

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 | Мезоморфныйатлетический | 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

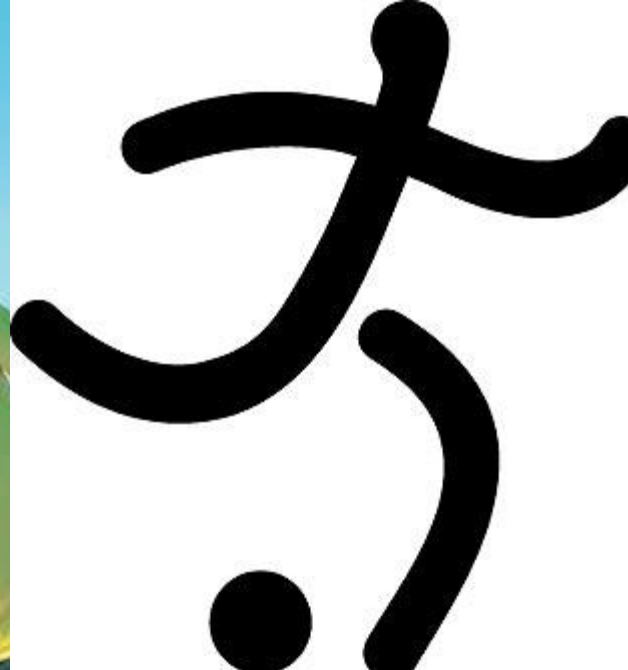
| Взаимосвязь исследуемых показателей | Характеристика способностей |
|---|--|
| Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста | Очень большие способности (талантливость) |
| Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние 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

