

О.Н. Иванов, Ю.А. Быстрицкий



**МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ**

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

ISBN 978-5-907225-72-5

© Иванов О.Н., Быстрицкий Ю.В.,
2021
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2021



Женский футбол, несмотря на свою относительно давнюю историю, пока для многих остается экзотикой. Нередко можно услышать, что футбол – не женский вид спорта в отличие, к примеру, от художественной гимнастики. Однако сотни тысяч девушек во всем мире, не исключая и нашу страну, занимаются футболом, добиваясь в нем немалых успехов.

В СССР женскому футболу долгое время не уделялось серьезного внимания, и существовал он лишь в виде вузовских и профсоюзных команд. Только во второй половине 80-х годов прошлого столетия ситуация изменилась. Знаковой вехой стал турнир журнала «Собеседник», состоявшийся в 1987 г., – прообраз женского чемпионата страны. Начинается формирование женской сборной СССР, причем на первых порах пополнение приходило из других видов женского спорта. Так, Ирина Григорьева, одна из ведущих игроков, пришла из хоккея на траве.

В 1990 и 1991 гг. проводился чемпионат СССР по женскому футболу, а с 1992 г. – чемпионат России.

За все время проведения чемпионата России семь раз победителями становились футболистки команды «Энергия» (Воронеж), шесть раз – «Звезда» (Пермь), пять раз – «Россиянка» (МО), четыре раза – ЦСК ВВС (Самара), три раза – «Рязань-ВДВ».

В чемпионате 2019 г. участвовало восемь команд высшей лиги. Призовые места распределились следующим образом:

1. ЦСКА (Москва).
2. «Локомотив» (Москва).
3. «Кубаночка» (Краснодар).

Лучшими бомбардирами чемпионата стали Нелли Коровкина («Локомотив», Москва), Ксения Цыбутович (ЦСКА, Москва), Екатерина Пантюхина («Звезда-2005», Пермь).

В нашей стране также проводятся чемпионаты страны по женскому футболу среди команд первой и второй лиг, юниорские турниры.

Женская национальная сборная России по футболу (правопреемница сборной СССР) участвует в международных турнирах с 1992 г. С конца 2020 г. главным тренером является известный отечественный специалист Юрий Красножан.



Фото 1. Юрий Красножан

Одной из рекорсменок по числу сыгранных матчей за национальную сборную России (100) и лучшим вратарем в женском футболе является Эльвира Тодуа (ЖФК ЦСКА).



Фото 2. Эльвира Тодуа

В 1993 г. женская сборная России впервые участвовала в чемпионате Европы и уступила Германии в борьбе за выход в полуфинал. В 1999 г. сборная впервые попала на женский чемпионат мира, где в четвертьфинале уступила сборной Китая. На данный момент россиянки дважды участвовали в чемпионатах мира. В 2003 г. они также дошли до четвертьфинала.

В 2005 г. юниорская женская сборная России выиграла чемпионат Европы для игроков не старше 19 лет. Лучшим бомбардиром и лучшим игроком того турнира стала Елена Данилова.

В 2009 г. пермская команда «Звезда» дошла до финала женской Лиги чемпионов – это самое высокое достижение российского женского клубного футбола.

Летом 2019 г. во Франции завершился очередной чемпионат мира по женскому футболу. К сожалению, женская сборная России не прошла отборочный тур. Однако главное событие мирового женского футбола не прошло без участия россиянок: юная футболистка из Республики Хакасия Яна Медведева открывала в Париже игру четвертьфинала чемпионата мира по женскому футболу (Швеция – Канада).



Фото 3. Юная российская футболистка Яна Медведева на открытии матча Швеция – Канада (ЧМ-2019)

Яна Медведева – смелая, техничная и целеустремленная – в свои 13 лет уже добилась многого на зависть иным взрослым: она – 3-кратная чемпионка городских и 2-кратная – республиканских соревнований. А настоящее «окно в мир» ей открыл, как и нескольким поколениям других девчонок и мальчишек, легендарный турнир «Кожаный мяч».

Талантливых девчонок, занимающихся футболом, в нашей стране хватает. Главное для тренера – уметь распознать и раскрыть в этих маленьких хрупких девочках будущих звезд футбола и, набравшись терпения, правильно выстроить многолетнюю программу их подготовки к вершинам спортивного мастерства.

Трудным был путь женской сборной России на очередной чемпионат Европы. Заняв второе место у себя в подгруппе, команда в стыковых играх за право участия в ЧЕ встречалась со сборной Португалии. Успешно пройдя этот этап, сборная России под руководством Юрия Красножана будет выступать в финальном турнире Евро-2022, который летом следующего года пройдет в Англии.

Глава 1.

СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

1.1. Общая характеристика системы подготовки

Многолетняя подготовка резерва в женском футболе является одной из насущных проблем современной спортивной теории и практики. На каждом этапе подготовки, исходя из актуальных (на данный момент сравнительно немногочисленных) теоретических исследований, следует устанавливать определенный уровень физических нагрузок, строго увязывая их с функциональным состоянием организма юных футболисток.

Предполагаем, что применение методики, изложенной в данном учебно-методическом пособии, поможет повысить эффективность системы многолетней подготовки спортсменок в женском футболе.

Все части, образующие данную систему, взаимосвязаны и объединены главной целью – подготовкой игрока высокой квалификации. Успех в этом обусловлен несколькими факторами:

- квалифицированным отбором и определением перспективности юных спортсменок;
- профессиональной подготовленностью тренеров;
- материально-технической базой;
- качеством организации учебно-тренировочного процесса.

Процесс многолетней подготовки отличается системностью, единством тренировочно-соревновательной деятельности, а также восстановительных процедур, которые должны повышать ее эффективность.

Формирование игрока высокой квалификации – сложный многолетний комплекс теоретической и физической, технической и тактической, тренировочной и соревновательной, а также

психологической подготовки. Спортивные специалисты занимаются анализом и разработкой средств и методов подготовки, восстановительных мероприятий, контрольных нормативов и упражнений.

Программный материал составлен в соответствии с последним Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 25.10.2019 № 880.

Этапы подготовки в спортивных школах и организациях основаны на возрастной периодизации. Становление от новичка до спортсмена высокой квалификации проходит в детско-юношеской спортивной школе в возрасте от 7 до 18 лет, а далее – в командах мастеров.

В спортивной школе юные спортсменки проходят несколько этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Задачи на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства, куда должны стремиться спортсменки, прошедшие все этапы подготовки, необходимо:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Подготовку юных спортсменок следует осуществлять, учитывая тенденции современного женского футбола.

Как в мужском, так и в женском футболе происходит перманентная интенсификация игры, то есть число двигательных действий игрока за определенную единицу времени постоянно увеличивается. Следовательно, современная футболистка должна не просто владеть всем комплексом технико-тактических приемов, но и применять их в быстром темпе, на высоких скоростях, преодолевая активное противодействие соперников, правильно взаимодействуя с партнерами по команде в условиях острого дефицита времени и на ограниченном пространстве.

Современный футбол характеризуется интеграцией стилей – европейского (Англия, Швеция, Голландия, Германия), североамериканского (США) и южноамериканского (Бразилия), а также азиатско-дальневосточного (Япония, Китай, Южная Корея). Такой подход в большинстве случаев обеспечивает высокий уровень как

индивидуального, так и общекомандного мастерства ведущих мировых клубов и сборных. Яркий пример интеграции всех стилей игры показал проходивший летом 2019 г. во Франции чемпионат мира по женскому футболу.

Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и морально-волевой подготовке спортсменов. Современному футболу нужны волевые, мотивированные игроки с большим самообладанием, которые выдерживают всю напряженность процесса подготовки и добиваются высшего спортивного мастерства.

Подготовка юной футболистки от первых шагов в спорте до уровня высокой квалификации занимает в среднем 10–12 лет. Каждый период подготовки имеет свои особые задачи.

Начальный этап (детский и юниорский возраст) является подготовительным. Основная задача в это время – создание предпосылок для максимального раскрытия потенциала спортсменки, восхождения к высшему мастерству, которое начинается с 16–18 лет.

На этапе высшего спортивного мастерства особо выделяется юниорский период, когда спортивные возможности начинают реализовываться с максимальной эффективностью.

Девушки достигают вершин мастерства на 2–3 года раньше юношей. Юные футболистки могут, минуя юниорский период, быть зачисленными в состав взрослых команд или в их резерв. Это обусловлено более ранним формированием женского организма и некоторыми его биологическими преимуществами по сравнению с мужским, обеспечивающими гомеостатическую устойчивость. Таким образом, тренерам, работающим в женском футболе, не следует автоматически применять методику подготовки футболистов-мужчин – необходимо учитывать специфику женского организма и обеспечить максимальную индивидуализацию всего учебно-тренировочного процесса.

1.2. Теоретико-методические основы подготовки спортивного резерва

Нестабильные выступления сборных и клубных команд России в официальных международных соревнованиях по женскому футболу остро ставят вопрос о повышении эффективности подго-

товки резерва в этом виде спорта. Необходимо изыскивать и внедрять в практику тренерской работы все более эффективные средства и методы.

В этом плане особое значение обретает модернизация структуры и содержания многолетней подготовки юных футболисток. Методологию данного процесса можно сформулировать так:

- повышение общей эффективности многолетней подготовки;
- основные направления на каждом ее этапе, от которых в наибольшей степени зависит данная эффективность;
- степень научной разработанности проблемы;
- конкретизация задач научно-исследовательской работы;
- апробация и реализация результатов научных исследований;
- оценка эффективности данной реализации на практике.

Основные исследовательские задачи:

- Определить основные современные тенденции развития женского футбола с перспективой на 10–15 лет.

- Исследовать различные физические, технико-тактические и психологические особенности футболисток-юниорок, классифицировать их по результатам данного исследования и спрогнозировать дальнейшие перспективы.

- Организовать точный отбор на начальном этапе подготовки, для чего спланировать структуру и содержание тестовых испытаний.

Система подготовки спортивного резерва в целом подразумевает следующие элементы:

- целевая установка;
- отбор;
- воспитательная работа;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревнования;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль.

Мы уже указали, что при работе со спортсменками тренеры зачастую применяют ту же методику, что и при подготовке юношей, не учитывая вовсе или недостаточно учитывая специфику женского организма. Из-за этого многие перспективные девушки так и не раскрывают полностью свой потенциал или вовсе навсегда

покидают спорт, столкнувшись с систематическими неудачами на тренировках и соревнованиях.

Представляется полезным на протяжении всей многолетней подготовки вести своеобразный дневник наблюдений за каждой юной спортсменкой, прослеживая весь ход ее спортивной подготовки – от начального этапа и вплоть до этапа высшего спортивного мастерства.

Ряд исследований указывает, что успешное совершенствование мастерства юных спортсменок при переходе на следующие этапы многолетней подготовки является важной проблемой всего мирового женского спорта, и темпоритм биологического развития женского организма оказывает существенное влияние на уровень спортивных результатов.

Современная физиология открыла ряд важных механизмов, через которые организм осуществляет приспособительные реакции. Они преимущественно связаны с совершенными формами реакции со стороны ЦНС и желез внутренней секреции. Соответственно важной задачей в женском спорте является изучение указанных приспособительных реакций и механизмов восстановления гомеостаза после разнообразных физических нагрузок. Данные процессы у женщин протекают иначе, чем у мужчин, поэтому их доскональное научное исследование имеет огромное прикладное значение для теории и практики спорта в целом.

Отсюда следует, что построение эффективного тренировочного процесса для спортсменок вообще и футболисток в частности практически невозможно без учета специфики женского организма в различные возрастные периоды. Спортивная подготовка девушек без учета специфических особенностей их организма в лучшем случае малоэффективна, а в худшем – способна нанести вред.

В наши дни в женском спорте российскими учеными наиболее хорошо исследованы показатели скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, а также их динамика в зависимости от возраста спортсменок. Однако проявления координационных способностей (ловкости), важные именно для футбола, пока что изучены не в должной мере. Как представляется, это одна из причин, приводящая, как уже упоминалось, к невысоким результатам наших футболисток на международных турнирах.

1.3. Основные дидактические принципы в обучении футболисток

В любом виде спорта обучение означает, что спортсмен под руководством тренера черпает определенные знания и учится применять их самостоятельно. В этом процессе и учитель (тренер), и ученик (спортсмен) следуют сформулированным специалистами педагогики **принципам обучения**.

Принцип мотивации. Если у обучающегося нет потребности (мотивации) осваивать ту или иную деятельность, то сколь-нибудь успешный результат невозможен. В спорте серьезным стимулятором мотивации выступает рост личных результатов.

Принцип наглядности. При разучивании, объяснении и закреплении новых навыков обучающийся должен четко представлять, что от него требуется, благодаря демонстрации этих навыков тренером.

Принцип сознательности и активности. Спортсмен должен осознавать, какого результата нужно достичь в процессе обучения, а тренеру для этого соответственно нужно не только понимать важность изучаемой темы самому, но и умело разъяснить ее ученикам.

Принцип систематичности и последовательности: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Любой сложный технический прием (навык) изучается не сразу, а постепенно, по фрагментам. Освоение нового технического или тактического действия невозможно без освоения необходимых для этого предыдущих навыков, т.е. новая тема должна быть органически увязанной с уже изученными.

Таким образом, материал обучения и тренировки должен распределяться в строгой последовательности «от простого к сложному» и т.д.

Принцип доступности. Содержание и объем материала занятий, а также нагрузки должны соответствовать физиологическим и психическим возможностям занимающихся на том или ином этапе их развития. Несоразмерность тренировочных заданий функциональным возможностям ученика не только не даст ожидаемых результатов, но и может причинить вред его здоровью.

Принцип прочности. Знания и навыки должны быть прочно усвоены, закреплены, что является гарантией уверенного их применения в будущей соревновательной деятельности.

Принцип повторности. Обязательность повторения того или иного упражнения обусловлена психофизиологией человека; такое повторение необходимо для появления прочных условно-рефлекторных реакций.

Принцип всесторонности. Во время тренировки тело (организм) обучающегося функционирует как единое целое, поэтому при тренировке нужно учитывать все аспекты его жизнедеятельности.

Принцип специализации. Основа спортивной специализации – всесторонняя подготовка юных спортсменов.

Принцип постепенности. Тренировочные и соревновательные нагрузки необходимо снижать и повышать не резко, а постепенно, а в процессе тренировки необходимо переключение на различные по характеру задания, разбиваемые паузами отдыха.

Зачастую при подготовке юного игрока как в мужском, так и в женском футболе преобладают командные занятия, а индивидуальное обучение технико-тактическим действиям, развитие двигательных качеств и координационных способностей спортсменки отходит на второй план. Тренер всегда должен понимать, чему каждый из его учеников научился и чему еще на основе изученного должен научиться. Тренировочный процесс закладывает фундамент для последующего роста. К примеру, прежде чем обучать юную футболистку новым сложным финтам, следует, чтобы она освоила движения, которые у нее получаются лучше всего и при условии максимальной отработки приведут к отличным результатам.

Теоретические исследования и практический тренерский опыт показывают, что наилучший эффект при обучении приносит следующая методика:

- начинать обучение последовательно, не теряя целостности выполнения основного двигательного действия;
- поощрять детей к частичному и полному решению двигательных задач;
- создавать условия для правильной и быстрой выработки двигательного навыка;

- разрешать детям составить свой план тренировок методом проб и ошибок;
- развивать творческие способности детей так, чтобы сначала автоматизировались двигательные навыки, затем улучшалась вариативность их использования при последующем обучении.

«Тренер должен учиться всю жизнь. Если зачерствел, перестал учиться – значит, перестал быть тренером. Время не обмануть. Акценты расставляет оно. И учит тоже» (В. Лобановский).

Правило 1. Индивидуальное обучение.

Основная задача детско-юношеского футбола – максимальная поддержка каждого игрока. Только на основе регулярного и дифференцированного анализа сильных/слабых сторон спортсменки определяется содержание процесса обучения. Следует обеспечить высокую мотивацию как всей команды, так и каждой ее участницы. Постоянно подчеркивайте индивидуальный прогресс.

Правило 2. Игровой характер тренировки.

Обучение на основе использования игрового и соревновательного методов. Много игровой практики, тактическая подготовка – на основе имитации реальной игры. Обучение отдельным аспектам тактики посредством различных вариаций мини-игры. Постепенное увеличение продолжительности и уровня прессинга на игрока в процессе обучения.

Правило 3. Основные акценты в тренировке.

На выполнение программы определенной направленности отводится от 2 до 4 недель. В этот период основное направление – систематическая и целенаправленная работа в данном направлении. Постепенный переход от одной задачи к следующей. Игроку предоставляется достаточно времени для отработки двигательных навыков.

Правило 4. Развитие скоростных способностей.

Кроме развития скоростных способностей основное внимание – скоростной технике работы с мячом. Сложность выполнения

скоростной техники обусловлена комплексным совершенствованием технических навыков, тактических умений, кондиционных двигательных качеств и координационных способностей. Обучение соответствует требованиям игры: скорость, динамичность.

Правило 5. Детали обучения.

Независимо от того, на каком приеме сфокусировано внимание, главное – конкретное и тщательное исправление ошибок. При исправлении выделить основной элемент, подчеркнув его важность. Не перегружать информацией. Исправление проводить непосредственно во время выполнения или сразу после. Дети активно участвуют в процессе обучения. Совместный просмотр и анализ видеоматериалов.

Правило 6. Тренировка с радостью.

Разнообразие игр и игровых заданий. Индивидуальный подход в обучении. Мотивация через изменение параметров ворот (большие/маленькие) и проведение игр с акцентом на индивидуальные и групповые единоборства. Творческий подход в обучении: необходимо предоставлять детям свободу действий и способствовать радостной атмосфере занятия. Дети активно участвуют в составлении программы обучения.

Одним из важных методических аспектов деятельности тренера является выявление (исправление и оценка) результата каждого действия или движения ученика, так как прогресс наступает через осознание успехов и неудач.

Причины двигательных ошибок:

1. Двигательная недостаточность:
 - недостаточность двигательных качеств;
 - координационная недостаточность;
 - особенности телосложения;
 - нехватка навыков.
2. Дефекты обучения:
 - обучение ошибочной технике;
 - методические ошибки;
 - перенос неадекватного навыка;
 - неудовлетворительный контроль навыка.

3. Психогенные причины:

- неудовлетворительный контроль;
- психологические воздействия внешних условий;
- неуверенность, опасения, страх;
- эмоциональная напряженность и психическое утомление.

4. Необычность условий:

- особенности внешних физических условий;
- особенности партнера или противника;
- дефекты психологической двигательной установки.

5. Случайные причины:

- спонтанные;
- вызванные внешними случайными факторами;
- вызванные совпадением внешних и внутренних случайных

факторов;

- несистематические, неясного происхождения.

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