

## УЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ВРАТАРЕЙ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Мухамедзянов Руслан Рамилевич, Нифонтов Максим Юрьевич*

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрыта специфика спортивного травматизма в пляжном футболе. Рассмотрены результаты внедрения в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных вратарей специализированных комплексов предыгровой подготовки (разминки) с применением стретчинговых физических упражнений.

**Ключевые слова:** Пляжный футбол, стретчинг, спортивная подготовка, высококвалифицированные вратари.

## ACCOUNT OF INDICATORS OF SPORTS INJURIES OF GOALKEEPERS IN BEACH FOOTBALL DURING SPORT TRAINING

*Mukhamedzyanov Ruslan Ramilevich, Nifontov Maxim Yurievich*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article reveals the specifics of sports injuries in beach football. The article also considers the results of the introduction of highly qualified goalkeepers into the training process, specialized complexes of pre-game training (warm-up) with the use of stretching physical exercises.

**Keywords:** Beach football, stretching, sports training, highly qualified goalkeepers.

### Введение

Специфика технико-тактических действий в пляжном футболе отличается высокой степенью травматизма, а в соревнованиях с участием высококвалифицированных футболистов этот фактор повышается в несколько раз, в связи с максимальной динамикой игрового времени и количества выполненных активных технико-тактических действий [3]. Следует отметить и особенность — отсутствие специализированной обуви, защищающей стопы и голеностопные суставы, например в момент выполнения ударов по мячу или выполнения единоборств в процессе матча, в отличии, от классического футбола и других его разновидностей. Этот фактор значительно влияет на степень совершенствования спортивного мастерства и времени освоения отдельных технико-тактических элементов.

Проблема профилактики спортивного травматизма является одной из наиболее ключевых в современной спортивной науке, решение которой обуславливается поиском наиболее эффективных средств для поддержания спортивного долголетия атлета [1]. В нашем исследовании профилактика спортивного травматизма осуществляется за счет вариативности компонентного содержания предыгровой подготовки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе.

**Методы исследования:** изучение, анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и документальных данных; педагогические наблюдения с элементами видеосъемки; контрольно-педагогические испытания (тесты); гониометрия; психофизиологическая и функциональная диагностика; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

### Результаты исследования

В содержание разработанной методики предыгровой подготовки включены стретчинговые, специально-укрепляющие и соревновательные упражнения. Одним из показателей эффективности разработанной методики в части спортивного травматизма, является уровень спортивного травматизма и степень адаптации организма спортсмена к интенсивным нагрузкам в процессе игровой деятельности.

В педагогическом эксперименте приняли участие высококвалифицированные вратари ( $n = 38$ ), которые играют в спортивных сборных командах Суперлиги и Первого дивизиона Чемпионата России и спортивной сборной команды России. Квалификации спортсменов варьируются от спортивного звания кандидат в мастера спорта до мастера спорта международного класса.

Изучение и анализ документальных данных, включающих в себя обобщение данных медицинских карт, позволил установить характер возникновения спортивных травм у высококвалифицированных вратарей в процессе их профессиональной карьеры [2].

В процессе эксперимента были выявлены показатели спортивного травматизма высококвалифицированных вратарей; изучены количественные и качественные характеристики игровых действий вратарей в ходе соревнований; определены оптимальные углы сгибания и разгибания при движениях в суставах верхних и нижних конечностей и туловища спортсменов, принимающих участие в эксперименте ( $n = 38$ ). Полученные данные раскрыли взаимовлияние качество выполнения технико-тактических элементов с объективными показателями их подготовленности.

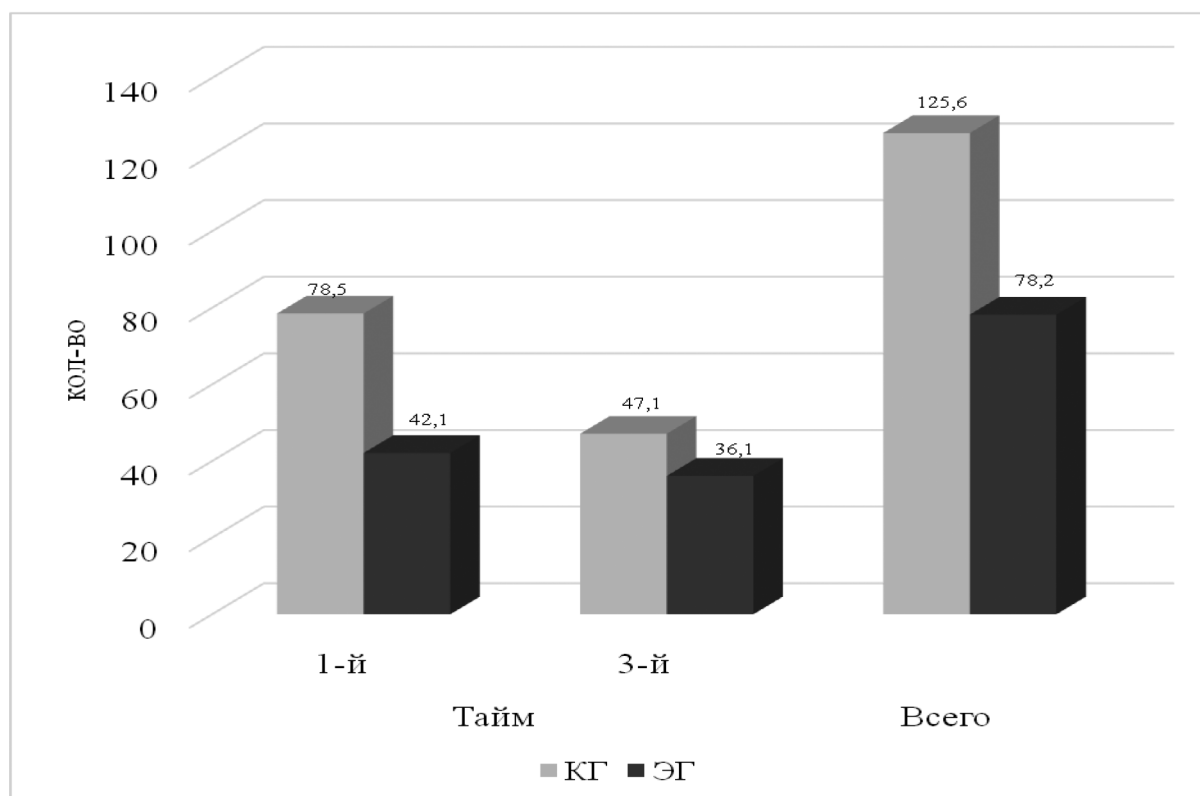


Рис. 1. Сравнительный анализ количества спортивных травм у высококвалифицированных вратарей КГ и ЭГ после формирующего эксперимента

Одной из задач разработанной методики и в частности стретчинговых упражнений стало определение и выполнение данного вида физической нагрузки в допустимых границах растяжения поверхностных мышц в процессе предыгровой подготовки (разминки).

При организации учебно-тренировочных занятий в ходе разминки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе решались определенные задачи:

1. Подготовить организм к преодолению тренировочных нагрузок.
2. Повысить функциональную подготовленность.
3. Развивать специальную гибкость (повышать уровень ее развития).
4. Укрепить опорно-двигательный аппарат.
5. Проводить профилактику спортивного травматизма.

Методическая последовательность адаптивно-укрепляющей тренировки на специализированном покрытии игровой площадки (песок) вратарей в подготовительном цикле учебно-тренировочного занятия была направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата нижних конечностей спортсменов и с целью профилактики спортивного травматизма спортсменов.

В результате проведения формирующего педагогического эксперимента, удалось установить, что применение специализированных стретчинговых упражнений позволило существенно уменьшить количество спортивных травм в рамках годового цикла спортивной подготовки у футболистов (вратарей) экспериментальной группы (ЭГ) до  $78,2 \pm 7,1$  раза,

по сравнению с участниками контрольной группы (КГ) –  $125,6 \pm 10,3$  раза (рисунок 1).

Также следует отметить, что у высококвалифицированных вратарей ЭГ в первом тайме отмечается на 36,4 травм меньше, чем в КГ, а в третьем на – 11,0 травм ( $p \leq 0,05$ ). Этот факт констатирует, что вратари ЭГ имеют возможность проводить больше игрового времени в игровой деятельности, ввиду низких показателей спортивного травматизма, тем самым достигая большей эффективности технико-тактических действий, чем спортсмены КГ.

### Заключение

Проведенные исследования позволяют заключить, что внедрение в процесс разминки высококвалифицированных вратарей стретчинговых и специально-укрепляющих упражнений позволяет существенно снизить уровень спортивного травматизма и обеспечивает продление спортивного долголетия игроков.

### Литература

1. Ефимов С. Д. Содержание адаптивно-укрепляющей тренировки в структуре годового цикла футболистов 15–16 лет: диссертация ... канд. пед. наук. М., 2011. 143 с.;
2. Мухамедзянов Р. Р. Техничко-тактические действия вратарей в пляжном футболе при организации начала атаки / Р. Р. Мухамедзянов, А. С. Петрикевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №11(177). – С. 308–312.
3. Нифонтов М. Ю. Специфика технической подготовки спортсменов в современном пляжном футболе / М. Ю. Нифонтов, А. А. Рооп // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – №2(24). – С. 34–39.