

Индивидуализация физической подготовки футболистов 8–10 лет в системе дополнительного образования

Individualization of physical training of football players aged 8-10 in the system of additional education

УДК 372.8

DOI: 10.12737/2500-3305-2026-11-4-162-172

Ким Т.К.

Д-р пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва
e-mail: tk.kim@mpgu.su

Kim T.K.

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education and Sports, Moscow State Pedagogical University, Moscow
e-mail: tk.kim@mpgu.su

Саломатин А.С.

Студент, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва
e-mail: saloma2003lecks@yandex.ru

Salomatin A.S.

Student, Moscow State Pedagogical University, Moscow
e-mail: saloma2003lecks@yandex.ru

Аннотация

В статье обосновывается необходимость перехода от унифицированных групповых тренировок к индивидуализированным программам физической подготовки юных футболистов (8–10 лет) на базе общеобразовательной школы. Рассматриваются ключевые аспекты индивидуального подхода: учёт биологического возраста, типа телосложения и психофизиологических особенностей. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы, включающие анализ анкетирования учителей физической культуры, сравнительную диагностику скоростных, координационных, скоростно-силовых качеств и выносливости. Описана комплексная четырёхмесячная программа, интегрирующая дифференцированные упражнения, индивидуальные домашние задания и работу с родителями. Статистическая обработка данных (U-критерий Манна–Уитни, t-критерий Стьюдента для зависимых выборок) подтверждает высокую эффективность предложенной методики ($p < 0,001$), что доказывает целесообразность внедрения индивидуальных карт развития в практику школьных спортивных секций.

Ключевые слова: физическое воспитание, общеобразовательная школа, футбол, индивидуальный подход, физическая подготовка, младшие школьники, индивидуальная карта развития, дифференцированные упражнения, работа с семьёй.

Abstract

The article substantiates the need for a transition from unified group training to individualized physical training programs for young football players (8-10 years old) on the basis of a comprehensive school. The key aspects of the individual approach are considered: consideration of biological age, body type and psychophysiological characteristics. The results of experimental work are presented, including an analysis of a survey of physical education teachers, comparative diagnostics of speed, coordination, speed-strength qualities and endurance. A comprehensive four-month program is described that integrates differentiated exercises, individual homework, and work with parents. Statistical data processing (Mann-Whitney U-test, Student's t-test for dependent samples) confirms the high efficiency of the proposed methodology ($p < 0.001$), which proves the expediency of introducing individual development maps into the practice of school sports sections.

Keywords: physical education, secondary school, football, individual approach, physical fitness, primary school students, individual development map, differentiated exercises, work with family.

В настоящее время особое внимание уделяется физическому воспитанию подрастающего поколения. Согласно ФГОС, физическое воспитание входит в число приоритетных задач образования и направлено на формирование основ здорового образа жизни и физической культуры личности обучающихся. Важно, чтобы в общеобразовательной школе задачи физического воспитания решались в комплексе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, гармоничное развитие личности и подготовку обучающихся к активной жизни в обществе. «Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия детей физическими упражнениями, сдача норм ГТО и многое другое формируют физически развитую личность, укрепляют здоровье, развивают двигательные навыки и ценности здорового образа жизни» [3]. Большую роль в физическом воспитании подрастающего поколения играет семья. По мнению Т.К. Ким, «необходимо постоянно внедрять инновационные формы и методы работы с семьёй, направленные на повышение педагогической культуры родителей и оптимизацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-досуговой работы в семье с учётом её особенностей и потребностей» [2].

В этой связи в системе физического воспитания в условиях общеобразовательных организаций занимает внеклассная спортивно-массовая работа, включающая занятия в спортивных секциях, участие в днях здоровья и спорта, соревнованиях, спартакиадах, туристических походах и т.п. Согласно Федеральной рабочей программе по физической культуре (для 1–4-х классов образовательных организаций), модули «Самбо», «Дзюдо», «Плавание», «Хоккей», «Бадминтон», «Лёгкая атлетика», «Теннис», «Футбол» и другие в школе «могут быть реализованы в разных вариантах, в том числе и в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов» [5]. Футбол является не только одним из самых популярных видов спорта, но и доступным и очень востребованным видом спорта для занятий в условиях общеобразовательной школы. Часто подготовка юных дарований начинается не в спортивной школе, а именно в общеобразовательной.

Как известно, введение третьего урока по физической культуре в общеобразовательных школах позволило более активно внедрять футбол в занятия с различными категориями занимающихся. Проведение занятий на свежем воздухе улучшает вентиляцию лёгких, кровообращение и укрепляет организм. Регулярные занятия футболом приучают детей к дисциплинированности, уверенности в своих силах, дают возможность самовыразиться, приучают к коллективизму и взаимовыручке. По мнению Губы В.П., «Урок футбола в общеобразовательных школах – наиболее удобная форма, учитывая факторы, которые всем известны. Это, во-первых, без преувеличения – всенародная любовь к футболу. И, во-вторых, возможность комплексного положительного влияния на организм, которому подвергаются

основные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная» [4]. Таким образом, комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы (урок футбола, урок физической культуры, секционные занятия по различным видам спорта) положительно влияет на динамику умственной и физической работоспособности детей.

В Федеральной рабочей программе по предмету «Физическая культура» (1–4 классы) представлены два модуля: «Футбол» и «Футбол для всех». Учебный модуль «Футбол» на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Занятия футболом включают несколько основных направлений подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и восстановительные мероприятия. В теории и методике футбола принято выделять два основных вида физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает всестороннее развитие физических способностей, создание "фундамента" для последующей специализации. Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения, гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфических именно для футбола. К ним относятся скоростно-силовые качества, специальная выносливость, ловкость в обращении с мячом, взрывная сила. Содержание физической подготовки юных футболистов 8–10 лет включает развитие комплекса физических качеств: двигательно-координационных способностей (сенситивный период 8–12 лет), быстроты, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Эффективность подготовки обеспечивается рациональным сочетанием общей и специальной физической подготовки с учётом игровой специфики.

«Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого» [5]. Важно использовать индивидуальный подход и в подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательной школы. Одним из эффективных инструментов реализации индивидуального подхода является разработка персонифицированной программы развития для каждого юного футболиста. Такая программа позволяет тренеру адаптировать нагрузку и содержание под индивидуальные особенности каждого ребёнка (физические данные, игровое амплуа, психотип).

При реализации индивидуального подхода необходимо учитывать: темп биологического созревания (дети одного хронологического возраста могут значительно различаться по степени физической зрелости); тип телосложения (эктomorфы, мезоморфы и эндоморфы по-разному реагируют на различные виды нагрузок); свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов определяют скорость обучения и устойчивость к стрессу).

Таким образом, индивидуальный подход в тренировочном процессе реализуется через разработку индивидуальных программ развития, учитывающих темп биологического созревания, тип телосложения, психофизиологические особенности. Трёхэтапная модель развития (фундамент – интеграция – реализация) позволяет последовательно формировать техническую оснащённость, тактическое мышление и уверенность в игровых действиях.

Несмотря на то, что в настоящее время существует большое количество научно-методических разработок по подготовке юных футболистов, например, труды Губы В.П., Губернского А.Н., Казакова П.Н., Кузнецова А.А., Лексакова А.В. и мн. др., проблема совершенствования процесса физической подготовки футболистов с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка остается актуальной. По словам А.Н. Губернского, «Учебно-тренировочные занятия в детском футболе проводятся без учёта индивидуальных особенностей развития растущего организма ребёнка. Одним из путей, позволяющих решить

проблему, является регламентация физических нагрузок, дифференцированно влияющих на организм юного спортсмена» [1].

В своём исследовании мы сформулировали проблему: каким образом педагогу следует учитывать индивидуальные особенности младших школьников при планировании содержания и направленности работы с футболистами 8–10 лет, чтобы их физическая подготовка проходила более успешно? Кратко представим данные опытно-экспериментальной работы по организации и проведению физической подготовки футболистов 8–10 лет с учётом их индивидуальных особенностей. Опытно-экспериментальная база исследования: ГБОУ г. Москвы «Школа 338 имени Героя Советского Союза А.Ф. Авдеева». Контингент испытуемых – юные футболисты 8–10 лет. Гипотеза, которую нам удалось доказать в своём исследовании, звучит так: предполагалось, что реализация индивидуального подхода на основе выявления исходного уровня физической подготовленности, составления индивидуальных траекторий развития и подбора дифференцированных упражнений позволит достоверно повысить уровень физической подготовленности юных футболистов 8–10 лет по сравнению с традиционными подходами.

Исследование проводилось в течение 2025–2026 учебного года и включало несколько этапов. На констатирующем этапе было проведено анкетирование учителей физической культуры московских школ и тестирование юных футболистов 8–10 лет. Целью опроса учителей физической культуры (в возрасте от 25 до 45 лет) было выяснение того, осуществляют ли они в условиях общеобразовательной школы подготовку юных футболистов в секции по футболу с учётом индивидуальных особенностей детей. Анкета содержала 9 вопросов. Анализ результатов анкетирования показал, что при планировании тренировок педагоги в основном учитывают только возраст детей и состояние здоровья. Большинство педагогов индивидуальную физическую нагрузку для детей с разным уровнем подготовленности в одной группе определяют интуитивно, не всегда педагоги проводят индивидуальные консультации или дают дополнительные задания для отдельных игроков в секции по футболу. Учителя стараются, но не всегда получается использовать разные формы индивидуальной работы с юными футболистами и корректировать задачи под индивидуальные особенности каждого ребёнка. Таким образом, результаты анкетирования подтвердили актуальность нашего изыскания.

Следующей целью констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы было выявление исходного уровня физической подготовленности детей 8–10 лет, занимающихся в секции по футболу.

Для реализации цели и задач диагностического этапа опытно-экспериментальной работы были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группа (КГ), включающие обучающихся 8–10 лет, не имеющих противопоказаний для занятий физкультурой и спортом.

Для определения показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы (14 чел.) и контрольной группы (13 чел.) были проведены контрольные упражнения, включающие стандартизированные тесты на выявление уровня: 1) скоростных способностей (бег 20 м с хода (по движению), челночный бег 3×10 м (повороты без касания линии, по обе стороны от конуса); 2) двигательного-координационных способностей (тест «Фламинго» (равновесие на одной ноге), прыжки через гимнастическую палку); 3) скоростно-силовых способностей и прыгучести (прыжок в длину с места толчком двух ног, бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из положения сидя на полу); 4) выносливости (6-минутный бег). Максимальный суммарный балл за выполнение всех тестов – 35 (максимально 5 баллов за каждый тест). Согласно набранным баллам, был определён фактический уровень физической подготовленности юных футболистов 8–10 лет, позволивший распределить их по уровням.

Высокий – 28–35 баллов – сильный перспективный футболист.

Выше среднего – 22–27 баллов – футболисту необходимы дополнительные рекомендации по направленному развитию отстающих физических качеств и двигательных способностей.

Средний – 15–21 балл – футболисту рекомендуются занятия с невысокой тренировочной и соревновательной нагрузкой и работа над повышением уровня физической подготовленности.

Низкий – менее 15 баллов – футболисту требуется серьёзная коррекция тренировочного плана.

Шкала перевода баллов в проценты:

- 80–100% – высокий уровень (успешный футболист, в перспективе может перейти в школу в специализированную секцию по футболу или в футбольную школу);
- 60–79% – средний (потребуется тренировки с дополнительными индивидуальными занятиями);
- менее 60% – низкий (нуждается в серьёзном повышении физической формы).

На рис. 1 представлены данные входного тестирования.

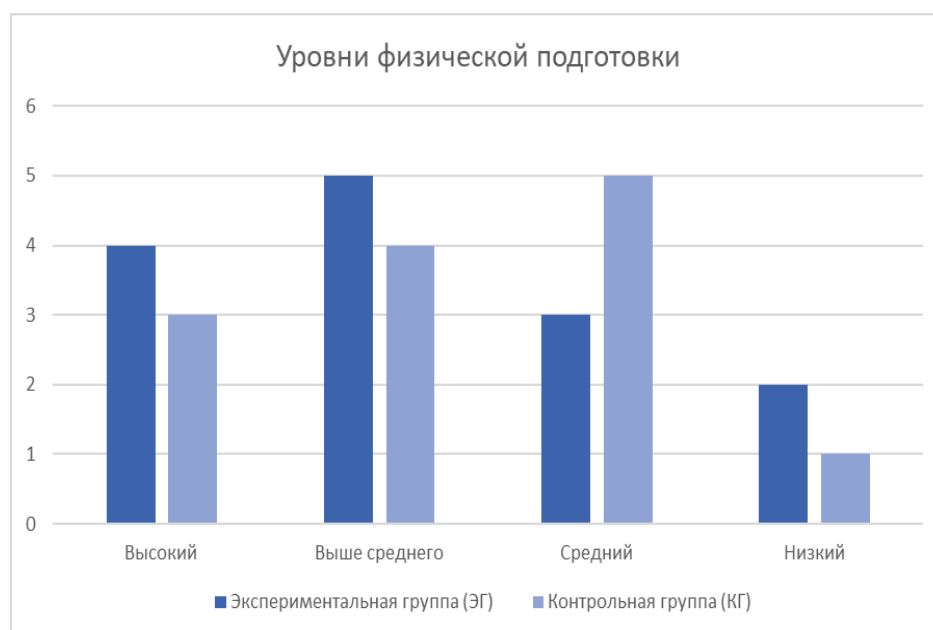


Рис. 1. Сравнительные результаты входного тестирования юных футболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Как представлено на рисунке, дети обеих групп показали практически идентичные результаты, математико-статистическая обработка данных не выявила статистически значимые различия между участниками ($p > 0.05$), т.е. группы сопоставимы по уровню физической подготовленности.

Целью следующего этапа опытно-экспериментальной работы являлась апробация программы физической подготовки футболистов 8–10 лет в общеобразовательной школе с учётом индивидуальных особенностей юных футболистов.

Полученные данные на диагностическом этапе были занесены в индивидуальную карту развития каждого футболиста, которая являлась эффективным инструментом реализации индивидуального подхода.

Индивидуальная карта развития футболиста включала следующие разделы.

1. Общие сведения о ребёнке (ФИО, дата рождения, группа здоровья).
 2. Результаты входного тестирования уровня физической подготовленности.
 3. Цели и задачи тренировочного периода (сформулированная совместно с ребёнком и родителями).
 4. Индивидуальный план тренировок для выполнения в условиях семейного быта.
 5. Лист достижений для фиксации успехов и прогресса.
 6. Коррекционный блок (рекомендации по преодолению выявленных трудностей).
- Внедрение карт позволило достичь поставленной цели формирующего этапа опытно-

практической работы.

Ниже представим комплексную программу физической подготовки юных футболистов 8–10 лет. Срок реализации – 4 месяца (декабрь 2025 – март 2026 г.). Программа была построена с учётом индивидуальных особенностей детей, включала работу с родителями.

I. Цели и задачи программы

Цель: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности юных футболистов с учётом их индивидуальных особенностей при активном участии родителей.

Задачи: развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость); укреплять опорно-двигательный аппарат, особенно мышцы стопы и голеностопный сустав (профилактика травм); формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в условиях семейного быта (домашние задания); обучать родителей принципам спортивного питания и режима дня юного футболиста.

II. Реализация индивидуального подхода в программе

Как в программе реализовался принцип индивидуального подход?

Работа тренера по коррекции индивидуальных параметров детей на основе данных входного тестирования.

Ниже представлена табл. 1 с рекомендациями по отдельным параметрам.

Таблица 1

Рекомендации по коррекции тренировочного процесса для юных футболистов 8–10 лет

Основная направленность тренировочного процесса	Рекомендуемая коррекция тренировочного процесса (упражнения, нагрузка, методы)
Повышение уровня скоростных способностей	Упражнения: – Бег на 10–20 м с высокого старта, из различных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд) – 4–6 повторений, отдых 1,5–2 мин. – Челночный бег 3×10 м (2–3 попытки, фиксация времени). – Семплинг (бег с высоким подниманием бедра) – 4×10 секунд с максимальной частотой. – Ускорения по сигналу (зрительному/слуховому) на 15–20 м. – Подвижные игры с элементами рывков («Вызов номеров», «Салки с мячом»).
	Нагрузка и методы: – Интенсивность – 90–100% от максимума. – Интервальный метод (работа до 10 с, отдых – до полного восстановления). – Для детей с низкими показателями – укороченные дистанции (10 м), больше стартов из разных поз; для сильных – добавление отягощения (жилет 0,5–1 кг) или усложнение (бег с ведением мяча). – Контроль: время на дистанции, частота движений.

Основная направленность тренировочного процесса	Рекомендуемая коррекция тренировочного процесса (упражнения, нагрузка, методы)
Повышение уровня двигательных координационных способностей	Упражнения: – Тест «Фламинго» (стойка на одной ноге с закрытыми глазами) – 3×15–20 сек на каждой ноге. – Жонглирование теннисным мячом (одной рукой) – 30–50 раз; футбольным мячом ногой – 5–10 раз. – Ведение мяча подошвой (вперёд-назад, змейкой) – 2–3×30 сек. – Перекаты с пятки на носок, ходьба по линии, бег по координационной лесенке (частота шагов). – Упражнения на равновесие: «ласточка», стойка на одной ноге с поворотами головы. – Для продвинутых – ведение двух мячей одновременно, смена рук/ног. Нагрузка и методы: – Интенсивность – средняя (60–70%), акцент на технику и точность. – Повторный метод, количество повторений – 6–8 в каждом упражнении. – Для «неловких» – упрощённые варианты (опора на стену, мяч меньшего размера); для хорошо координированных – усложнение (уменьшение опоры, увеличение скорости). – Контроль: количество касаний, время удержания позы.
Повышение уровня выносливости	Упражнения: – Равномерный бег в умеренном темпе (пульс 140–150 уд/мин) – 6–10 минут. – Переменный бег (30 сек быстро / 30 сек медленно) – 6–8 повторений. – Бег в горку или по лестнице (подъём на 3–5 этажей) – 3–4 подхода. – Кроссовая подготовка на местности – до 15 мин. – Игровые упражнения с мячом (квадраты, мини-футбол) в течение 10–15 мин без пауз. Нагрузка и методы: – Интенсивность – умеренная (60–75% от ЧСС макс). – Метод непрерывного упражнения (равномерный, переменный). – Деление на подгруппы по пульсовым зонам: слабые – бег 5–6 мин; сильные – 8–10 мин. с ускорениями. – Контроль: ЧСС, дистанция за 6 мин. (тест Купера), самочувствие.

Основная направленность тренировочного процесса	Рекомендуемая коррекция тренировочного процесса (упражнения, нагрузка, методы)
Повышение уровня силовых способностей	Упражнения: – Приседания (с собственным весом или с рюкзаком 0,5–1 кг) – 3×12–15 повторений. – Отжимания с колен (для девочек/слабых) или с прямыми ногами – 3×8–12. – Планка на прямых руках или на локтях – 3×20–30 секунд. – Выпрыгивания из полуприседа – 3×10–12 раз. – Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя – 3×10–15 раз. – «Лодочка» (гиперэкстензия лёжа на животе) – 3×15 сек. – Удержание «стульчика» у стены – 3×30–45 сек. Нагрузка и методы: – Интенсивность – 70–80% от максимума (до умеренного утомления). – Круговой или повторный метод. – Дифференциация: для слабых – меньшее число повторений (5–8) и вес 0,5 кг; для сильных – до 12 повторений, вес до 1 кг, добавление резиновых амортизаторов. – Контроль: количество повторений, время удержания, техника.

Примечания к применению:

- Все упражнения следует выполнять после тщательной разминки (5–7 мин.) и завершать заминкой (растяжка).
- Частота включения в недельный микроцикл: скоростные и координационные упражнения – 2–3 раза; силовые – 2 раза; на выносливость – 1–2 раза в зависимости от периода подготовки.
- Для реализации индивидуального подхода тренер на основе входного тестирования определяет 1–2 приоритетные зоны для каждого ребёнка и пропорционально увеличивает объём соответствующих упражнений (например, у игрока с низкой скоростью – в каждом занятии выделяется 10–15 мин. только на скоростные задания).

Важным элементом программы стали **индивидуальные домашние задания**, разработанные на каждый день недели в зависимости от приоритетной зоны развития (быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость). Родители контролировали выполнение домашних заданий и соблюдение режима питания. Им были предложены памятки по организации режима питания и распорядка дня ребёнка, а также еженедельные чек-листы для обратной связи с тренером.

Каждые две недели тренер заполнял «Индивидуальный лист прогресса» (в котором отмечал выполнение заданий и проводил корректировку нагрузки), что позволило обеспечить положительную динамику индивидуальных достижений по тестовым показателям у детей.

Тренер также разрабатывал индивидуальные домашние задания на 4 месяца каждому ребёнку. Каждый ребёнок получал свой вариант, исходя из зоны приоритетного развития. Родители контролировали выполнение и ставили подпись.

Ниже приведём пример таких заданий на неделю.

Индивидуальные домашние задания для участников экспериментальной группы

День недели	Футболист 1 (быстрота)	Футболист 2 (координация)	Футболист 3 (выносливость)	Футболист 4 (сила)	Футболист 5 (баланс/гибкость)
ПН	Бег на месте с захлестом голени 4×10 сек (макс. частота)	Жонглирование теннисным мячом – 50 раз (одной рукой)	Бег трусцой 10 минут по пересеченной местности (пульс до 150)	Приседания 3×15 (можно с рюкзаком)	Растяжка задней поверхности бедра (сидя) – 3×20 сек
ВТ	Семплинг (бег с высоким подниманием бедра) 4×10 сек	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами – 3×15 сек	Прыжки через скакалку – 150 раз (без пауз)	Отжимания с колен – 3×8	«Лодочка» (лёжа на животе) – 3×15 сек
СР	Старты из разных положений (сидя, лёжа) – 6 раз	Ведение мяча подошвой (вперед-назад) 2×30 сек	Бег в горку (если есть) или подъём по лестнице – 5 этажей х 3	Планка на прямых руках – 3×20 сек	«Ласточка» (стойка на одной ноге, корпус вперёд) – 3×10 сек
ЧТ	Челночный бег 3×10 м	Перекаты с пятки на носок – 30 раз	Катание на велосипеде 20 мин	Выпады вперёд – 3×10 на каждую ногу	Наклон вперёд из положения сидя на полу (ноги вместе) – удерживать 30 сек
ПТ	Ускорения 20 м – 4 раза (фиксировать время)	Жонглирование футбольным мячом ногой – 10 раз	Бег в переменном темпе (30 сек быстро / 30 сек медленно) – 6 повторов	Подъём ног из положения лёжа на спине – 3×12	Мостик из положения лёжа – 3 раза
СБ	Отдых / активное восстановление (прогулка, игра)	Повтор самого сложного упражнения недели	Длительная ходьба 40 мин	Удержание «стульчика» у стены – 3×30 сек	Вис на перекладине (растяжка позвоночника) – 20 сек
ВС	Самоконтроль: записать лучший результат в беге 20 м	Самоконтроль: сколько секунд удалось простоять на одной ноге	Самоконтроль: время 6-мин бега (приблизительно)	Самоконтроль: макс. кол-во приседаний	Самоконтроль: насколько глубже стал наклон

Все упражнения родители фиксируют в дневнике (время выполнения, количество повторений).

Работа с родителями (питание и режим дня дома)

Приведём памятку родителям «Чем кормить юного футболиста»

За 1,5–2 часа до тренировки:

- Лёгкая углеводная пища: банан, овсяная каша, цельнозерновой хлеб с мёдом.
- Исключить: жирное, жареное, газировку, чипсы.

После тренировки (в течение 30–60 мин.):

- «Белково-углеводное окно»: йогурт + яблоко, творожная запеканка, молочный коктейль с какао.

В дни без тренировок:

- 4–5 приёмов пищи, обязательно завтрак (каша, яйца).
- Сладости – только после основного приёма пищи.

Питьевой режим:

- До тренировки – 200–300 мл воды (за 30 мин.).
- Во время тренировки, если ребенок испытывает жажду (не более 100–150 мл каждые 15–20 мин).

После – восполнение (вода, несладкий морс).

Еженедельный лист для родителей заполняется и сдаётся тренеру.

Таким образом, в течение 4-х месяцев с юными футболистами 8–10 лет экспериментальной группы (ЭГ) проводилась индивидуальная работа, включая домашние задания и работу с родителями. Упражнения и игры подбирались с учётом данных входного тестирования.

После формирующего этапа было проведено контрольное тестирование. Его цель – выявить итоговый уровень физической подготовки юных футболистов 8–10 лет, занимающихся в секции по футболу в экспериментальной и контрольной группах, и подтвердить гипотезу исследования. С детьми экспериментальной и контрольной групп были проведены 4 стандартных теста, которые проводились на констатирующем этапе. На рис. 2 представим данные итогового тестирования.

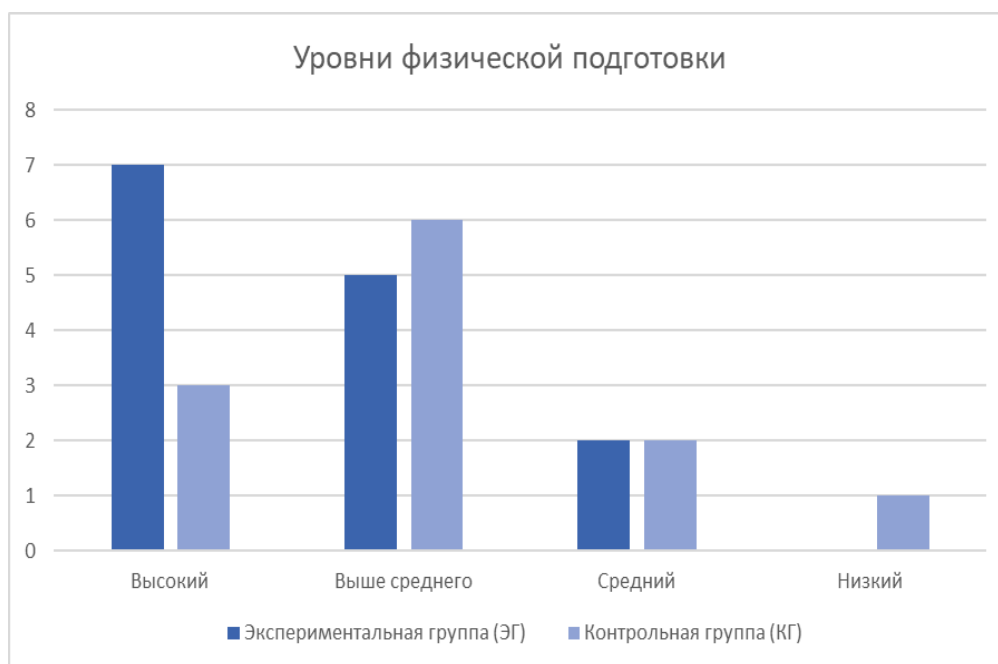


Рис. 2. Сравнительные результаты итогового тестирования юных футболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Как видим, разница в уровне физической подготовленности юных футболистов между ЭГ и КГ заметно больше, чем на входном тестировании.

Экспериментальная группа (ЭГ) показала более высокий уровень физической подготовленности после формирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

Для достоверности результатов и подтверждения гипотезы исследования сделан сравнительный анализ результатов входного и итогового тестирования у экспериментальной группы (ЭГ) с применением t-критерия Стьюдента для зависимых выборок ($p < 0.001$), различия статистически значимы.

Таким образом, резюмируем:

1. На начальном этапе исследования экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы статистически не различались по уровню физической подготовки ($p > 0,05$), что обеспечило корректность опытно-экспериментальной работы.

2. По окончании формирующего этапа опытно-экспериментальной работы экспериментальная группа (ЭГ) статистически значимо превосходит контрольную группу (КГ) ($p < 0,05$ по U-критерию Манна–Уитни).

3. Внутри экспериментальной группы (ЭГ) зафиксирован высокосignимый прирост ($p < 0,001$ по парному t-тесту), свидетельствующий об эффективности индивидуально подобранных программ тренировок для каждого юного футболиста.

4. В контрольной группе (КГ) также наблюдается положительная динамика, однако, она менее выражена как по абсолютным баллам, так и по качественным уровням физической подготовленности.

Заключение

Проведение учебно-тренировочных занятий с учётом индивидуальных особенностей юных футболистов, дополнительные индивидуальные занятия и работа с родителями способствуют более заметному приросту уровня физической подготовленности юных футболистов по сравнению с традиционной методикой, что подтверждается статистическими данными эксперимента. По результатам итогового тестирования в экспериментальной группе (ЭГ) за счёт реализации индивидуальной программы развития, учитывающей индивидуальные особенности детей, произошёл заметный скачок в уровне физической подготовленности юных футболистов. Из беседы с тренером выяснилось, что два ребёнка из ЭГ с высоким уровнем физической подготовленности поступили в академию футбола, два ребёнка перешли в школьную секцию футбола с повышенным уровнем подготовленности, где футболисты участвуют в городских и районных соревнованиях по футболу.

Литература

1. Губернский А.Н. Индивидуализация процесса подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А.Н. Губернский. – Москва: МАДИ (ГТУ), 2006. – 36 с.
2. Ким Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья–школа»: монография / Т.К. Ким. – Москва: МПГУ, 2016. – 492 с.
3. Саломатин А.С. Физическое воспитание подрастающего поколения в современной школе / А.С. Саломатин // Воспитательная работа в школе. – 2026. – № 2. – С. 30–35.
4. Теория и методика футбол: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – Москва: Советский спорт, 2013. – 536 с.
5. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций) / Институт содержания и методов обучения им. В.С. Леднева. – Москва, 2025. – 340 с.