

# Футбол



- *В данные спортивные секции не допускаются дети с нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, легкой их смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений), плоскостопием, язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки, бронхиальной астмой, миопией (близорукость) любой степени.*

# Сроки начала занятий футболом



Бразилия  
6 лет



США  
6 (минимальный  
возраст),  
10 (средний возраст)



Германия  
6 лет (участие  
в соревнованиях)



Россия  
8 лет



Украина  
8-9 лет



# Спортивный отбор базируется на:

- а) знании требований вида спорта;
- б) научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
- в) апробированной процедуре отбора.

# Выделяют четыре этапа отбора.

- **Первый этап отбора** футболистов приходится на возраст с 7-8 до 9 лет. Его цель — определение способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости. Лучшим средством такой диагностики являются педагогические наблюдения за детьми в процессе подвижных игр. В качестве ориентиров с учетом амплуа будущих футболистов могут быть использованы данные

Амплуа  
Показатели

Вратари и  
центр. защитники

Полузащитники,  
крайн. защитники

Нападающие



7  
лет

Длина тела, см  
Масса тела, кг  
Бег 3X10 м, с  
Прыжок в длину  
с места, см

122-126,4  
27-31,4  
10,3-10,5  
112,4-123,3

116-121,2  
16-20,4  
10,0-10,5  
109,3-119,1

122,5-127,7  
21,5-25,9  
9,6-9,9  
124,6-136,1



8  
лет

Длина тела, см  
Масса тела, кг  
Бег 3X10 м, с  
Прыжок в длину  
с места, см

1137-144,2  
36,6-41,1  
10,0-10,5  
128,5-132,3

119-126,2  
18-26,8  
9,8-10,2  
118,4-125,6

128-135,2  
29-37,8  
9,3-9,7  
132,4-138,1



9  
лет

Длина тела, см  
Масса тела, кг  
Бег 3X10 м, с  
Прыжок в длину  
с места, см

139,2-146,4  
39,4-46,6  
9,6-10,1  
153,4-158,3

122,8-129,7  
29,1-29,6  
9,4-9,9  
144,7-149,9

130,1-137,4  
30,4-38,8  
9,1-9,4  
150,1-153,2

Крайние варианты (соматотипа)  
телосложения человека, характеристика  
морфофункциональных свойств  
(по Дж. Харрисону и Дж. Уайнеру)



<b>Тип телосложения</b>	<b>Эндоморфныйпикнический</b>	<b>Мезоморфный атлетический</b>	<b>Эктоморфныйлестосомный</b>
<b>Внешние признаки:</b>	<b>Дегестивный</b>	<b>Мышечный</b>	<b>Торакальный</b>
<b>кости скелета</b>	<b>Широкие</b>	<b>Широкие</b>	<b>Узкие</b>
<b>плечи</b>	<b>Не шире бедер</b>	<b>Шире бедер</b>	<b>Немного шире бедер</b>
<b>конечности</b>	<b>Сравнительно короткие</b>	<b>Сравнительно средние</b>	<b>Сравнительно длинные</b>
<b>Функциональные свойства:</b>			
<b>Объем легких</b>	<b>Относительно малый</b>	<b>Относительно средний</b>	<b>Относительно большой</b>
<b>Сила</b>	<b>Большая</b>	<b>Большая</b>	<b>Малая</b>
<b>Выносливость</b>	<b>Малая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая</b>
<b>Некоторые психические свойства</b>	<b>Любовь к комфорту. Жажда похвалы. Тяга к людям в тяжелую минуту</b>	<b>Любовь к приключениям. Эмоциональная черствость. Тяга к действию в тяжелую минуту</b>	<b>Необщительность. Эмоциональная сдержанность. Тяга к одиночеству в тяжелую минуту</b>



**Второй этап отбора** футболистов приходится на возраст с 9-10 до 12-13 лет. Цель его — формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее способных детей, успешно прошедших этап предварительной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

# Его осуществляют тренеры спортивных школ с учетом решения двух основных задач:

- 1) изучение состояния здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в поурочных программах для спортивных школ;
- 2) изучение темпов прироста физических качеств.



**Контрольные испытания для оценки  
уровня разносторонней физической  
подготовленности  
юных футболистов**

№п/п	Контрольные испытания	Контрольные нормативы	
		9 лет	10 лет
1	Частота движений, шагов/сек.	5,8	6,2
2	Бег на 20 м с ходу, с	3,3	3,1
3	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,3	9,2
4	Прыжок в длину с места, см	155	165
5	Прыжок в высоту с места, см	30	35
6	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,0	7,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	30	35
8	Бег на 300 м, с	62	59
9	Бег на 500 м, мин	1.56,0	1.48,0
10	Вис на согнутых руках, с	18	22
11	Становая динамометрия, кг	45	50
12	Наклон вперед, см	Б	Б

# Требования контрольных нормативов для футболистов 11 лет

№п/ п	Контрольные испытания	Норматив ные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1
2	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,0
3	Прыжок в длину с места, см	174
4	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,7
5	Бег на 400 м, с	90
6	Жонглирование мячом, кол-во раз	10
7	Удар на дальность, м а) сильнейшей ногой; б) слабейшей ногой	25 19



# Схема оценки потенциальных возможностей юных футболистов

<b>Взаимосвязь исследуемых показателей</b>	<b>Характеристика способностей</b>
<b>Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста</b>	<b>Очень большие способности (талантливость)</b>
<b>Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста</b>	<b>Большие способности</b>
<b>Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста</b>	<b>Большие способности</b>
<b>Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и низкие темпы ее прироста</b>	<b>Средние способности</b>
<b>Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее</b>	<b>Средние способности</b>

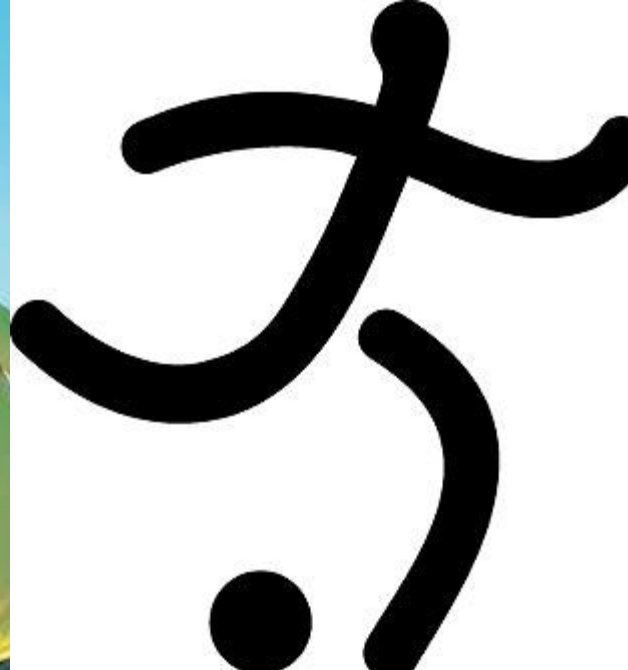


**Третий этап отбора** связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР, училищ олимпийского резерва. Основной задачей этапа является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские и молодежные команды. В процессе отбора учитываются:

**морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психической подготовленности, функциональные возможности организма футболистов.**

*Программа отбора включает 5 разделов:*

1. Состояние здоровья.
2. Выполнение контрольно-переходных нормативов.
3. Медико-биологическое обследование.
4. Психодиагностика.
5. Антропометрия.



Презентации футбол

