

Рекомендовано к изданию

экспертно-методическим советом
тренерского факультета РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.

Составители:

Макеев Павел Викторович – к.п.н., доцент кафедры ТиМ футбола,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

Лексаков Андрей Владимирович – к.п.н., профессор, заведующий кафедрой
ТиМ футбола, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

Антипов Александр Викторович – д.п.н., доцент, доцент кафедры
спортивных игр, гимнастики и единоборств, Государственный университет
просвещения

Нифонтов Максим Юрьевич – к.псих.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ
футбола, НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

Аннотация: Содержание учебного пособия раскрывает основные
направления подготовки спортивного резерва, а также научно-теоретические
основы индивидуализации тренировочного процесса в спорте и футболе.
Система отбора и видовой ориентации позволяет более точно подойти к
вопросу индивидуализации тренировочного процесса в футболе, а программа
подготовки обеспечивает рационализацию содержания многолетней
подготовки спортивного резерва. Контроль эффективности
индивидуализации тренировочного процесса футболистов осуществляется с
помощью инновационных методов оценки компонентов подготовленности у
игроков различного возраста. Учебное пособие предназначено для тренеров
по футболу.

ISBN 978-5-00129-398-9, М.: «ИКЦ Колос-с»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ	6
1.1 Современный спорт и эффективная подготовка спортсменов.....	6
1.2 Особенности современного этапа развития футбола	7
1.3 Проблемы современной системы подготовки спортивного резерва в футболе.....	9
1.4 Факторы, определяющие формирование индивидуального спортивного мастерства в футболе	11
2. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ И ФУТБОЛЕ.....	16
2.1 Особенности применения принципа индивидуализации в спорте	16
2.2 Морфофункциональные особенности развития организма футболистов	19
2.3 Индивидуализация тренировочного процесса футболистов на основе учета паспортного, биологического и двигательного возраста	21
2.4 Пути индивидуализации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в футболе	23
3. ОТБОР И ВИДОВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В СИСТЕМЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ.....	26
3.1 Характеристика спортивного отбора и внутривидовой ориентации в футболе.....	26
3.2 Возрастные изменения физических параметров на этапах подготовки футболистов	31
3.3 Экспертная оценка информативных параметров для отбора и спортивной ориентации юных футболистов	34
4. ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И АКАДЕМИЯХ	42
4.1 Содержание программы индивидуальной подготовки спортивного резерва в футболе	42
4.2 Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки футболистов 14-15 лет различных соматических типов.....	52
4.3 Особенности применения тренажерных устройств в процессе индивидуализации физической подготовки футболистов.....	63

5. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	66
5.1 Методика оценки общей выносливости футболистов с помощью теста Конкони	66
5.2 Методика оценки специальной работоспособности футболистов по тесту Yo-Yo	67
5.3 Английские тесты оценки технической подготовленности юных футболистов различного возраста	68
5.4 Немецкие тесты оценки специальной подготовленности футболистов различного возраста	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
ЛИТЕРАТУРА	82