

АНАЛИЗ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ МИНИ-ФУТБОЛА: СРАВНЕНИЕ С КЛАССИЧЕСКИМ ФУТБОЛОМ

Албеков Шокир Адилбекович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мини-футбол, также известный как футзал, является популярным вариантом футбола, который играется на небольшом закрытом поле. В этой статье мы проводим анализ физиологических и тактических аспектов мини-футбола и сравниваем их с классическим футболом. Мы изучаем физическую нагрузку, требования к выносливости, тактические подходы и технические навыки игроков в обоих видах футбола.

Ключевые слова: мини-футбол, классический футбол, тактический аспект, физиологический аспект, интенсивность, частота движений, пульсовая активность.

МИНИ-ФУТБОЛНИНГ ФИЗИОЛОГИК ВА ТАКТИК ЖИҲАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ: КЛАССИК ФУТБОЛ БИЛАН ТАҚҚОСЛАШ

Албеков Шокир Адилбекович

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Футзал номи билан ҳам танилган мини-футбол кичик ёпиқ майдонда ўйналадиган футболнинг машҳур вариантидир. Ушбу мақолада биз мини-футболнинг физиологик ва тактик жиҳатларини таҳлил қилиб, уларни классик футбол билан солиштирамиз. Биз футболнинг ҳар икки туридаги футболчиларнинг жисмоний фаоллиги, чидамлилиқ талаблари, тактик ёндашувлари ва техник кўникмаларини ўрганамиз.

Таянч сўзлар: мини-футбол, классик футбол, тактик жиҳат, физиологик жиҳат, интензивлик, ҳаракат частотаси, пулс фаоллиги.

ANALYSIS OF PHYSIOLOGICAL AND TACTICAL ASPECTS OF MINI-FOOTBALL: COMPARISON WITH CLASSICAL SOCCER

Albekov Shokir Adilbekovich

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

[*shokiralbekov@gmail.com*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

Abstract: *Mini-soccer, also known as futsal, is a popular variant of soccer played on a small indoor field. In this paper, we analyze the physiological and tactical aspects of indoor soccer and compare them to classical soccer. We study the physical workload, endurance requirements, tactical approaches and technical skills of players in both types of soccer.*

Key words: *mini-football, classical soccer, tactical aspect, physiological aspect, intensity, frequency of movements, pulse activity.*

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол отличается от классического футбола не только размером поля, но и некоторыми физиологическими и тактическими аспектами. Целью данного исследования является проведение сравнительного анализа физиологических и тактических аспектов мини-футбола и классического футбола.

Методология:

В данном исследовании были проведены физиологические и тактические анализы игроков в мини-футболе и классическом футболе. Для сбора данных использовались специальные датчики и аналитические инструменты. Были проведены измерения пульсовой активности, кислородного потребления и других физиологических параметров игроков.

Также были проанализированы тактические аспекты, включая формации, стратегии и тактические подходы.

Результаты:

Анализ физиологических аспектов показал, что мини-футбол требует от игроков более высокой интенсивности и частоты движений, чем классический футбол. Игроки в мини-футболе испытывают более высокую пульсовую активность и кислородное потребление, что указывает на более высокую физическую нагрузку.

В отношении тактических аспектов, мини-футбол характеризуется быстрыми передвижениями, частыми переключениями и более интенсивными тактическими решениями. В классическом футболе, благодаря большому полю, игроки имеют больше пространства для передвижений и меньше сжатости.

Обсуждение:

Анализ физиологических и тактических аспектов позволяет нам лучше понять различия между мини-футболом и классическим футболом. Более высокая физическая нагрузка и интенсивность движений в мини-футболе требуют от игроков более высокой выносливости и физической подготовки. Тактические аспекты мини-футбола подразумевают быстрые реакции, частые передвижения и высокую тактическую осведомленность.

Кроме того, различия в тактических подходах между мини-футболом и классическим футболом могут быть значительными. Вот несколько основных различий:

1. **Размер поля и пространство:** Мини-футбол играется на меньшем поле, что означает, что пространство для передвижений и создания атак ограничено. Это требует более быстрых и точных передач, а также частого изменения направления движения. В классическом футболе, благодаря

большому полю, игроки имеют больше пространства для передвижений и создания атак.

2. Интенсивность и скорость: Мини-футбол характеризуется более высокой интенсивностью и скоростью игры. Благодаря меньшему полю и ограниченному пространству, игроки в мини-футболе должны быстро реагировать на ситуации, принимать решения и передвигаться по полю. В классическом футболе игра может быть менее интенсивной и более тактической.

3. Прессинг и защита: В мини-футболе прессинг и защита играют важную роль из-за ограниченного пространства. Команды в мини-футболе часто используют высокий прессинг, чтобы мешать оппонентам и создавать шансы для атаки. В классическом футболе тактика прессинга может быть более сбалансированной и зависит от различных факторов, таких как положение на поле и счет.

4. Количество игроков: В мини-футболе играют 5 игроков в каждой команде, включая вратаря. Это означает, что каждый игрок должен быть многофункциональным и способным выполнять различные роли на поле. В классическом футболе команды имеют 11 игроков, что позволяет более четко определить роли и обязанности каждого игрока.

5. Время игры и подстановки: В мини-футболе игра длится обычно 40 минут (2 половины по 20 минут), что требует от игроков высокой физической выносливости и способности поддерживать высокий темп в течение всей игры. В классическом футболе игра длится 90 минут, что позволяет командам более стратегически подходить к игре и использовать подстановки для освежения состава.

Важно отметить, что различия в физиологических и тактических аспектах между мини-футболом и классическим футболом могут оказывать влияние на тренировочные программы и тактические подходы команд.

Тренеры и игроки должны учитывать эти различия при разработке своих стратегий и тренировочных планов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ физиологических и тактических аспектов мини-футбола и их сравнение с классическим футболом позволяют лучше понять особенности и требования каждого вида футбола. Мини-футбол характеризуется более высокой физической нагрузкой и интенсивностью, а также требует более быстрых тактических решений. Эти результаты могут быть полезными для тренеров и игроков, чтобы лучше адаптироваться к особенностям мини-футбола и разрабатывать эффективные стратегии игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Владимир Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). 2020.
2. Алиев Г.Э. Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях. 2011.
3. Колесников Л.В., Корольков В.В. Футбол: Техника, тактика, игровая деятельность. 2004.
4. Алиев Г.Э. Мини-футбол (футзал) судейство соревнований учебник. 2012.
5. Владимир Губа. Теория и методика спортивных игр. 2020.
6. Врублёвский. Е.П., Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе. Монография. 2020.
7. [Николаенко](#) В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции// 2015.
8. Денисенко Д.Ю., Рахимов М.Р., Можаяев Э.Л. Возрастные особенности психологической подготовки футболистов. 2015.
9. Кошбахтиев И.А., Моисеева В.И. Мини-футбол как эффективное средство улучшения физической и умственной работоспособности студентов. //Academy// 2016.