УДК 796.325

ББК 75.569

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-4-85-88

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ФУТЗАЛИСТОВ

А. А. Плешаков, И. О. Черепанова, Э. В. Егорычева, Д. В. Тренкунов

Московский политехнический университет, Москва, Россия

Аннотация. Авторы статьи выделяют модельные характеристики координационной подготовленности студентов-футзалистов. Так, для проявления проприоцептивной чувствительности диапазон модельных значений варьируется в пределах 4,05–7,79 баллов, для способности к ориентированию в пространстве — в пределах 10,86–8,42 с, для способности к комплексной реакции — в пределах 3,49–6,71 см, для способности к динамическому и статическому равновесию — в пределах 10,11–7,12 с, для способности к ритму — в пределах 2,15–1,14 с, для статокинетической устойчивости — в пределах 83,62–89,57 с.

Ключевые слова: *координационные способности, футзал, модельные характеристики, техническая подготовка, проприоцептивная чувствительность.*

Актуальность. Немаловажное значение имеет в аспекте рассматриваемой проблемы сенсорное восприятие студентов-футзалистов. Проприоцептивные ощущения, или, как их ещё называют, нейромышечные, позволяют студенту-футзалисту воспринимать изменение положения отдельных звеньев тела в процессе осуществления двигательного акта. Информация, поступающая от проприорецепторов, позволяет осуществлять контроль за позой и точностью произвольных движений. Нейромышечное восприятие студентов-футзалистов является ключевым в техническом отношении навыком, с помощью которого спортсмен идентифицирует свою взаимосвязь с мячом [2; 5].

Введение. Рассматривая мнения авторов, касательно построения тренировочного процесса студентов-футзалистов с учётом координационной подготовки, нами не было найдено однозначного ответа на исследуемый вопрос. По большей части, специалисты в области футзала руководствуются в построении тренировочного процесса общепринятыми методиками, в которых в общем виде, в малой доле рассматривается координационный аспект наряду с развитием других двигательных качеств. Общие фундаментальные рекомендации, непосредственно по построению координационной подготовки на рассматриваемом этапе могут и должны быть применимы в тренировочном процессе студентов-футзалистов, и были подвергнуты нашему тщательному рассмотрению, с детальным ознакомлением излагаемых методических аспектов [1; 4; 6].

Материалы и методы. Стержневой составляющей технической подготовленности студентов-футзалистов является качественное владение техническим аспектом, связанным с мячом. Наряду с этим, возможность совершать удары по перемещающемуся по определённой траектории мячу — требует развития проприоцептивной чувствительности и способности к динамическому равновесию студентов-футзалистов. В процессе активного или пассивного сопротивления коэффициент вариативности действий в данном случае играет решающую роль в исходе игры. Совершение технических действий с мячом, без утери контроля над ним, и общей тактической игровой ситуацией, ещё одна составляющая спортивно-технического мастерства студентов-футзалистов. Так называемое «чувство мяча» невозможно без развитой проприоцептивной чувствительности, основывающейся на нейромышечной координации осуществляемых двигательных актов. Овладению данным умением должна отдельно отводиться достаточно большая доля тренировочного времени [3; 5]. Тактика нападения, и тактика защиты предполагает выбор исключительно единичного верного в данном двигательном контексте действия, предопределяющего успешность проводимой линии атаки. Ниже в табличном виде приводится характеристика основных узловых моментов техники студентов-футзалистов и сопряжённых с ними координационных способностей (табл. 1).

Рассматривая данную таблицу, можно прийти к выводу, что в процессе игры студентом-футзалистом

Таблица 1

Соотношение технических действий студентов-футзалистов и проявляемых координационных способностей (автор А. А. Плешаков)

Техническое действие	Способность
Бег	Ориентирование в пространстве, ритм
Прыжки	Ориентирование в пространстве, динамическое равновесие, статокинетическая устойчивость
Подачи из-за боковой линии	Проприоцептивная чувствительность, динамическое равновесие
Передачи	Проприоцептивная чувствительность, комплексная реакция, статокинетическая устойчивость
Нападающие удары	Проприоцептивная чувствительность, динамическое равновесие
Приём мяча	Ориентирование в пространстве, ритм
Блоки	Проприоцептивная чувствительность, комплексная реакция
Остановки	Динамическое и статическое равновесие

задействуются все основные координационные способности в вариативном соотношении. Нельзя выделить наиболее значимое координационное качество, поскольку все рассматриваемые способности составляют так называемую координационную платформу для успешного осуществления технических действий, которые, как видно, находятся в зависимости от уровня овладения данной платформой.

Результаты и их обсуждение. В проводимом исследовании нами применялся модельно-целевой подход, который предполагает выявление эталонной модели игрока по интересуемым характеристикам. Для нас такими характеристиками являлась координационная и техническая подготовленность. Изучались характеристики лидирующих спортсменов данной категории и квалификации, соотносимые с требованиями федерального стандарта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»), типовыми программами, используемыми в тренировочном процессе ДЮСШ и СДЮШОР, в том числе были приняты во внимание две группы студентов-футзалистов, в одной из них находились лидирующие по реализуемым показателям игроки, в другой — отстающие от предъявляемых требований спортсмены (табл. 2).

Заключение. Исходя из показателей, представленных в табл. 2, модельные характеристики координационной подготовленности студентов-футзалистов можно охарактеризовать следующим образом: для проявления проприоцептивной чувствительности диапазон модельных значений варьируется в пределах 4,05–7,79 баллов, для способности к ориентированию в пространстве — в пределах 10,86–8,42 с, для способности к комплексной реакции — в пределах 3,49–6,71 см,

Таблица 2

Результаты тестирования уровня координационной подготовленности студентов-футзалистов

Тестирования, баллы	Результаты исследования координационной подготовленности студентов-футзалистов					
	Подготовительный период			Соревновательный период		
	ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	p
Проприоцептивная чувствительность, см	2,86±0,03	2,21±0,04	>0,05	4,15±0,02	2,83±0,04	<0,05
Способность к ориентированию в пространстве, с	12,56±0,02	13,54±0,04	>0,05	10,14±0,02	12,11±0,03	<0,05
Способность к комплексной реакции, см	2,25±0,02	1,55±0,04	>0,05	3,98±0,03	1,82±0,04	<0,05
Способность к динамическому и статическому равновесию, с	12,78±0,02	13,39±0,03	>0,05	10,02±0,02	13,25±0,04	<0,05
Способность к ритму, с	2,79±0,02	3,26±0,03	>0,05	2,21±0,03	3,05±0,04	<0,05
Статокинетическая устойчивость, с	78,11±0,02	72,96±0,04	>0,05	85,25±0,02	75,12±0,03	<0,05

для способности к динамическому и статическому равновесию — в пределах 10,11–7,12 с, для способности к ритму — в пределах 2,15–1,14 с, для статокинетической устойчивости — в пределах 83,62–89,57 с.

Список литературы

1. Дунаев, К. С. Фигурное катание как один из методов сенсорной интегративной терапии в коррекции сенсомоторных нарушений у детей с ДЦП / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Адаптивная физическая культура. — 2021. — Т. 86. № 2. — С. 28–29.

2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — Москва, 2006. — 290 с.

3. Нифонтов, М. Ю. Адаптация структурно-содержательных компонентов образовательных стандартов к современной системе подготовки спортивного резерва в футболе / М. Ю. Нифонтов, А. В. Привалов, Р. Р. Мухамедзянов и др. // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 10. — С. 69–70.

4. Плешаков, А. А. Техническая подготовка с учетом целевых установок многолетней тренировки юных спортсменов в мини-футболе / А. А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 1. — С. 20–22.

5. Черепанова, И. О. Целевая координационная подготовка фигуристов на этапе спортивной специализации: монография / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. К. Тихомиров. — Малаховка, 2021. — 216 с.

6. Черепанова, И. О. Функциональная диагностика проприоцептивной сенсорной системы фигуристов 9–10 лет на этапе спортивной специализации / И. О. Черепанова, А. К. Тихомиров // Современные тенденции развития адаптивной физической культуры и спортивной медицины. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. — Москва, 2019. — С. 360–372.

Поступила в редакцию 02.09.2025; одобрена после рецензирования 28.09.2025; принята к публикации 15.10.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Плешаков, А. А. Модельные характеристики координационной подготовки студентов-футзалистов / А. А. Плешаков, И. О. Черепанова, Э. В. Егорычева, Д. В. Тренкунов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2025. — Т. 10, № 4. — С. 85–88. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-4-85-88

Сведения об авторах

Плешаков Александр Александрович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия. **SPIN-код:** 7961-5925. **AuthorID:** 691477. **ORCID ID:** 0000-0002-2059-557X. **E-mail:** a.a.pleshakov@mospolytech.ru

Черепанова Ирина Олеговна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия. **E-mail:** i.o.cherepanova@mospolytech.ru

Егорычева Элина Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия. **E-mail:** elinalika1001@gmail.com

Тренкунов Дмитрий Валерьевич — преподаватель кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия. **E-mail:** d.v.trenkunov@mospolytech.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 4, pp. 85–88.

Model Characteristics of the Coordination Training of Students of Futsal

Pleshakov A.A., Cherepanova I.O., Egorycheva E.V., Trenkunov D.V.
Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia

Abstract. The authors of the article identify model characteristics of the coordination readiness of students of futsal. Thus, for the manifestation of proprioceptive sensitivity, the range of model values varies between 4.05–7.79 points, for the ability to navigate in space – within 10.86–8.42 seconds, for the ability to complex reaction – within 3.49–6.71 cm, for the ability to dynamic and static balance – within 10.11 – 7.12 seconds, for The ability to rhythm is in the range of 2.15–1.14 seconds, for statokinetic stability – in the range of 83.62–89.57 seconds.

Keywords: *coordination abilities, futsal, model characteristics, technical training, proprioceptive sensitivity.*

References

1. Dunaev K.S., Cherepanova I.O. Figurnoe katanie kak odin iz metodov sensornoj integrativnoj terapii v korrekcii sensomotornyh narushenij u detej s DCP [Figure skating as one of the methods of sensory integrative therapy in the correction of sensorimotor disorders in children with cerebral palsy]. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura* [Adaptive physical culture], 2021, vol. 86, no. 2, pp. 28–29. (In Russ.).

2. Lyakh V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. Moscow, 2006. 290 p.

3. Nifontov M.Yu., Privalov A.V., Mukhamedzyanov R.R. Adaptaciya strukturno-soderzhatelnyh komponentov obrazovatelnyh standartov k sovremennoj sisteme podgotovki sportivnogo rezerva v futbole [Adaptation of structural and content components of educational standards to the modern system of sports reserve training in football]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2023, no. 10, pp. 69–70.

4. Pleshakov A.A. Tehnicheskaya podgotovka s uchetom celevyh ustanovok mnogoletnej trenirovki yunyh sportsmenov v mini-futbole [Technical training taking into account the targets of long-term training of young athletes in mini-football]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2022, no. 1, pp. 20–22.

5. Cherepanova I.O., Dunaev K.S., Tikhomirov A.K. Celevaya koordinacionnaya podgotovka figuristov na etape sportivnoj specializacii: monografiya [Target coordination training of figure skaters at the stage of sports specialization: a monograph]. Malakhovka, 2021. 216 p.

6. Cherepanova I.O., Tikhomirov A.K. Funkcionalnaya diagnostika proprioceptivnoj sensornoj sistemy figuristov 9–10 let na etape sportivnoj specializacii [Functional diagnostics of the proprioceptive sensory system of figure skaters aged 9–10 years at the stage of sports specialization]. Sovremennye tendencii razvitiya adaptivnoj fizicheskoj kultury i sportivnoj mediciny. Materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii [Current trends in the development of adaptive physical culture and sports medicine Materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation]. Moscow, 2019. pp. 360–372.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная _ https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/