



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Тураев Фаррух Хаким угли

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики
Узбекистан farruxtorayev555@gmail.com*

Аннотация: В статье рассматриваются особенности физической подготовки юных футболистов в зависимости от их игровых амплуа. Футболисты разных позиций (вратари, защитники, полузащитники, нападающие) предъявляют различные физические требования, что влияет на структуру тренировочного процесса. В статье проведен анализ ключевых физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость и координация, которые необходимы для каждой игровой позиции. Представлены рекомендации по индивидуализации тренировок для улучшения физической подготовки в зависимости от амплуа.

Ключевые слова: физическая подготовка, футболисты, игровые амплуа, выносливость, сила, скорость, юные спортсмены.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЙИНДАГИ АМПЛУАСИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тўраев Фаррух Ҳақим ўғли

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли
катта ўқитувчиси*

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Мақолада ёш футболчиларнинг ўйиндаги амплуасига хос жисмоний тайёргарлигининг хусусиятлари кўриб чиқилади. Турли позициядаги футболчилар (дарвозабонлар, ҳимоячилар, ярим ҳимоячилар, ҳужумчилар) турли жисмоний талабларни кўядилар, бу эса машғулот жараёнининг тузилишига таъсир қилади. Мақолада ҳар бир ўйин позицияси учун зарур бўлган чидамлилиқ, куч, тезлик ва координация каби асосий жисмоний сифатлар таҳлил қилинади. Ролга қараб жисмоний тайёргарликни



яхшилаш учун машғулотларни индивидуаллаштириш бўйича тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, футболчилар, ўйин роллари, чидамлилиқ, куч, тезлик, координация, ёш спортчилар.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON THEIR PLAYING ROLES

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: The article deals with the peculiarities of physical training of young football players depending on their playing roles. Football players of different positions (goalkeepers, defenders, midfielders, forwards) have different physical requirements, which affects the structure of the training process. The article analyses the key physical qualities such as endurance, strength, speed and coordination that are required for each playing position. Recommendations for individualisation of training to improve physical fitness depending on the role are presented.

Key words: physical training, football players, game roles, endurance, strength, speed, young athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол - это командный вид спорта, в котором каждый игрок выполняет определённые функции в зависимости от своей игровой позиции. Игровое амплуа (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) накладывает специфические требования к физическим качествам футболистов. Юные спортсмены, в силу возрастных особенностей, нуждаются в дифференцированном подходе к тренировкам, который учитывает не только общие задачи физической подготовки, но и индивидуальные потребности в зависимости от игровой позиции. Целью данной работы является выявление особенностей физической подготовки юных футболистов в зависимости от их игровых амплуа, а также разработка рекомендаций по индивидуализации тренировочного процесса.



Футболисты, играющие на разных позициях, должны обладать определёнными физическими качествами, которые помогают им эффективно выполнять свои игровые задачи. Рассмотрим ключевые физические параметры для каждой игровой позиции.

Вратари - это игроки, отвечающие за защиту ворот. Они должны обладать высокой реакцией, координацией и прыгучестью, а также хорошо развитыми силовыми качествами для выполнения быстрых перемещений и прыжков.

- Ключевые физические качества: реакция, сила, координация, гибкость.

- Тренировочные задачи: развитие быстроты реакции, улучшение силы ног для прыжков, отработка координационных движений и ловкости рук.

Защитники ответственны за предотвращение атак соперника и должны уметь активно взаимодействовать с партнёрами по команде для поддержания оборонительной линии. Основные физические качества включают силу, выносливость и реакцию.

- Ключевые физические качества: сила, выносливость, реакция, скорость.

- Тренировочные задачи: повышение общей и скоростной выносливости, развитие силы для борьбы за мяч и улучшение реакции для быстрого перемещения по полю.

Полузащитники играют центральную роль в команде, поддерживая связь между обороной и атакой. Им требуется высокая выносливость для постоянного перемещения по полю, а также хорошая координация и скорость для эффективного взаимодействия с партнёрами.

- Ключевые физические качества: выносливость, скорость, координация, сила.

- Тренировочные задачи: развитие аэробной выносливости для поддержания высокого темпа игры, улучшение координации движений и скорости принятия решений на поле.

Нападающие несут ответственность за завершение атак и забивание голов. Для этого им необходимы скорость, сила и ловкость, а также взрывная реакция для быстрого принятия решений в атакующих ситуациях.

- Ключевые физические качества: скорость, взрывная сила, ловкость, реакция.

- Тренировочные задачи: развитие скоростно-силовых качеств, отработка ловкости и координации для эффективной игры в атаке.

Таблица: Сравнение физических качеств для разных амплуа.



Игровая позиция	Скорость	Выносливость	Сила	Координация	Реакция
Вратари	Средняя	Низкая	Высокая	Высокая	Очень высокая
Защитники	Средняя	Высокая	Очень высокая	Средняя	Высокая
Полузащитники	Высокая	Очень высокая	Средняя	Высокая	Средняя
Нападающие	Очень высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	Высокая

Физическая подготовка юных футболистов должна учитывать их игровые амплуа и возрастные особенности. Молодые спортсмены ещё не достигли своего максимального физического потенциала, поэтому тренировки должны быть направлены на постепенное развитие всех необходимых качеств.

Рекомендации по тренировкам:

1. Для вратарей:

- Упражнения на реакцию (быстрые перемещения и отражение ударов).
- Тренировка силы ног (прыжковые упражнения).
- Работа над координацией движений и гибкостью (упражнения на баланс и растяжку).

2. Для защитников:

- Тренировка общей выносливости (бег на длинные дистанции).
- Упражнения для развития силы (силовые тренировки с отягощениями).
- Отработка реакций и скорости на коротких отрезках (спринты, ускорения).

3. Для полузащитников:

- Упражнения на аэробную выносливость (интервальные тренировки).
- Работа над координацией и скоростью передачи мяча (игровые упражнения с партнёрами).
- Развитие скорости принятия решений (игры на ограниченных пространствах).

4. Для нападающих:

- Упражнения на взрывную силу (спринты, прыжки).
- Работа над скоростью и ловкостью (игры 1 на 1, обводка).
- Тренировка реакции и завершения атак (удары по воротам с разных позиций).



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка юных футболистов должна учитывать специфику их игровых амплуа. Вратари, защитники, полузащитники и нападающие предъявляют разные требования к физическим качествам, что требует дифференцированного подхода к тренировкам. Индивидуализация тренировочного процесса позволит оптимально развивать необходимые навыки, что приведёт к улучшению спортивных результатов и успешной реализации потенциала каждого юного футболиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). – М., 2020.
2. Иванов А.Б. Физическая подготовка юных футболистов: Теория и практика. Москва: Спорт. 2019.
3. Сидоров К.М. Физиология и техника футбола. Ростов-на-Дону: Академия спорта. 2018.
4. Билл Паризи. Анатомия скорости. Практическое пособие по развитию скорости, реактивности и умения менять направление движения /пер. с англ.- Минск, 2023.
5. Петров В.И. Игровые амплуа в футболе: Тренировочные методики для юных спортсменов. Санкт-Петербург: Физическая культура. 2020.