ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР АМПЛУА ЮНОГО ФУТБОЛИСТА НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНО МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Абдазов Б. Б., Рахимова Н. М.
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины.

Актуальность. Одним из ключевых факторов успешной подготовки юных футболистов является адекватный и своевременный выбор игрового амплуа, соответствующего индивидуальным морфофункциональным и психофизиологическим особенностям спортсмена. Позиционная специализация в детско-юношеском футболе должна строиться не только на субъективных наблюдениях тренера, но и на объективных данных, отражающих потенциал игрока в различных аспектах — от телосложения до психологической устойчивости

Цель исследования. Разработать методику индивидуального подбора амплуа юного футболиста на основе комплексного анализа морфометрических характеристик, психофизиологического профиля и функционально метаболических показателей.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 55 юных футболистов (возраст 14–17 лет) из спортивной академии «Одил Жуниорс» и «Локомотив» города ташкента. Игроки были разделены на две группы: экспериментальную (n = 23), проходившую комплексную диагностику, и контрольную (n = 27), тренирующуюся по стандартным программам. Функциональные тесты: специальные физические упражнения: прыжок в длину, 30 м спринт, agility-тест; кардио тесты: Cooper (12-минутный бег), Yo Yo Intermittent Recovery Test; дополнительно: оценка гибкости, ЧСС в покое и после нагрузки, фаза полового созревания.

Результаты исследования. На основании системного подхода была проведена комплексная оценка 55 юных футболистов, включающая функционально-метаболические показатели. Таким образом, скоростно-силовые и аэробные показатели являются обоснованными критериям при индивидуализированном подборе амплуа у юных футболистов.

В проведенном исследовании полузащитники продемонстрировали максимальное ускорение 3,78 ± 0,48 м/с², существенно превосходя защитников (3,20 м/с²). Это подтверждается исследованиями, где средние и атакующие полузащитники и вингеры показывают более частые и мощные ускорения, чем центральные защитники (табл.2).

Метаболическая мощность полузащитников находится на уровне 14,52 W/kg, что значительно выше показателя защитников (12,02 W/kg) ($p < 0.05$). Это согласуется с данными исследований, отмечающих, что центральные полузащитники демонстрируют наиболее высокие значения энергозатрат и мощности, тогда как центральные защитники стабильно показывают низкие значения P_{met}. Анализ данных по частоте ускорений >2,5 м/с² показал, что полузащитники совершают в среднем 21,8±3,9 таких ускорений за матч, тогда как защитники — 15,2±3,1 ($p < 0.05$). Это свидетельствует об их более динамичной игровой активности и переменчивой нагрузке на поле.

Нападающие занимают промежуточную позицию между полузащитниками и защитниками, сочетая скорость и мощность, но уступают полузащитникам в интенсивности. Защитники характеризуются более стабильными и менее интенсивными показателями, соответствующими роли, где важны принятие и удержание позиции, а не частые динамичные действия. Позиционные требования — это ключевой фактор для индивидуализации тренировок. Полузащитникам нужны упражнения на ускорение и P_{met}, нападающим — на спринтовую скорость, а защитникам — на стабильность и технику.

Заключение. Прослеживаемые статистически значимые различия подтверждают обоснованность использования этих показателей при подборе амплуа у юных футболистов, что способствует целевой и эффективной спортивной подготовке. Таким образом, интеграция ускорений, метаболической мощности и частоты интенсивных ускорений в систему позициионального отбора позволяет повысить адаптацию игроков, снизить травматический риск и улучшить игровые показатели.