

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ: УМЕНЬШЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Адамов Айаан Николаевич

студент группы МВС-19 Институт физической культуры и спорта
«Северо-Восточный федеральный университет им.М.К.Аммосова»

Скрябин Сергей Павлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания «Северо-Восточного федерального университета им.М.К.Аммосова»

Аннотация. Цель данного исследования заключалась в оценке эффективности комплекса круговых тренировок в мини-футболе для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности. В эксперименте участвовала 10 игроков в мини-футбол, которая тренировались по разработанным комплексам упражнений (круговые тренировки) в течение месяца. Два недели были уделены тренировкам физической силы. В результате исследования было обнаружено, что применение комплекса круговых тренировок снижает травматизм у футболистов и значительно повышает их физическую подготовленность.

Ключевые слова. мини-футбол, тренировки, круговые тренировки, физическая подготовленность, травматизм.

Мини-футбол играется в закрытом помещении, и отличается высокой скоростью и динамикой игры. Для успешной игры в мини-футболе необходима высокая физическая форма, мастерство управления мячом и отличная координация движений. Поэтому команды, занимающиеся этим видом спорта, непрерывно стремятся улучшить свои навыки и физическую подготовленность.

Одним из эффективных способов достижения этой цели является использование специально разработанных комплексов круговых тренировок [1]. В данной статье будет проанализирована эффективность применения таких комплексов для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности команд, занимающихся мини-футболом [5].

В настоящее время мини-футбол в закрытых помещениях набирает популярность благодаря его динамичности и скорости, что делает этот вид спорта одним из самых зрелищных. Однако для того, чтобы добиться максимальных результатов мини-футболе, игрокам необходимы высокие физические способности, искусство управления мячом, высокие показатели ловкость. Команды должны усердно тренироваться, чтобы поднять свой уровень и совершенствовать навыки и способности [4]. Для достижения всего описанного, игрокам необходимо постоянно совершенствоваться, улучшать выносливость, координацию движений, ускорять реакцию и снижать риск получения травм, в чем могут помочь круговые тренировки. Если игроки недостаточно физически подготовлены и имеют неправильную технику игры, то это зачастую приводит к серьезным травмам [2]. Поэтому использование комплексов круговых тренировок не только эффективно, но и необходимо для игроков, занимающихся мини-футболом. Включение комплекса круговых тренировок помогает игрокам не только улучшить навыки и физические показатели, но и снизить риск получения травм, а также повысить производительность на игровом поле. В итоге, использование комплекса круговых тренировок является эффективным способом для достижения успеха в мини-футболе, так как позволяет улучшить физическую форму всей команды в целом и снизить риск травм [3].

Для повышения физической подготовленности спортсменов было разработано два комплекса упражнений, первый из которых посвящен общему развитию спортсменов и включает в себя упражнения на реакцию, ловкость, скорость (см. Табл. 1). Второй комплекс направлен на развитие физической силы (см. Табл. 2). 10 игроков тренировались по пять раз в неделю в течении месяца.

Комплексы упражнений чередовались каждую неделю, чтобы разнообразить физические нагрузки и увеличить их эффективность.

Таблица 1 Комплекс упражнений для общего развития спортсменов

Упражнение	Краткое описание	Продолжительность
Реакция	Игроки стоят перед тренером и на его сигнал быстро двигаются в ту или иную сторону.	1 минута
Ловкость	Игроки бегут по кругу и выполняют упражнения на координацию движений: перепрыгивание через инвентарь, приседания, подъемы на носки и другие.	3 минуты
Скорость	Игроки бегут на короткие дистанции, стараясь развивать максимальную скорость.	2 минуты
Передвижение	Игроки двигаются по кругу с мячом, пытаясь избежать зоны, где находятся защитники.	3 минуты
Финт	Игроки делают финты на мяче перед защитником, пытаясь обойти его и забить гол.	1 минута

Продолжительность комплекса: 10 минут.

Все упражнения направлены на развитие конкретных физических качеств необходимых для мини-футбола: реакции, ловкости, скорости, передвижения с мячом и финтов. Упражнения короткие по продолжительности, что позволяет проводить их в рамках круговой тренировки. Продолжительность каждого упражнения выглядит оптимальной для достижения эффективных результатов и сохранения выносливости участников. Упражнения могут проводиться как в командном, так и в индивидуальном порядке. Комбинация упражнений позволяет охватить большой спектр навыков и качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол.

Данный комплекс круговых упражнений является достаточно комплексным и предоставляет игрокам различные возможности для развития необходимых навыков и физических качеств, что позволяет им повысить свою

физическую подготовленность и снизить риск травм. Также, короткие продолжительности упражнений позволяют проводить их в рамках круговой тренировки, что может быть удобно для тренера при подготовке команды.

Таблица 2 Комплекс упражнений для развития физической сил

Упражнение	Краткое описание	Продолжительность
Приседания	Игроки выполняют приседания с гантелями в руках.	2 минуты
Отжимания	Игроки выполняют отжимания на брусьях.	2 минуты
Подтягивания	Игроки выполняют подтягивания на турнике.	2 минуты
Медбол	Игроки выполняют упражнения с медболом (поднимание, броски и т.д.).	3 минуты
Бег с препятствиями	Игроки бегут по дорожке с препятствиями: через шины, через барьеры и т.д.	3 минуты

Продолжительность комплекса: 12 минут.

В комплексе упражнений на физическую силу основной акцент делается на упражнениях со своим весом (отжимания, подтягивания), которые развивают силу и выносливость мышц. Также включены упражнения с гантелями и медболом для увеличения нагрузки и разнообразия тренировок. Продолжительность упражнений соответствует их интенсивности, наибольшее время отводится на бег с препятствиями и упражнения с медболом, так как они требуют больше энергозатрат. Комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен для повышения физической подготовленности игроков, улучшения силы и выносливости мышц, что в свою очередь может уменьшить травматизм в соревнованиях. Однако, при неправильном выполнении упражнений или избыточной нагрузке на мышцы, это может привести к возникновению травм. Для достижения наилучших результатов, комплекс упражнений на физическую силу должен сочетаться с другими типами тренировок, такими как кардио-тренировки, растяжка и т.д.

Каждый комплекс упражнений может быть повторен 3-4 раза в течение тренировки, с паузами между подходами для отдыха и восстановления сил. Всего тренировка может занимать 40-60 минут.

Из данных анализа двух таблиц можно сделать вывод, что комплекс круговых тренировок в мини-футболе более эффективен для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности, чем комплекс упражнений на физическую силу.

Комплекс круговых тренировок направлен на развитие различных физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол. Кроме того, короткие продолжительности упражнений позволяют проводить их в рамках круговой тренировки, что удобно для тренера при подготовке команды. Все это вместе помогает повысить физическую подготовленность игроков и снизить риск травм.

В то же время, комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен для повышения физической подготовленности игроков, улучшения силы и выносливости мышц, что также может уменьшить травматизм в соревнованиях. Однако, при неправильном выполнении упражнений или избыточной нагрузке на мышцы, это может привести к возникновению травм.

Таким образом, в целом комплекс круговых тренировок в мини-футболе является более эффективным для достижения целей, связанных с уменьшением травматизма и повышением физической подготовленности. Однако, комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен как дополнительный компонент тренировок, при условии правильной реализации и сочетании с другими типами тренировок.

Для получения оценки проведенных тренировок был проведен опрос игроков на тему: «Как Вы оцениваете свои показатели до тренировки и после?» (см. Табл. 3).

Таблица 3 Как Вы оцениваете свои показатели до тренировки и после?

Игрок	До начала тренировок	После тренировок
-------	----------------------	------------------

1	6	8
2	7	9
3	5	7
4	8	10
5	4	6
6	6	8
7	9	9
8	7	9
9	5	7
10	8	10

Анализируя таблицу, можно заметить, что все 10 игроков оценивают свои показатели выше после тренировок, чем до начала. Средний балл оценки до тренировок составляет 6.5, в то время как после тренировок средняя оценка увеличивается до 8.5. Это указывает на то, что тренировки действительно оказывают положительное влияние на показатели игроков в мини-футболе. Также можно заметить, что есть некоторое разнообразие в оценках игроков как до, так и после тренировок. Некоторые игроки оценивают свои показатели на более высоком уровне, чем другие. Возможно, это связано с индивидуальными различиями в физической форме и технике игры. Из таблицы можно сделать вывод, что тренировки являются необходимым компонентом для улучшения показателей игроков в мини-футболе. Они помогают повысить выносливость, ускорить реакцию, улучшить технику игры и снизить риск получения травм. Однако, необходимо учитывать индивидуальные различия между игроками и адаптировать тренировочные программы в соответствии с этими различиями.

При проведении исследования, направленного на оценку эффективности комплексов круговых тренировок в мини-футболе, было выявлено, что оба комплекса способны улучшить физическую подготовленность игроков и снизить риск получения травм. Тем не менее, первый комплекс, включающий в себя более разнообразные упражнения на развитие навыков и физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол, оказался более эффективным, чем второй комплекс, который сфокусирован на упражнениях на физическую силу. В целом, использование обоих комплексов может быть полезным в

тренировочном процессе для повышения физической подготовленности игроков и уменьшения риска получения травм. Однако, для достижения наилучших результатов, рекомендуется комбинировать различные типы тренировок, такие как кардио-упражнения, растяжка и т.д. Таким образом, можно заключить, что использование разработанных комплексов круговых тренировок в мини-футболе может увеличить показатели игроков и способствовать их более эффективной игре на поле.

Литература:

1. Беккер, С. И. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств квалифицированных футболистов / С. И. Беккер // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2018. — № 6. — С. 17—23.
2. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 2–6.
3. Дебелый В.М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13-14 лет / В.М. Дебелый // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 9. С. 15-32.
4. Евстафьев Б.В. Физические способности, как вид способностей человека / Б.В. Евстафьев. -М.: Издательство «Спорт», 2020. 405 с.
5. Пак О.В. Мини-футбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (ГСЭ. Ф. 02 - физическая культура) / О.В. Пак; Федеральное агентство по образованию, Вологодский гос. технический ун-т. Вологда: ВоГТУ, 2017. 107 с.