

Владимир Губа, Александр Стула

# МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



*Учебно-методическое пособие*

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением  
по образованию в области физической культуры и спорта  
в качестве учебно-методического пособия  
для студентов высших учебных заведений, обучающихся  
по направлению «Физическая культура» и специальности  
«Физическая культура и спорт»*

*Рекомендовано Российским футбольным союзом  
в качестве учебно-методического пособия*



Москва 2015

ББК 75.578  
Г93

*Рецензенты:*

Российский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, доктор биологических наук, профессор, член-корреспондент РАО

*Бальсевич Вадим Константинович*

Российский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма, заведующий кафедрой теории и методики футбола,  
кандидат педагогических наук, профессор

*Лексаков Андрей Владимирович*

Академия «Спартак» им. Ф. Черенкова по футболу, президент,  
Мастер спорта СССР международного класса

*Родионов Сергей Юрьевич*

**Губа В., Стула А.**

Г 93      Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие. — М.: Человек, 2015. — 184 с., ил.

ISBN 978-5-906131-55-3

В учебно-методическом пособии авторов доктора педагогических наук, профессора В. Губа (Россия) и доктора педагогических наук, профессора А. Стула (Польша) раскрываются вопросы многолетней подготовки футболистов на примере Польши, Германии и России. В частности, дается медико-биологическое обоснование организации тренировочного процесса и отбора перспективных детей для занятий футболом в целях дальнейшего эффективного повышения их спортивного мастерства, в учебно-методическом пособии представлена методологическая последовательность обучения и совершенствования техники и тактики игры, а также повышение физических способностей на основе применения разноплановых видов подвижных игр.

Учебно-методическое пособие может быть полезно тренерам, работающим со спортивным резервом в ДЮСШ, СДЮСШОР и академиях, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

**ББК 75.578**

ISBN 978-5-906131-55-3

© Губа В., Стула А., 2015

© Издательство «Человек», издание, оформление, 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
1. Медико-биологические особенности занимающихся футболом .....	7
2. Модельные характеристики юных футболистов .....	12
3. Особенности отбора и ориентации в футболе .....	15
4. Основы планирования и регулирования тренировочной нагрузки в футболе .....	29
5. Подвижные игры – как средство подготовки.....	43
5.1. Классификация и функции подвижных игр .....	43
6. Методика проведения подвижных игр в футболе.....	45
6.1. Подготовка подвижной игры .....	45
6.2. Организация подвижной игры .....	46
6.3 Проведение подвижной игры .....	46
6.4 Окончание подвижной игры.....	47
7. Подвижные игры на этапе подготовки к тренировочной деятельности футболистов .....	48
8. Подвижные игры на этапах подготовки футболистов.....	49
8.1 Этап подвижных игр.....	49
8.2 Этап предварительной базовой подготовки.....	49
8.3 Этап элементарной базовой подготовки.....	50
8.4 Этап целенаправленного совершенствования.....	50
8.5 Этап специализированной подготовки.....	50
8.6 Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.....	50
8.7 Этап сохранения достижений.....	50
9. Подвижные игры на подготовительном этапе.....	51
10. Подвижные игры в формировании физической подготовки.....	57
10.1. Подвижные игры на развитие выносливости .....	57
10.2. Подвижные игры на развитие скоростных качеств .....	61
10.3. Подвижные игры на развитие силовых качеств .....	62
10.4. Подвижные игры на развитие координации.....	64
10.5. Подвижные игры на совершенствование различных двигательных навыков.....	67
11. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании специальных двигательных навыков .....	80
11.1. Подвижные игры при совершенствовании передвижений и передач .....	80
11.2. Подвижные игры при совершенствовании ударов по воротам.....	90
11.3. Подвижные игры при совершенствовании игры головой.....	96
11.4. Подвижные игры при совершенствовании вбрасывания мяча из-за боковой линии .....	99

12. Подвижные игры с технико-тактическим акцентом.....	106
13. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании игровых навыков в игре футбол.....	141
13.1. Совмещенные подвижные игры .....	141
13.2. Игры на одни ворота .....	155
13.3. Игры на двое и более ворот .....	158
14. Дополнительные подвижные и спортивные игры .....	169
14.1. Футзал.....	169
14.2. Футбольные базы .....	175
14.3. Футволей .....	176
14.4. Баскетбол ногами .....	176
14.5. Футбэг .....	177
14.6. Мини-футбол.....	178
Библиография .....	181