

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 6–7-ЛЕТНИХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

И. Г. Максименко<sup>1,2</sup>, Г. Н. Максименко<sup>3</sup>, С. В. Латышев<sup>4</sup>, Н. И. Годунова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

<sup>2</sup>Белгородский государственный университет, Белгород, Россия

<sup>3</sup>Луганский национальный аграрный университет, Луганск, Луганская Народная Республика

<sup>4</sup>Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Россия

Сегодня актуальной является оптимизация физической подготовки начинающих футболистов. Цель исследования: обосновать показатели физической подготовленности 6–7-летних детей, занимающихся мини-футболом, и апробировать соответствующие тесты. Были использованы методы теоретического анализа; педагогические наблюдения; тестирование и методы математической статистики. В ходе исследований подтверждена высокая информативность тестов, которые могут быть использованы для контроля за уровнем развития двигательных качеств 6–7-летних футболистов. Обоснованы количественные показатели физической подготовленности, на которые необходимо опираться в футзале на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** контроль, мини-футбол, многолетняя подготовка, физические качества.

**Актуальность.** В современном российском мини-футболе сложилась неоднозначная ситуация: с одной стороны, наблюдается его бурное развитие, связанное с проведением в России в 2018 г. Чемпионата мира по футболу, а с другой, наметился ряд серьезных проблем, требующих незамедлительного разрешения.

Одной из таких проблем является необходимость оптимизации многолетней подготовки резерва [2; 4; 7]. Одним из перспективных направлений оптимизации выступает повышение качества физической подготовки начинающих футболистов. Как известно, физическая подготовка играет большую роль в системе начальной подготовки [1; 7]. При этом планирование процесса развития двигательных качеств должно органично вписываться в общую стратегию многолетней подготовки занимающихся, которая предполагает решение комплекса задач [1; 3; 5].

В числе данных задач укрепление здоровья, обеспечение разносторонней подготовки и соразмерности в развитии двигательных качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям и профилактика интенсификации тренировочного процесса начинающих футболистов [3; 8].

При этом известно, что качественное управление тренировочным процессом начинающих футболистов может быть обеспечено на основе получения оперативной и объективной информации, в том числе об уровне развития двигательных качеств. Такая информация может быть получена

с помощью комплекса соответствующих тестов. Анализ материалов литературных источников показал, что проведенные по данной проблематике исследования носят фрагментарный и неупорядоченный характер [2; 3].

**Цель и задачи исследования:** обосновать показатели физической подготовленности 6–7-летних детей, занимающихся мини-футболом, и апробировать соответствующие для их оценки тесты.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проведено в рамках технического задания ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» на 2019–2023 гг. в соответствии с темой «Оптимизация системы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх». Были использованы методы теоретического анализа; педагогические наблюдения; тестирование и методы математической статистики. На основе рекомендаций ведущих специалистов и результатов собственных исследований был апробирован комплекс тестов для оценки физической подготовленности начинающих заниматься мини-футболом:

- бег на 15 и 30 м с высокого старта — определение уровня развития скоростных способностей;
- прыжок вверх с места и тройной прыжок с места — оценка скоростно-силовых качеств;
- показатели гониометрии (по Б. В. Сермееву) — определение уровня подвижности тазобедренных суставов;

– бег 3×10 м — оценка характеристик специальной выносливости;

– бег на 600 м — выявление характеристик общей выносливости.

В исследованиях по выявлению уровня физической подготовленности были задействованы 20 начинающих спортсменов в возрасте 6–7 лет, занимающихся в секции мини-футбола. Для того чтобы получить объективные данные, тестирование проводили в несколько этапов на фоне полного восстановления организма игроков после двух дней отдыха.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования отражены в таблице.

Как видно из таблицы, у 6–7-летних футболистов результат в беге на 15 и 30 м с высокого старта составил 3,52 и 6,31 с соответственно.

В тестах на скоростно-силовую подготовленность — «Прыжок вверх с места» и «Тройной прыжок с места» — начинающие продемонстрировали следующие показатели: соответственно 28,5 и 39,1 см.

Выполнение 6–7-летними футболистами продольного и поперечного шпагатов, что характеризует уровень подвижности в суставах, сопровождалось демонстрацией таких показателей: 134 и 140 град соответственно. Примечательным является то, что по данным литературного анализа практически не выявлено материалов, связанных с изучением на современном этапе развития футзала характеристик подвижности в суставах начинающих игроков.

Интересные данные получены при выполнении упражнения, определяющего уровень специальной выносливости. Так, в беге 3×10 м у детей зарегистрировали результат 9,26 с. Необходимо отметить, что в современной литературе практически отсут-

ствуют данные о характеристиках специальной выносливости занимающихся мини-футболом данного возрастного диапазона.

При тестировании общей выносливости (бег на 600 м) был выявлен результат, равный 3,06 мин. Результаты аналогичных исследований других авторов несколько отличаются.

Проведённые исследования подтвердили высокую информативность, надёжность и эквивалентность тестов, которые могут быть использованы для контроля за уровнем развития двигательных качеств на этапе начальной подготовки в футзале:

- бег на 15 и на 30 м с высокого старта;
- прыжок вверх с места и тройной прыжок с места;
- гониометрия по Б. В. Сермееву;
- бег 3×10 м;
- бег на 600 м.

**Выводы:**

1. Одной из проблем современного мини-футбола является необходимость оптимизации многолетней подготовки резерва. Одним из перспективных направлений оптимизации выступает повышение качества физической подготовки начинающих футболистов. Такая оптимизация возможна на основе использования комплекса надёжных тестов и обоснованных количественных характеристик физической подготовленности, которые обеспечат эффективный контроль тренировочного процесса.

2. В ходе экспериментальных исследований подтверждена высокая информативность, надёжность и эквивалентность тестов, которые могут быть использованы для контроля за уровнем развития двигательных качеств 6–7-летних игроков в футзал:

- бег на 15 и на 30 м с высокого старта;
- прыжок вверх с места и тройной прыжок с места;

**Показатели физической подготовленности 6-7-летних футболистов**

№ п/п	Тест	Результат, $X \pm m$
1	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,52±0,03
2	Бег на 30 м с высокого старта, с	6,31±0,04
3	Прыжок вверх с места, см	28,5±0,78
4	Тройной прыжок с места, см	391±8,44
5	Гониометрия: продольный шпагат, град	134±1,28
	поперечный шпагат, град	140±1,19
6	Бег 3×10 м, с	9,26±0,27
7	Бег на 600 м, мин	3,06±0,51

- гониометрия по Б. В. Сермееву;
- бег 3×10 м;
- бег на 600 м.

3. Обоснованы количественные показатели физической подготовленности, полученные экспериментальным путём и представленные в таблице, на которые необходимо опираться при планировании тренировочного процесса в футзале на этапе начальной подготовки.

Перспектива дальнейших исследований может быть связана с обоснованием характеристик технико-тактического мастерства 6–7-летних игроков в футзал.

### Список литературы

1. Максименко, Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. — Луганск : Альма-матер, 2007. — 394 с.
2. Максименко, И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Мак-

сименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадурич, А. В. Сысов. — Воронеж : Ритм, 2016. — 424 с.

3. Максименко, И. Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина // Теория и практика физ. культуры. — 2016. — № 1. — С. 11–13.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — М. : Известия, 2001. — 333 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Кн. 1 / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 2015. — 680 с.

6. Чистяков, В. А. Имитационное моделирование в сфере физической культуры / В. А. Чистяков, Г. З. Аронов // Учёные зап. Ун-та имени П. Ф. Лесгафта. — 2006. — Вып. 2. — С. 83–86.

7. Bompa, T. O. Periodization: Theory and methodology of training / T. O. Bompa & G. G. Haff. — Champaign, IL, USA : Human Kinetics, 2009. — 280 p.

8. Maksimenko, I. Soccer's training foundations / I. Maksimenko, A.-S. Mutasem. — Amman : Daraltakfa, 2006. — 352 p.

Поступила в редакцию 2 апреля 2019 г.

**Для цитирования:** Максименко, И. Г. Уровень развития физических качеств 6–7-летних детей, занимающихся мини-футболом / И. Г. Максименко, Г. Н. Максименко, С. В. Латышев, Н. И. Годунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 60–63.

### Сведения об авторах

**Максименко Игорь Георгиевич** — доктор педагогических наук (Россия), доктор наук по физическому воспитанию и спорту (Украина), профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, Воронежский государственный институт физической культуры; профессор кафедры спортивных дисциплин, Белгородский государственный университет. Белгород, Воронеж, Россия. [maksimenko76@mail.ru](mailto:maksimenko76@mail.ru)

**Максименко Георгий Николаевич** — доктор педагогических наук (Россия, Украина), профессор, профессор кафедры физического воспитания, Луганский национальный аграрный университет. Луганск, Луганская Народная Республика. [maksimenko76@mail.ru](mailto:maksimenko76@mail.ru)

**Латышев Сергей Викторович** — доктор педагогических наук (Россия), доктор наук по физическому воспитанию и спорту (Украина), профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Донской государственный технический университет. Ростов-на-Дону, Россия. [slatyshhev@ukr.net](mailto:slatyshhev@ukr.net)

**Годунова Надежда Ивановна** — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж, Россия. [maksimenko76@mail.ru](mailto:maksimenko76@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 2, pp. 60–63.

### The Level of Motor Skills of 6–7 Years Old Children in Mini-football

<sup>1,2</sup>Maksimenko I.G., <sup>3</sup>Maksimenko G.N., <sup>4</sup>Latyshev S.V., <sup>1</sup>Godunova N.I.

<sup>1</sup>Voronezh State Physical Culture's Institute, Voronezh, Russia. *maksimenko76@mail.ru*

<sup>2</sup>Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia. *maksimenko76@mail.ru*

<sup>3</sup>Lugansk National Agricultural University, Lugansk, Lugansk People's Republic. *slatyshev@ukr.net*

<sup>4</sup>Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia. *maksimenko76@mail.ru*

The optimization of the physical training of beginner football players is especially relevant today. The purpose of the study: to justify the indicators of physical fitness of 6-7-year-old football players, and to test the relevant tests. The study used the following methods: theoretical analysis; pedagogical observations; testing and methods of mathematical statistics. In the course of the research, the high informativeness of tests have been confirmed, which can be used to monitor the level of development of motor skills of 6-7 year-old football players. The quantitative indicators of physical fitness on which it is necessary to rely in the futsal at the initial training stage are substantiated.

**Keywords:** *control, futsal, long-term preparation, motor skills.*

### References

1. Maksimenko G.N., Bocharov T.P. *Teoretiko-metodicheskiye osnovy podgotovki yunyx legkoatletov* [Theoretical and methodological foundations of training of young athletes]. Lugansk, 2007. 394 p. (In Russ.).
2. Maksimenko I.G., Bugayev G.V., Kadurin V.V., Sysoyev A.V. *Sportivnyye igry: sistema mnogoletney podgotovki yunyx sportsmenov* [Team games: a system of long-term training of young athletes]. Voronezh, 2016, 424 p. (In Russ.).
3. Maksimenko I.G., Voronkov A.V., Zhilina L.V. Sravnitel'ny analiz osobennostey mnogoletney podgotovki yunyx sportsmenov v igrovyykh i tsiklicheskykh vidah sporta [The comparative analysis of features of long-term training of young sportsmen of team games and cyclic sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 1, pp. 11–13. (In Russ.).
4. Matveyev L.P. *Obshchaya teoriya sporta i yeyo prikladnyye aspekty* [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow, 2001. 333 p. (In Russ.).
5. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i teyo prakticheskiye prilozheniya* [The system of athletes training in Olympic sports, the General theory and its practical application]. Kiev, 2015. 680 p. (In Russ.).
6. Chistyakov V.A., Aronov G.Z. Imitatsionnoye modelirovaniye v sfere fizicheskoy kul'tury [Simulation in the field of physical culture]. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of P.F. Lesgaft University], 2006, vol. 21, pp. 83–86 (In Russ.).
7. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and methodology of training*. 5<sup>th</sup> ed. Champaign, IL, USA, Human Kinetics, 2009. 280 p.
8. Maksimenko I., Mutasem A.-S. *Soccer's training foundations*. Amman, Daraltakfa, 2006. 352 p.