 © Авторы статьи / Authors of the article

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.173.86 EDN: OJKCJK

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Научная статья

Суров И.Н.[1], Елютин Ю.В.[2, *]
[2] ORCID : 0000-0001-9116-9677;
[1, 2] Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (sportf[at]bk.ru)

Предложена: 28.08.2026; Принята: 22.10.2026; Опубликована: 17.11.2026

Аннотация

В статье рассматриваются методические основы совершенствования двигательных качеств футболистов 7–8 лет на начальном этапе спортивной подготовки. Обосновывается опора на сенситивные закономерности младшего школьного возраста, прежде всего на благоприятный период развития координационных способностей. Приведены нормативно-целевые ориентиры федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», раскрыты ведущие средства и методы (игровой метод, подвижные игры, координационные и сопряжённые упражнения), а также общие подходы к построению занятия. Материал адресован тренерам по футболу этапа начальной подготовки и специалистам комплексных научных групп. Методические положения проиллюстрированы примером контрольного тестирования футболистов 7–8 лет с сопоставлением их результатов с возрастными нормативами стандарта. Подчёркивается, что приведённый срез характеризует текущий уровень подготовленности контингента и не является оценкой эффективности методики: для неё необходим сравнительный педагогический эксперимент.

Ключевые слова: футбол, младший школьный возраст, сенситивные периоды, координационные способности, быстрота, игровой метод, подвижные игры, сопряжённое развитие двигательных способностей, федеральный стандарт спортивной подготовки, контрольные нормативы, физическая подготовленность.

METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR IMPROVING THE MOTOR SKILLS OF YOUNG FOOTBALLERS AGED 7–8 YEARS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

Research article

Surov I.N.[1], Yelyutin Y.V.[2, *]
[2] ORCID : 0000-0001-9116-9677;
[1, 2] Lipetsk State Pedagogical P. P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk, Russian Federation

* Corresponding author (sportf[at]bk.ru)

Suggested: 28.08.2026; Accepted: 22.10.2026; Published: 17.11.2026

Abstract

The article examines the methodological foundations for strengthening the motor skills of 7–8-year-old footballers at the initial stage of sports training. Focusing on the developmental patterns characteristic of primary school age is substantiated, particularly the favourable period for the development of coordination skills. Normative and target guidelines from the federal standard for sports training in the sport of ‘football’ are provided; key means and methods (the game-based approach, active games, coordination and combined exercises) are outlined, as well as general approaches to structuring training sessions. The material is intended for football coaches at the initial training stage and specialists in multidisciplinary research teams. The methodological principles are illustrated by an example of a diagnostic test for 7–8-year-old footballers, with a comparison of their results against the age-specific norms of the standard. It is emphasised that the snapshot provided characterises the current level of fitness of the group and does not constitute an assessment of the methodology’s effectiveness: a comparative pedagogical experiment is required for this.

Keywords: football, primary school age, sensitive periods, coordination skills, speed, game-based approach, active games, integrated development of motor skills, federal standard for sports training, performance benchmarks, physical fitness.

Введение

Как известно, начальный этап спортивной подготовки закладывает фундамент физической и технической подготовленности футболиста. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее — ФССП), зачисление на этап начальной подготовки осуществляется с 7 лет при этом срок реализации данного этапа составляет три года [1]. Таким образом, возраст 7–8 лет приходится на начало систематической подготовки, а его особенности определяют выбор средств и методов совершенствования двигательных (физических) качеств: быстроты, координационных способностей, гибкости, а также силовых и скоростно-силовых способностей в доступных формах [7].

 © Авторы статьи / Authors of the article

Однако анализ научно-методической литературы показывает, что существующие рекомендации по развитию физических качеств в этом возрасте часто носят общий характер и не в полной мере учитывают индивидуальные темпы созревания детей. Это создает риск несвоевременного применения нагрузок, что может снизить эффективность начальной подготовки и привести к неравномерному развитию двигательного потенциала юных футболистов. В связи с этим возникает необходимость конкретизации методических подходов к тренировке двигательных качеств в указанный период подготовки.

Исходя из этого, мы определили цель исследования — обосновать методические основы совершенствования двигательных качеств футболистов 7–8 лет на начальном этапе спортивной подготовки с учётом закономерностей развития детей 7-8 лет и нормативно-целевых ориентиров ФССП.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной в исследовании цели мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по проблеме развития двигательных качеств детей 7–8 лет, а также нормативных документов, регламентирующих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В качестве эмпирического материала использовались результаты одномоментного контрольного тестирования 15 футболистов 7–8 лет, проходящих подготовку в условиях частного спортивного клуба. Контрольное педагогическое тестирование было проведено в сентябре 2024 г. на естественном газоне футбольного поля. Применялись контрольные упражнения из ФССП: бег на 10 м с высокого старта, челночный бег 3×10 м, бег на 30 м и прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Данные тестирования были сопоставлены с контрольными нормативами действующего ФССП для этапа начальной подготовки (далее — ЭНП) [1]. Поскольку тестирование выполнено в 2024 г., а действующая редакция стандарта утверждена в 2025 г., сопоставление носит ретроспективный характер, то есть полученные результаты соотнесены с нормативами действующей редакции, что является допустимым поскольку в ФССП сохраняется преемственность требований. Математико-статистическая обработка результатов включала расчёт долей (в процентах) обследованных, выполнивших соответствующие нормативы, а также описательных статистик по каждому упражнению — среднего арифметического (M), стандартного отклонения (SD), минимума и максимума. В силу малого объёма и однородности выборки и одномоментного характера тестирования полученные данные носят иллюстративно-описательный характер.

Основное содержание исследования

Под двигательными качествами в работе понимаются быстрота, координационные способности, выносливость, гибкость, а также собственно-силовые и скоростно-силовые способности как относительно самостоятельные стороны двигательной функции человека [6], [7]. Применительно к возрасту 7–8 лет приоритетными являются координационные способности и быстрота, развитие которых приходится на благоприятный период этого возраста, тогда как собственно-силовая подготовка на этом этапе не выделяется в самостоятельное направление, то есть силовой компонент развивается опосредованно, преимущественно через скоростно-силовые и игровые средства, а выраженная силовая работа с большими напряжениями ограничивается [5]. При этом координационные способности понимаются шире традиционного понятия «ловкость»: если ловкость характеризует преимущественно способность быстро осваивать и перестраивать двигательные действия в изменяющейся обстановке [3], то координационные способности охватывают также точность, согласованность, дифференцирование и ритм движений, равновесие и ориентацию в пространстве [2].

Возраст 7–8 лет относится к младшему школьному. Развитие двигательных качеств в этом периоде протекает неравномерно; периоды ускоренного прироста отдельных качеств называют сенситивными [4], [6]. Младший школьный возраст, к которому относится исследуемый возраст, рассматривается как один из наиболее благоприятных периодов для развития координационных способностей, а именно в этот период целесообразно формировать точность, согласованность и дифференцирование движений [2]. Одновременно активно развиваются компоненты быстроты, такие как частота движений и скорость реакции и гибкость, тогда как выраженная силовая работа с большими напряжениями в этом возрасте нежелательна [5].

В данном возрасте высокую значимость имеет широкий запас разнообразных двигательных умений и навыков, который расширяет базу координационной подготовленности юного спортсмена. В связи с этим, совершенствование двигательных качеств на начальном этапе целесообразно строить на максимально разнообразном круге средств и подвижных игр [2], [3], [11]. Тренеру важно учитывать быструю утомляемость и неустойчивость внимания детей, что требует частой смены заданий, то есть высокого уровня вариативности и преимущественно эмоциональных форм работы.

ФССП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки предусмотрены следующие тесты физической подготовленности: бег на 30 м, нижняя граница норматива которого составляет не более 6,0 с; челночный бег 3×10 м — не более 9,30 с; бег на 10 м с высокого старта — не более 2,35 с; прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 120 см. В структуре видов подготовки на этапе начальной подготовки наибольшие доли отводятся технической, интегральной и общей физической подготовке, тогда как специальная физическая подготовка не выделяется и вводится лишь с учебно-тренировочного этапа [1]. Это соответствует возрастным закономерностям; освоение основ техники на данном этапе ФССП предписывает осуществлять преимущественно на основе игрового метода.

Известно, что на ЭНП ведущим является игровой метод, то есть организация двигательной деятельности в форме подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Он обеспечивает комплексное воздействие на физические и психические способности юных спортсменов, высокую эмоциональность и мотивацию [4]. Вместе с тем совершенствование координационных способностей строится на упражнениях с изменением направления, темпа и ритма движений, на заданиях на равновесие, точность и реакцию на движущийся объект [2], [9], [12]. Целесообразно

 © Авторы статьи / Authors of the article

сопряжённое развитие координации и техники: обучение удару по мячу, ведению и остановкам одновременно решает задачи координационной и технической подготовки [8], [10]. Для развития быстроты целесообразно использовать старты из различных положений, ускорения на коротких отрезках, беговые и прыжковые задания в игровой форме, а для развития гибкости — упражнения на растягивание, включаемые в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия [5].

Обобщённая характеристика ведущих средств и организационно-методических условий для совершенствования двигательных качеств на ЭНП представлена в табл. 1.

Таблица 1 - Ведущие средства и методические условия совершенствования двигательных качеств футболистов 7–8 лет на ЭНП

DOI: https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.173.86.1

Двигательное качество	Основные средства	Организационно-методические условия
Координационные способности	Упражнения с изменением направления, темпа и ритма движений; задания на равновесие, точность и реакцию на движущийся объект; эстафеты; сопряжённые с обучением технике задания (ведение, удар, остановки мяча) [8], [10], [12]	Широкий круг заданий, их новизна и частая смена; сопряжение с технической подготовкой; учёт неустойчивости внимания детей
Быстрота	Старты из различных положений; ускорения на коротких отрезках; беговые и прыжковые задания в игровой форме [5], [11]	Короткие отрезки; преимущественно игровая (эмоциональная) форма; учёт быстрой утомляемости
Скоростно-силовые способности	Прыжковые и метательные задания, эстафеты в доступных формах [5]	Умеренный объём; исключение больших силовых напряжений
Гибкость	Упражнения на растягивание [5]	Включение в подготовительную и заключительную части занятия

Примечание: Параметры дозирования (объём, число повторений, интервалы отдыха) определяются тренером с учётом подготовленности группы и в таблице не регламентируются

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведённого исследования были получены следующие данные, представленные в табл. 2.

Таблица 2 - Результаты контрольного тестирования футболистов 8 лет (n = 15): описательные статистики и доля выполнивших нормативы ФССП

DOI: https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.173.86.2

Контрольное упражнение	M ± SD	Диапазон (min–max)	Выполнили норматив ЭНП «свыше года»		Достигли уровня УТЭ (10–13 лет) и выше	
			n	%	n	%
Бег на 10 м с высокого старта, с	2,11 ± 0,09	1,97–2,31	14	93,3	12	80,0
Челночный бег 3×10 м, с	7,79 ± 0,38	7,13–8,47	15	100	15	100
Бег на 30 м, с	5,48 ± 0,23	5,16–5,93	15	100	8	53,3
Прыжок в длину с места, см	173,2 ± 15,4	150–210	15	100	13	86,7

Из табл. 2 видно, что норматив соответствующего возраста для ЭНП («свыше года обучения») по челночному бегу 3×10 м, бегу на 30 м и прыжку в длину с места выполнили все обследованные (100%), а по бегу на 10 м — 14 из 15

 © Авторы статьи / Authors of the article

(93,3%). При сопоставлении результатов со шкалой нормативов ФССП, уровня УТЭ (10–13 лет) и выше достигли большинство юных футболистов. Так, по челночному бегу 3×10 м все 15 обследованных опережали результаты 10-летних футболистов, по прыжку в длину с места — 13 (86,7%), по бегу на 10 м — 12 (80,0%), по бегу на 30 м — 8 (53,3%) юных спортсменов. Вариативность результатов в исследуемой группе составила 4,3–4,9% по беговым тестам и 8,9 % по прыжку в длину, что свидетельствует об относительно небольшом разбросе результатов внутри обследованной группы, то есть говорит о её однородности и близкой реакции юных спортсменов на предлагаемую тренировочную нагрузку.

Поскольку клуб реализует подготовку вне рамок ФССП, а педагогическое тестирование носило одномоментный характер, полученные данные характеризуют исключительно текущий уровень подготовленности контингента относительно нормативных ориентиров ФССП и не являются оценкой эффективности отдельной методики. Полученная картина согласуется с представлениями о том, что разносторонняя игровая и координационная подготовка на ЭНП формирует широкую двигательную базу [2], [9], [10].

Обращает на себя внимание факт неравномерности результатов по разным тестам. Так, при 100% выполнении норматива УТЭ по челночному бегу 3×10 м и высокой доле выполнения в прыжке в длину с места (86,7%), доля достигших этого уровня по бегу на 30 м составила только 53,3%. Подобная картина согласуется с возрастными закономерностями развития координационных и скоростно-силовых качеств детей 7–8 лет, тогда как абсолютная линейная скорость формируется в более поздние периоды.

Полученные эмпирические данные напрямую влияют на планирование тренировочного процесса в условиях клуба. Выявленное опережение в развитии координационных способностей относительно линейной скорости предполагает необходимость смещения акцента в тренировочных занятиях в направлении повышения доли ускорений до 10–15 м и сложных координационных заданий до 10–15 с в первую очередь за счёт снижения доли длительных циклических нагрузок. Высокие результаты в челночном беге позволяют дозировать координационные упражнения с элементами дефицита времени и пространства (например, ведение мяча в ограниченных коридорах), однако общий объём таких заданий должен строго лимитироваться из-за высокой вероятности наступления локального утомления центральной нервной системы у детей данного возраста.

Заключение

Исходя из полученных в ходе исследования данных можно сделать следующее заключение.

1. Для юных футболистов 7–8 лет на этапе начальной подготовки основой совершенствования двигательных качеств служат игровой метод и упражнения на развитие координационных способностей. При этом дозирование нагрузок должно строго учитывать возрастные особенности, в частности, быструю утомляемость и неустойчивость внимания указанного контингента детей.

2. Дозирование тренировочных нагрузок должно осуществляться следующим образом. Продолжительность одного упражнения не должна превышать 10–15 секунд; интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для полного восстановления (соотношение работы и отдыха 1:3 – 1:4). Длительность непрерывного выполнения подвижных игр высокой интенсивности не должна превышать 3–5 минут. При появлении признаков утомления (снижение точности движений, замедление реакции, потеря интереса и т. д.) необходимо менять характер деятельности или переходить к паузе отдыха.

3. Проведённое тестирование показало, что обследованный контингент в целом соответствует нормативам ФССП, а по ряду показателей превосходит их, достигая уровня учебно-тренировочного этапа. Выявленная неравномерность развития требует от тренеров смещения акцента на развитие быстроты через короткие вариативные ускорения в сочетании со сложными координационными заданиями, избегая монотонных повторяющихся заданий на один и тот же отрезок дистанции и длительных циклических нагрузок на выносливость. Оценка эффективности конкретной авторской методики требует отдельных исследований с повторным тестированием и наличием контрольной группы.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.12.2025, регистрационный № 84792). — Введ. 2025-11-24. — Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2025. — 36 С.

2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. — Москва: ТВТ Дивизион, 2006. — 287 с.

3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.

4. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. — Москва: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.

 © Авторы статьи / Authors of the article

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — Москва: Академия, 2003. — 480 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. — Москва: Советский спорт, 2004. — 464 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

8. Крыжевских П.В. Повышение технической подготовленности юных футболистов 7–8 лет на этапе начальной подготовки с использованием специальных тренажёров / П.В. Крыжевских // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — 10(200). — С. 200–207.

9. Гуськов М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом / М.В. Гуськов, И.В. Стародубцева, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. — 2022. — 6. — С. 23–25.

10. Костюнина Л. И. Развитие ведущих двигательно-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л. И. Костюнина, Дугуфана Багайоко, Д. С. Николаев // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 2. — С. 59–61.

11. Егоров А. А. К проблеме развития координационных способностей у футболистов 7–8 лет средствами подвижных игр / А. А. Егоров, В. Б. Поканинов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : сборник трудов конференции. — Омск, 2022. — С. 121–124.

12. Сеидов Ф. А. Развитие координационных способностей у футболистов 10–12 лет / Ф. А. Сеидов // Вестник науки. — 2024. — Т. 3, № 11 (80). — С. 1270–1275.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta «futbol» : prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 24.11.2025 № 1008 (zaregistrirovan v Ministerstve yusticii Rossijskoj Federacii 25.12.2025, registracionny'j № 84792) [On the approval of the federal standard of sports training for the sport of “football” : Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation No. 1008 of November 24, 2025 (registered with the Ministry of Justice of the Russian Federation on December 25, 2025, reg. No. 84792)]. — Introduced 2025-11-24. — Moscow: Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii, 2025. — 36 P. [in Russian]

2. Lyax V.I. Koordinacionny'e sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnostics and development] / V.I. Lyax. — Moscow: TVT Divizion, 2006. — 287 p. [in Russian]

3. Bernshtejn N.A. O lovkosti i eyo razvitii [On dexterity and its development] / N.A. Bernshtejn. — Moscow: Fizkul'tura i sport, 1991. — 288 p. [in Russian]

4. Filin V.P. Osnovy' yunosheskogo sporta [Fundamentals of youth sport] / V.P. Filin, N.A. Fomin. — Moscow: Fizkul'tura i sport, 1980. — 255 p. [in Russian]

5. Xolodov Zh.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sport] / Zh.K. Xolodov, V.S. Kuzneczov. — Moscow: Akademiya, 2003. — 480 p. [in Russian]

6. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury' [Theory and methodology of physical culture] / Yu.F. Kuramshin. — Moscow: Sovetskij sport, 2004. — 464 p. [in Russian]

7. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury' [Theory and methodology of physical culture] / L.P. Matveev. — Moscow: Fizkul'tura i sport, 1991. — 543 p. [in Russian]

8. Kry'zhevskix P.V. Povy'shenie texnicheskoj podgotovlennosti yuny'x futbolistov 7–8 let na e'tape nachal'noj podgotovki s ispol'zovaniem special'ny'x trenazhyorov [Improving the technical readiness of young football players aged 7–8 at the initial training stage using special training devices] / P.V. Kry'zhevskix // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. — 2021. — 10(200). — P. 200–207. [in Russian]

9. Gus'kov M.V. Razvitie koordinacionny'x sposobnostej mal'chikov v processe zanyatij mini-futbolom [Development of coordination abilities of boys in the process of futsal training] / M.V. Gus'kov, I.V. Starodubceva, I.V. Manzhelej // Theory and practice of physical culture. — 2022. — 6. — P. 23–25. [in Russian]

10. Kostyunina L.I. Razvitie vedushchikh dvigatelno-koordinatsionnykh kachestv yunikh futbolistov na osnove differentsirovannogo podkhoda [Development of the leading motor-coordination qualities of young football players based on a differentiated approach] / L.I. Kostyunina, Dugufana Bagayoko, D.S. Nikolaev // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2021. — No. 2. — P. 59–61. [in Russian]

11. Egorov A.A. K probleme razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei u futbolistov 7–8 let sredstvami podvizhnykh igr [On the problem of developing coordination abilities in football players aged 7–8 by means of active games] / A.A. Egorov, V.B. Pokaninov // Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoi kulturi, sporta i olimpizma [Problems of Improving Physical Culture, Sport and Olympism] : conference proceedings. — Omsk, 2022. — P. 121–124. [in Russian]

12. Seidov F.A. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostei u futbolistov 10–12 let [Development of coordination abilities in football players aged 10–12] / F.A. Seidov // Vestnik nauki [Bulletin of Science]. — 2024. — Vol. 3, No. 11 (80). — P. 1270–1275. [in Russian]