

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)



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

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

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

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

