

О.Н. Иванов, Ю.В. Быстрицкий

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796/799
ББК 75.578
И20

Рецензенты:

В.Я. Игнатъева – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ;

А.А. Кузнецов – заслуженный тренер РФ

Иванов О.Н., Быстрицкий Ю.В.

И20

Многолетняя подготовка спортивного резерва в женском футболе : учеб.-метод. пособие / О.Н. Иванов; Ю.В. Быстрицкий. – М.: Спорт, 2021. – 168 с.

ISBN 978-5-907225-72-5

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы многолетней подготовки спортивного резерва в женском футболе, где на этапах начальной и спортивной специализации акцент делается на индивидуальную подготовку, а на этапе совершенствования спортивного мастерства – на командную. Даны рекомендации по всем видам подготовки в разных возрастных группах по построению тренировочного процесса с учетом особенностей женского организма, его изменений под влиянием тренировочных нагрузок. Приведены комплексы заданий (упражнений) для тренировочного процесса по всем видам подготовки.

Рекомендовано студентам вузов физической культуры, обучающимся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», преподавателям, тренерам при изучении теоретико-методических основ футбола и спортивной тренировки.

УДК 796/799

ББК 75.578

© Иванов О.Н., Быстрицкий Ю.В.,
2021

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2021

ISBN 978-5-907225-72-5

Содержание

Введение	4
ГЛАВА 1. Система многолетней подготовки	
в женском футболе.....	8
1.1. Общая характеристика системы подготовки	8
1.2. Теоретико-методические основы подготовки спортивного резерва	11
1.3. Основные дидактические принципы в обучении футболисток	14
ГЛАВА 2. Соревновательная деятельность	
в женском футболе.....	19
2.1. Статистика чемпионата мира 2019 г. во Франции	19
2.2. Соревновательная деятельность в женском футболе России	23
2.3. Соревновательная деятельность юниорских команд	29
ГЛАВА 3. Физиологические основы методики	
спортивной тренировки в женском спорте	34
3.1. Общие особенности женского организма	34
3.2. Сенситивные периоды развития физических качеств девочек	38
3.3. Медико-профилактические аспекты многолетней подготовки футболисток	40
ГЛАВА 4. Структура подготовки юных футболисток	45
4.1. Планирование подготовки в женском футболе....	45
4.2. Периодизация подготовки	47
ГЛАВА 5. Особенности подготовки футболисток	52
5.1. Методика спортивной тренировки	52
5.2. Физиологические аспекты спортивной тренировки	53
5.3. Построение тренировочного процесса.....	54

ГЛАВА 6. Этапы многолетней подготовки	58
6.1. Отбор и прогнозирование способностей	58
6.2. Этап начальной подготовки	60
6.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	72
6.3.1. Начальный период	72
6.3.2. Углубленный период	82
6.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	98
ГЛАВА 7. Этапы подготовки вратаря	110
7.1. Вратарь в современном футболе	110
7.2. Этап начальной подготовки (7–9 лет)	111
7.3. Этап спортивной специализации (10–13 лет)	116
7.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (14–16 лет).....	122
ГЛАВА 8. Восстановительные мероприятия в футболе	129
ГЛАВА 9. Психологическая подготовка в женском футболе (текст М.С. Дроздовой)	136
Приложение	158
Список литературы.....	161