КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ ПРИ ОТБОРЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ФУТБОЛЕ

Самборский А.Г.,, Лукъянов Н.А.

НИУ БелГУ,г.Белгород

При наборе детей в футбольную школу ФК “Салют-Энергия” в мае 2007 года было обследовано 103 детей (37 - 1998 года рождения, 49 – 1999 года рождения и 17 – 2000 года рождения).

Тесты и критерии. Программа полевых тестов предусматривала проведение испытаний в спринте, челночном беге и прыжке в длину с места.

Спринт. Проведение испытаний в спринтерском тесте предусматривало преодоление детьми 5 и 10 м дистанции в полную силу. Время преодоления дистанции фиксировалось с помощью электронного хронометрирования, с точностью до 0,01 с.

Челночный бег. В этом тесте детям предлагалось преодолеть с максимальной скоростью дистанцию.Время преодоления дистанции фиксировалось с помощью электронного хронометрирования, с точностью до 0,01 с.

Прыжок в длину с места. Предлагалось три попытки, регистрировался лучший результат.

Результаты испытаний.Год рождения 1998 (n-37)5 м-1,21±0,07;10м-2,20±0,14;Длина-148,65±12,98;Челнок-11,47±0,67

Год рождения 1999 (n -49)5м-1,28±0,10;10м-2,35±0,15;Длина-136,98±16,53;Челнок-11,86±0,85

Год рождения 2000 (n -17)5м-1,37±0,10;10м-2,51±0,13;Длина-124,17±17,42;Челнок-12,83±1,20

В результате обследования детей 1998 года рождения было выявлено, что показатель времени бега на 5 м отрезке варьирует от 1,07 до 1,35 , размах вариации равен 0,28, а коэффициент вариации составил 5,8 %. Показатель времени бега на 10 м отрезке варьирует от 1,99 до 2,68, размах вариации равен 0,69, а коэффициент вариации составил 6,4 %. Показатель в прыжке в длину с места варьирует от 125 до 175, размах вариации равен 50, а коэффициент вариации составил 8,7 %. Показатель времени бега в “челноке” варьирует от 10,27 до 13,22, размах вариации равен 2,99, а коэффициент вариации составил 5,8 %. Как видно из анализа полученных данных, результат в прыжке в длину с места варьирует сильнее, чем результаты в спринте и “челноке”.

Такие же расчеты были произведены и для детей 1999 и 2000 годов рождения, в ходе которых было обнаружено, что результат в прыжке в длину с места, также варьирует сильнее, чем результат в спринте и “челноке”, причем в цифровом выражении коэффициент вариации увеличивается в сторону уменьшения возраста. Очевидно, чем младше дети, тем у них ниже способность генерировать максимальные мышечные усилия в данном движении.

Такие тестирования планируется проводить 3-4 раза в год и создать базу данных для мониторинга физической подготовленности детей. На основе такого мониторинга тренерам-преподавателям можно будет целенаправленно проводить тренировки, уделяя больше внимания отстающим физическим способностям.

1. Гласс Дж., Стенли Дж. Статические методы в педагогике и психологии: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с.

2. Годик М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе. – В кн.: Футбол. Ежегодник. М., 1981, с. 74-77.

3. Australian Sports Commission. 20 m shuttle run test: “A progressive shuttle run test for measuring ærobic fitness.” Belconnen, ACT: Australian Coaching Council, 1999.

4. Bangsbo J. Fitness training in football. Printed in Denmark, 1994, 336 p.

5. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise. Acta Physiol Scand, 1994, 150, p. 615.