

УДК 796.332.077.5(079.1) – 053.66 – 055.25

Є. ШАПОВАЛ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 11 – 14 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Розглянуто існуючі способи відбору ефективних тестових завдань для визначення фізичної підготовленості у міні-футболі. Представлена група тестів для оцінки рухових здібностей дівчат 11–14 років, які сприяють швидкому та ефективному визначенню рівня фізичної підготовленості дівчат, що займаються міні-футболом.

***Ключові слова:** фізична підготовка, рухові уміння і навички, оцінка, міні-футбол, тест, дитячо-юнацька спортивна школа.*

Постановка проблеми. Жіночий міні-футбол – відносно молодий вид спорту, який сьогодні практично завоював увесь світ. Велика популярність міні-футболу пояснюється його видовищністю, доступністю, надшвидким темпом, блискавичною зміною подій на майданчику та всебічним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. В Україні, як вид спорту, жіночий міні-футбол став розвиватися лише з початку 90-х років XX століття, проте, за цей час спортсменки досягли високих результатів на світових аренах. Але, незважаючи на окремі успіхи, в міні-футболі існує багато проблем. Так, значною залишається проблема фізичної підготовленості спортсменок.

Фізична підготовленість є одним із найважливіших компонентів системи тренування футболісток. Тому вибір адекватних тестів загальної та спеціальної фізичної підготовленості, які логічно вписувалися б у тренувальний процес, дозволить його індивідуалізувати, підвищити тим самим ефективність підготовки дівчат-спортсменок. У зв'язку з цим виникає об'єктивна необхідність оцінити фізичну підготовленість дівчат 11–14 років, що займаються міні-футболом у ДЮСШ. Спеціальних наукових досліджень, присвячених вивченню розвитку фізичних якостей у жіночому міні-футболі, досить обмежена кількість, тому проблема визначення найефективніших тестів для перевірки рівня фізичної підготовленості дівчат 11–14 років є достатньо актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уявлення про тести як засіб перевірки здібностей людей сформувались у кінці XIX ст. Перші дослідження з тестування у фізичному вихованні, пов'язані з уявленням про існування загальної обдарованості людини, призвели до переконання, що існує дуже складна багатофакторна структура рухових здібностей людини. Сучасні наукові дослідження дають право з великою вірогідністю вважати, що використання рухових тестів для визначення рівня фізичної підготовки дозволяє оцінити різні сторони рухової підготовленості та є доступним за рахунок диференціації тестів за статтю і віком.

Тест – це засіб вимірювання здатностей і функціональних станів людини за допомогою різних стандартизованих рухових завдань і функціональних проб. Визначення рівня фізичної підготовленості пов'язане, з одного боку, з необхідністю аналізу проведеної роботи за певний період, а з іншого – з корегуванням тренувального процесу на наступних етапах підготовки дівчат, що займаються міні-футболом.

Б. М. Шиян визначає фізичну підготовленість як прикладний результат фізичного виховання, втілений у підвищенні працездатності, рухових умінь і навичок. Згідно з визначенням Т. Ю. Круцевич, фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань. Досить влучним є визначення фізичної підготовленості, як рівня розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання даного виду діяльності. Для оцінювання фізичної підготовленості футболісток фахівцями були розроблені різні тестові вправи, що дозволяють ефективно контролювати навчально-тренувальний процес (С. Андреев, М. Годик, В. Костюкевич, О. Джуз, В. Шамардін, Л. Волков тощо).

Зараз у жіночому міні-футболі як ніколи гостро стоїть проблема отримання достовірної інформації про результати тренувальних занять, як для окремих гравців, так і команди, що дозволить тренеру визначити правильність вибраного напрямку роботи.

Мета нашої статті полягає у визначенні низки тестів та їх модельних характеристик для оцінки фізичної підготовленості дівчат 11–14 років, що займаються міні-футболом у ДЮСШ.

Викладення основного матеріалу. В процесі аналізу спеціальної літератури ми з'ясували, що показники, які використовуються при контролі фізичної підготовленості, повинні містити корисну інформацію для внесення коректив у гру та навчально-тренувальний процес дівчат, що займаються міні-футболом. Крім цього, на основі даних науково-методичної літератури було більш детально конкретизовано структуру фізичної підготовленості у жіночому міні-футболі. З нашої точки зору необхідно виділити загальну та спеціальну підготовку, які містять такі компоненти, що найбільш об'єктивно характеризують фізичну підготовленість гравців 11–14 років у жіночому міні-футболі:

- швидкісні здібності;
- швидкісно-силові здібності;
- координаційні здібності;
- загальна та швидкісна витривалість;
- гнучкість

Існують різні підходи до відбору ефективних тестових завдань для визначення фізичної підготовленості у міні-футболі. Оскільки цей вид спорту досить інтенсивний, він вимагає від гравців високої технічної та фізичної підготовленості, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу та простору. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують всіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Оскільки заняття міні-футболом передбачають різносторонню підготовку, то нами, для оцінки рухових здібностей дівчат 11–14 років була запропонована така група тестів для діагностики загальної фізичної підготовки (див. табл. 1) та спеціальної підготовки (див. табл. 2).

Таблиця 1

**Група тестів для фізичної підготовленості дівчат 11 – 14 років,
що займаються міні-футболом у ДЮСШ**

Компонент фізичної підготовленості	Зміст тесту	Вікова періодизація, років			
		11	12	13	14
Швидкісно-силові здібності	Біг 30 м з високого старту, с	6,0	5,9	5,8	5,7
	Біг 300 м, с	62,0	61,0	–	–
	Стрибок у довжину з місця, см	145	150	155	160
	Віджимання з упору лежачи від підлоги, кількість разів	7	9	12	14
Загальна витривалість	6-хвилинний біг, м	–	950	1000	1050
Швидкісна витривалість	Човниковий біг 3*10 м, с	9,3	9,1	9,0	9,0
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7 – 10	8 – 11	9 – 12	10 – 13

Таблиця 2

**Група тестів для діагностики спеціальної підготовленості дівчат 11–14 років,
що займаються міні-футболом у ДЮСШ**

Зміст тесту (координаційні здібності)	Вікова періодизація, років			
	11	12	13	14
Жонгливання м'яча ногами (почергово правою, лівою ногою), кількість разів	10	12	15	18
Жонгливання м'яча головою, кількість разів	8	10	12	14
Удар ногою по нерухомому м'ячу в ціль, кількість попадань	3	3	3	3
Ведення м'яча по «вісмірці», с	+	+	+	+
Біг 30 м. з веденням м'яча, с	6,6	6,5	6,3	6,0
Комплексний тест (ведення м'яча, обведення фішок та удар по воротам)	+	+	+	+

	Для голкіперів			
Кидання м'яча в ціль, кількість попадань	3	3	3	3
Удар ногою з полульоту в ціль, кількість попадань	2	3	3	3

Примітка: знак + означає, що норматив вважається виконаним при покращенні показника.

При відборі тестових вправ ми враховували, по-перше, доступність тестів за статтю та віком, по-друге, морфо-функціональні можливості дівчат, по-третє, можливість оцінити різні сторони рухової підготовленості дівчат, що займаються міні-футболом.

Висновки. Контрольні вправи (тести) повинні якомога точніше відтворювати результативність фізичної підготовленості, оскільки під час такого контролю є можливість компенсувати деякі недоліки підготовленості за рахунок раціонального використання інших, більш розвинених у спортсменки компонентів. Вище перелічені тести, прості у використанні і, на наш погляд, дозволять достатньо ефективно оцінити різні сторони фізичної підготовленості дівчат 11–14 років, що займаються міні-футболом.

Список використаних джерел

1. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
3. Беспорочный А. Л. Любительский футзал профессионально / А. Л. Беспорочный, Д. А. Беспорочный. – Х.: Сим, 2009. – 200 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2012.

Шаповал Е.

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко, Украина

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 11 – 14 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

В статье рассмотрены существующие способы отбора эффективных тестовых заданий для определения физической подготовки в мини-футболе. Представлена группа тестов для оценки двигательных способностей девушек 11-14 лет, что способствует быстрому и эффективному определению уровня физической готовности девочек, которые занимаются мини-футболом.

Ключевые слова: физическая подготовка, двигательные умения и навыки, оценка, мини-футбол, тест, детская юношеская спортивная школа.

Shapoval E.

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko, Ukraine

TESTING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS 11 – 14 YEARS WHICH ARE ENGAGED IN MINI-FOOTBALL AT CHILD-YOUTH SPORTING SCHOOL

In the article the existent methods of selection of effective test tasks are considered for determination of physical preparation in mini-football. Presented group of tests for the estimation of motive capabilities of girls 11-14 years, that is instrumental in rapid and effective determination of level of physical readiness of girls which are engaged in mini-football.

Keywords: physical preparation, motive abilities and skills, estimation, mini-football, test, child's youth sporting school.