

## DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN MINI-FOOTBALL USING VARIOUS METHODS

*Kalibaev Janbolat Shaislamovich*

*Head of the Department of Physical Culture and Sports, Tashkent State Agrarian University*

**Abstract:** *Speed is one of the most important physical qualities for success in futsal. The ability to accelerate, change direction quickly and maintain pace over short distances can give players a decisive advantage. Therefore, coaches and athletes must use a variety of training methods to systematically develop speed. In this article, we'll look at a few key speed development techniques and how they can be applied to futsal training.*

**Keywords:** *mini-football, speed qualities, skill development, training methods, effectiveness*

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ

*Калибаев Жанболат Шаисламович*

*Заведующий кафедрой Физической культуры и спорта, Ташкентского государственного аграрного университета*

**Аннотация:** *Скорость - одно из важнейших физических качеств для успеха в мини-футболе. Способность ускоряться, быстро менять направление и поддерживать темп на коротких дистанциях может дать игрокам решающее преимущество. Поэтому тренеры и спортсмены должны использовать различные методы тренировок для систематического развития скорости. В*

этой статье мы рассмотрим несколько ключевых методов развития скорости и то, как их можно применить к тренировкам по мини-футболу.

**Ключевые слова:** мини-футбол, скоростные качества, развитие мастерства, методы тренировки, результативность

**Введение:** Предыдущие исследования показали, что скорость игроков в мини-футбол тесно связана с улучшением результатов. Исследования показывают, что сочетание упражнений на ловкость, спринтерских тренировок и упражнений, основанных на навыках, способствует развитию скоростных качеств игроков. Однако существует необходимость в более полном понимании конкретных методов, которые дают наилучшие результаты.

Тренировки и тактика мини-футбола – важная и нормальная практика для всех футболистов, которые планируют играть на высоком уровне. Почему этот тренировочный план важен, так это физические способности, техника и выносливость, позволяющие подходить к различным игровым ситуациям.

Несмотря на свою простоту, мини-футбол обладает рядом интересных особенностей, которые делают эту игру по-своему уникальной и привлекательной. Во-первых, каждый игрок гораздо чаще сталкивается с мячом, участвует в общих действиях игры.

Во-вторых, ворот в мини-футболе забивается гораздо больше. В-третьих, каждый игрок должен действовать с полной отдачей сил, успевая защитить свои ворота и атаковать соперников. Кроме того, при игре в зале практически все время мяч находится в игре, что происходит без вынужденных и утомительных установок.

После всей разминки и растяжки очень важна работа с мячом для совершенствования контроля мяча в различных игровых ситуациях. Эту практику следует выполнять в парах. В то время как два партнера стоят друг перед другом,

чтобы отработать четкость передачи стоя, а затем движением. Расстояние между двумя игроками не должно превышать 2 метров. После тренировки на коротких пасах следует следовать на длинной дистанции.

Для этого игроки становятся лицом друг к другу в полярном конце зала и начинают быстро передавать мяч. Сначала по земле, а потом по воздуху.

«Примечание». Эту практику передачи необходимо выполнять обеими ногами, даже если вы одноногий игрок. Важно практиковаться в умении использовать как левую, так и правую ногу, поскольку это помогает идеально адаптироваться к любому высокому темпу игры и самостоятельным действиям.

Есть много тренировочных занятий по мини-футболу, над которыми необходимо работать, чтобы улучшить свои результаты. Они следующие:

- Навык стрельбы
- Умение вести мяч
- Скорость
- Гибкость и техника

В конце концов, эта тренировочная практика должна сопровождаться игрой команды с двумя боковыми игроками, которая играет по 15 минут и два перерыва. Между перерывами игры следует сделать 3–5 минут растяжки для расслабления мышц, а затем продолжить вторую половину. Это помогает применить на практике все навыки, полученные в ходе обучения с самого начала, раздела обучения.

Чтобы исследовать влияние различных методов тренировки на скоростные показатели, различные игроки в мини-футбол были вовлечены в структурированную тренировочную программу. Эти методы включали упражнения на ловкость, интервалы между спринтами, упражнения по контролю мяча и симуляции матчей. Показатели эффективности, такие как время спринта,

скорость смены направления и принятие решений на поле, оценивались до и после тренировочного периода.

Мини-футбол может способствовать развитию у учащихся различных навыков и качеств, в том числе скоростных. Мини-футбол – динамичный вид спорта, требующий быстроты мышления, ловкости и быстрых движений.

Вот несколько способов, с помощью которых мини-футбол может помочь развить у учащихся скоростные навыки:

Ловкость и быстрая реакция:

- Мини-футбол предполагает частую смену направления и быстрые движения. Игроки должны быть ловкими и обладать быстрой реакцией, чтобы ориентироваться на небольшой игровой площадке и реагировать на быстрый темп игры.

Ускорение и замедление:

- Короткие серии спринтов в футзале помогают улучшить ускорение. Кроме того, необходимость быстро останавливаться, менять направление и снова ускоряться повышает способность к быстрому торможению, что является важным навыком в скоростных видах спорта.

Скорость мышления:

– Футзал – игра, требующая быстрого принятия решений. Игроки должны анализировать ситуации, предугадывать действия противника и быстро принимать решения о передаче, ударе или ведении мяча. Быстрое мышление имеет решающее значение для успеха в скоростных видах спорта.

Высокоскоростной контроль мяча:

- Контроль мяча в ограниченном пространстве и быстрое движение – ключевой навык в футзале. Это не только улучшает навыки владения мячом

игроком, но также увеличивает его способность принимать решения за доли секунды, сохраняя при этом контроль.

#### Координация и коммуникация команды:

- Скоростная игра требует эффективной коммуникации и координации действий между членами команды. Мини-футбол помогает учащимся развивать чувство командной работы и умение быстро и точно общаться с товарищами по команде на поле.

#### Фитнес и выносливость:

— Игра в мини-футбол отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы, развивающая выносливость. Выносливость имеет решающее значение для поддержания высокой скорости на протяжении всего матча.

#### Время реакции:

- Быстрый темп игры в мини-футбол улучшает время реакции игроков. Быстрое реагирование на изменения в игре, такие как перехваты, подборы или движения соперника, имеет важное значение для успеха в скоростных видах спорта.

#### Работа ног и технические навыки:

- В мини-футболе особое внимание уделяется тщательному контролю мяча и точной работе ног. Развитие технических навыков на высоких скоростях необходимо для маневрирования в ограниченном пространстве и уклонения от противников.

Для оптимизации развития скоростных качеств у занимающихся мини-футболом тренерам следует включать специальные упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты принятия решений и быстрых движений. Кроме того, хорошо продуманная программа обучения должна включать как физические, так и умственные аспекты, чтобы обеспечить всестороннее развитие навыков.

В ходе обсуждения рассматриваются конкретные элементы учебной программы, которые в наибольшей степени способствовали наблюдаемым улучшениям. В нем также обсуждаются потенциальные ограничения исследования и предлагаются области для дальнейших исследований. Результаты подтверждают идею о том, что сочетание ловкости, спринта и тренировок, основанных на навыках, имеет решающее значение для оптимизации скорости игроков в мини-футбол.

### ***Вывод***

Системный подход, сочетающий спринтерские тренировки, упражнения с отягощениями, работу на ловкость и RSA, наиболее эффективен для развития скоростных качеств, жизненно важных для успеха в мини-футболе. Тренеры должны внедрять передозированный план, который постепенно перегружает эти ключевые области с помощью различных методов тренировки. При целенаправленных тренировках 2-3 раза в неделю игроки могут значительно улучшить ускорение, смену направления и многократную скоростную выносливость, используя методы, обсуждаемые в этом эссе.

### ***Список литературы:***

- 1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и Левин В.С. (2010), Футзал. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и ДЮСШ СДЮСШ, г. Москва.*
- 2. Заварзин В.А., Лалаков Г.С., Козин В.В. (2012), «Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости у квалифицированных спортсменов, занимающихся мини-футболом», Омский научный вестник, № 3 (109), стр. 162-166.*
- 3. Козин В.В. Лалаков Г.С. (2010), «Содержание и структура технико-тактической деятельности в мини-футболе», Физическое воспитание Сибири, Том. 26, № 1, стр. 58-60.*

4. *Курамышин, Ю.Ф. (2004), Теория и методика физической культуры, Советский спорт, Москва.*
5. *Ларин, О.С. и Шашков К.А. (2013), «Особенности соревновательной деятельности квалифицированных игроков в мини-футболе», Социально-экономические явления и процессы, № 12 (58), стр. 215-220.*