты из АУ УР ФК «Зенит-Ижевск» – 25 человек) и контрольную (футболисты МБУ спортивная школа «Созвездие» – 25 человек). С целью выяснения однородности групп перед педагогическим экспериментом было проведено предварительное тестирование по основным нормативам (тестам) общей физической и специальной физической подготовки, предусмотренным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, по показателям, адаптированным к данной возрастной группе (табл. 1).

Таблица 1

Нормативы с показателями по общефизической и специальной подготовке для групп Т1 (11 лет, 5-й класс), разработанные в ФК «Зенит-Ижевск» на основе ФССП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,8 с
	Бег на 15 м с хода	2,4 с
	Бег на 30 м с высокого старта	4,9 с
	Бег на 30 м с хода	4,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см
	Тройной прыжок	620 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	20 см
	Прыжок вверх с места без взмаха рук	12 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6 м

Проведенное тестирование показало, что практически по всем тестам результаты между данными экспериментальной и контрольной групп, рассчитанные по t-критерию Стьюдента для независимых переменных, оказались недостоверными ( $p > 0,05$ ), что

соответствует требованию уравниваемых условий перед проведением эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования по нормативам ФССП в начале эксперимента  
(5-е классы, 11 лет, группы Т1)

Группы	n	Тесты	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	P
Экспериментальная	25	Бег 15 м	2,86	0,11	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		2,86	0,11	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 15 м с хода	2,56	0,12	0,02	0,3	>0,05
Контрольная	25		2,55	0,12	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 30 м	4,95	0,1	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		4,94	0,11	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 30 м с хода	4,67	0,08	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		4,66	0,09	0,02		
Экспериментальная	25	Прыжок в длину	181	7	1	0,2	>0,05
Контрольная	25		181	8	2		
Экспериментальная	25	Тройной прыжок	593	19	4	0,1	>0,05
Контрольная	25		592	19	4		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх со взмахом рук	21	2	0,40	0,1	>0,05
Контрольная	25		21	3	0,53		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх без взмаха рук	12	2	0,40	0,1	>0,05
Контрольная	25		12	2	0,37		
Экспериментальная	25	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	5	2	0,4	0,1	>0,05
Контрольная	25		5	2	0,5		

Для проведения эксперимента была разработана структурно-логическая модель физической подготовки юных футболистов на основе комплексного использования средств основной гимнастики и выявлены организационно-педагогические условия ее реализации в процессе учебно-тренировочных занятий в форме непосредственно тренировочных занятий по футболу и в форме уроков физической культуры с гимнастической направленностью с комплексным использованием средств основной гимнастики [8]. Уроки физической культуры в экспериментальной группе наряду с тренировочными занятиями проводились ежегодно на протяжении всего учебного года в течение трех лет. В отличие от экспериментальной группы, в контрольной группе целенаправленных уроков по основной гимнастике не проводились, в это время были обычные уроки по физической культуре согласно плану-графику. В проведении исследования использовались следующие **методы**: анализ научно-методической литературы и документов планирования, сравнительный

педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ФССП по виду спорта футбол определено влияние различных физических качеств и телосложения на результативность по данному виду спорта. Так, например, значительное влияние могут оказывать скоростные способности и выносливость, далее важную роль играют мышечная сила, гибкость, координационные способности и вестибулярная устойчивость. Незначительное влияние оказывает телосложение. Естественно, при комплексном использовании средств основной гимнастики в физической подготовке юных футболистов преследовалась цель не только повысить уровень физической подготовленности юных футболистов, но и укрепить здоровье (сформировать правильную осанку, способствовать гармоничному развитию всех функций организма), а также освоить различные гимнастические упражнения, накопить двигательный опыт, на основе которого более успешно формируются и специальные двигательные действия. Для решения этих задач в основной гимнастике применяются самые разнообразные группы упражнений: строевые, общеразвивающие, прикладные, акробатические, упражнения на гимнастических снарядах и опорные прыжки. Каждая из этих групп позволяет решить различные задачи, которые представлены в созданной нами классификации (табл. 3).

Таблица 3

Классификация средств основной гимнастики, направленных на физическую подготовку юных футболистов на уроках физической культуры

Упражнения	Направленность для развития конкретных физических качеств и способностей, необходимых юным футболистам	Характеристика упражнений, используемых на уроках физической культуры
Строевые упражнения	Упражнения имеют большое прикладное и дисциплинирующее значение, приучают к совместным организованным действиям, способствуют формированию правильной осанки, воспитанию чувства ритма, темпа, формируют <i>координационные способности</i>	Включают в себя различные способы действий на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания
Общеразвивающие упражнения	Позволяют осуществить избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь организм в целом, положительно влияют на формирование осанки. Способствуют <i>развитию гибкости, силы, быстроты и координационных способностей</i>	Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение. Они выполняются без предметов, с предметами (палками, гантелями, набивными мячами, скакалками, булавами) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке)
Акробатические	Развивают <i>силу, гибкость,</i>	Акробатические упражнения

упражнения	<i>быстроту, ориентировку в пространстве, координационные способности</i>	делятся на две группы: 1) динамические (перекаты, кувырки, перевороты); 2) статические (стойки, мосты, шпагаты)
Прикладные упражнения	Выполняя их, занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Прикладные упражнения служат хорошим средством развития комплекса физических качеств: <i>быстроты, силы, гибкости и координационных способностей</i>	Ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза, держание равновесия, простые прыжки
Упражнения на гимнастических снарядах	В школьной программе предусмотрены упражнения на брусьях и перекладине. Упражнения, выполняемые на этих снарядах, позволяют укрепить плечевой пояс, <i>развивают силу, координационные способности</i>	Висы и упоры, размахивания, подъемы, соскоки
Опорные прыжки	Развивают ориентировку в пространстве, <i>быстроту, координационные способности</i>	В 5–7-х классах выполняют опорные прыжки через козла ноги врозь в ширину и согнув ноги

В процессе проведения трехлетнего педагогического эксперимента по изучению эффективности комплексного использования средств основной гимнастики в физической подготовке юных футболистов 11–13 лет получены достоверные результаты, подтверждающие их эффективность, что наглядно подтверждают показатели, приведенные в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента (7-е классы, 13 лет, группы Т3)

Группы	n	Тесты	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	P
1	2	3	4	5	6	7	8
Экспериментальная	25	Бег 15 м	2,68	0,05	0,01	4	<0,05
Контрольная	25		2,73	0,07	0,014		
Экспериментальная	25	Бег 15 м с хода	2,28	0,07	0,014	4	<0,05
Контрольная	25		2,33	0,06	0,012		
Экспериментальная	25	Бег 30 м	4,78	0,06	0,013	4	<0,05
Контрольная	25		4,82	0,06	0,012		
Экспериментальная	25	Бег 30 м с хода	4,36	0,06	0,012	5	<0,05
Контрольная	25		4,53	0,05	0,01		
Экспериментальная	25	Прыжок в длину	210	6	1,2	2,7	<0,05
Контрольная	25		196	5	1		
Экспериментальная	25	Тройной	640	5	1	3,5	<0,05

Контрольная	25	прыжок	635	5	1		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх со взмахом рук	40	1,5	0,3	4,8	<0,05
Контрольная	25		23	1,8	0,36		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх без взмаха рук	35	1,6	0,32	4,6	<0,05
Контрольная	25		14	1,6	0,32		
Экспериментальная	25	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	11	2	0,3	3,9	<0,05
Контрольная	25		5	2	0,5		

Как видно из таблицы 4, результаты, полученные в конце педагогического эксперимента по всем тестам у юных футболистов экспериментальной группы, достоверно отличаются от показателей контрольной группы ( $p < 0,05$ ), что подтверждает эффективность использования экспериментальной методики физической подготовки юных футболистов на основе комплексного применения средств основной гимнастики в форме урока физической культуры. В данном случае результаты тестирования оценивались согласно требованиям ФССП, адаптированным для групп ТЗ, представленных в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы с показателями по общефизической и специальной подготовке для групп ТЗ (13 лет, 7-й класс) разработанные в ФК «Зенит-Ижевск» на основе ФССП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,7 с
	Бег на 15 м с хода	2,3 с
	Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с
	Бег на 30 м с хода	4,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200 см
	Тройной прыжок	640 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	24 см
	Прыжок вверх с места без взмаха рук	15 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	7 м

Как показал педагогический эксперимент, в процессе его проведения улучшились не только показатели физической подготовленности юных футболистов согласно требованиям ФССП, но и результаты общей физической подготовленности, нормативы которой содержатся в комплексной программе по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы (табл. 6).

Таблица 6

Результаты тестирования по общей физической подготовке, предусмотренные

комплексной программой по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы (7-е классы)

Группы	n	Тесты	$\bar{x}$	$\sigma$	m	t	P
Экспериментальная	25	Прыжки через скакалку	106	6	0,26	5,8	<0,05
Контрольная	25		96	6	0,26		
Экспериментальная	25	Подтягивание из виса	8	2	0,3	4	<0,05
Контрольная	25		6	2	0,5		
Экспериментальная	25	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38	3	0,6	4,9	<0,05
Контрольная	25		33	4	0,8		
Экспериментальная	25	Наклон вперед из положения сидя	15	3	0,6	3,9	<0,05
Контрольная	25		12	3	0,6		

**Выводы.** Анализ полученных результатов дает возможность сделать вывод о том, что комплексное использование средств основной гимнастики в форме урока физической культуры позволяет более целенаправленно развивать физические качества и способности у юных футболистов, предусмотренные ФССП по виду спорта футбол, параллельно решая и задачи, которые ставятся перед учащимися общеобразовательных школ комплексной программой по физическому воспитанию.

### Список литературы

1. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие. М.: Спорт: Человек, 2015. 185 с.
2. Драндров Г.Л., Давлятчина А.Р., Кудяшев Н.Х. Взаимосвязь двигательных способностей и технической подготовленности у футболистов 9-14 лет // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 4. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24807> (дата обращения: 13.04.2020).
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2014. 176 с.
4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол: Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://files.sportsovetnik.ru/do\\_sports/standards/futbol.pdf](http://files.sportsovetnik.ru/do_sports/standards/futbol.pdf) (дата обращения 13.04.2020).
5. Шаргави Али Шакир, Петров П.К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям Федерального стандарта по виду спорта футбол // Вестник Удмуртского университета, Серия «Философия. Психология. Педагогика» 2017. Вып. 4. С. 491-495.



6. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
7. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва // Теория и практика физ. культуры. 2014. № 12. С. 78–82.
8. Шаргаве А.Ш., Петров П.К. Модель физической подготовки юных футболистов средствами основной гимнастики // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2018. № 3. Т. 28. С. 342-350.