

УДК 796/799  
ББК 75.578я73  
Т11

***Рецензенты:***

Кафедра теории и методики футбола Волгоградской государственной  
академии физической культуры  
Кафедра теории и методики футбола и хоккея Сибирского  
государственного университета физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики футбола и хоккея Московской  
государственной академии физической культуры

Т11      **Теория и методика футбола** : учебник / под общ. ред. В. П. Губы,  
А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0680-6

Учебник написан в соответствии с современными требованиями учебно-методических комплексов и программ подготовки специалистов по футболу в высших учебных заведениях.

Рассматриваются исторические и общие вопросы футбола, физическая, техническая, тактическая подготовка футболистов, а также представлены новые направления, которые необходимо знать специалистам в данной области. Раскрываются основы обучения и совершенствования специальной подготовки футболистов различной квалификации; сведения о проведении комплексного контроля подготовленности спортсменов, организации и проведении соревнований по футболу, а также основы научно-методической деятельности необходимого раздела в данном виде спорта.

Учебник предназначен преподавателям, тренерам, аспирантам, студентам для изучения теоретико-методических основ футбола как динамично развивающейся и самой популярной игры в мире.

ISBN 978-5-9718-0680-6

© Коллектив авторов, 2013  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2013

## Содержание

Вступительное слово Н.А. Толстых .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА» .....	6
1.1. Футбол в системе физического воспитания .....	6
1.2. Требования к специалисту по футболу .....	8
1.3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика футбола» .....	10
1.4. Основные понятия и терминология .....	14
Глава 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА .....	17
2.1. Социальная сущность футбола .....	17
2.2. Организационная структура управления футболом .....	20
2.3. Характеристика игровой деятельности футболистов .....	25
2.4. Физиологическая характеристика футбола .....	28
2.5. Психологическая характеристика футбола .....	36
Глава 3. ИСТОРИЯ ИГРЫ .....	46
3.1. Возникновение и становление игры .....	46
3.2. История развития футбола в Европе и мире .....	53
3.3. Возникновение и развитие футбола в СССР и России .....	59
3.4. История проведения соревнований под эгидой FIFA и UEFA .....	70
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ .....	88
4.1. Основные положения и классификация техники .....	88
4.2. Техника полевого игрока .....	92
4.3. Техника игры вратаря .....	121
Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ .....	128
5.1. Основные положения и классификация тактики .....	128
5.2. Тактика нападения .....	135
5.3. Тактика защиты .....	145

Глава 6. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ .....	162
6.1. Теоретические основы спортивного отбора футболистов .....	162
6.2. Структура и организация начального отбора футболистов .....	171
6.3. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды .....	174
6.4. Педагогические основы спортивного отбора футболистов .....	178
6.5. Медико-биологические основы отбора футболистов .....	183
Глава 7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	186
7.1. Функциональные возможности спортсменов при занятиях футболом .....	186
7.2. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика футболистов .....	194
7.3. Спортивное питание в футболе .....	199
7.4. Восстановительные мероприятия в футболе .....	207
Глава 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....	214
8.1. Основные положения .....	214
8.2. Характеристика силы и скоростно-силовых способностей и методика их развития .....	216
8.3. Характеристика быстроты и скоростных способностей и методика их развития .....	238
8.4. Характеристика выносливости и методика ее развития .....	251
8.5. Характеристика координационных способностей и методика их развития .....	262
8.6. Характеристика гибкости и методика ее развития .....	279
Глава 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ .....	283
9.1. Основные положения .....	283
9.2. Характеристика процессов восприятия .....	286
9.3. Характеристика свойств внимания .....	287
9.4. Характеристика мышления .....	289
9.5. Характеристика зрительной и моторной реакции .....	290
9.6. Характеристика эмоциональных процессов .....	293
9.7. Характеристика волевых качеств .....	294
Глава 10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ .....	296
10.1. Основные положения обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	296

10.2. Цели и задачи обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	297
10.3. Принципы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	298
10.4. Этапы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	300
10.5. Средства обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	304
10.6. Методы обучения и совершенствования техники и тактики футбола, их сочетание с различными упражнениями .....	311
10.7. Формы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	339
<b>Глава 11. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>343</b>
11.1. Структура спортивной тренировки в футболе .....	343
11.2. Планирование в футболе .....	345
11.3. Виды спортивной подготовки .....	380
11.3.1. Физическая подготовка .....	380
11.3.2. Техничко-тактическая подготовка .....	388
11.3.3. Теоретическая подготовка .....	407
11.3.4. Психологическая подготовка .....	411
11.3.5. Игровая подготовка .....	417
11.4. Управление командой .....	422
<b>Глава 12. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ .....</b>	<b>424</b>
12.1. Подготовка футболистов в младшем школьном возрасте .....	424
12.2. Подготовка футболистов в подростковом возрасте .....	430
12.3. Подготовка футболистов в юношеском возрасте .....	438
<b>Глава 13. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>445</b>
13.1. Понятие и виды комплексного контроля .....	445
13.2. Методические особенности проведения медико-биологического контроля .....	454
13.3. Методические особенности проведения контроля подготовленности спортсменов .....	479
13.3.1. Контроль физической подготовленности .....	479
13.3.2. Контроль технической подготовленности .....	481
13.3.3. Контроль игровой подготовленности .....	483
13.4. Методические особенности проведения углубленного медицинского контроля .....	490

13.5. Методические особенности проведения психологического контроля .....	492
13.6. Проведение антидопингового контроля .....	495
Глава 14. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ .....	498
14.1. Виды соревнований по футболу .....	498
14.2. Официальные правила футбола .....	500
14.3. Организационно-методические аспекты соревнований по футболу .....	511
14.4. Системы проведения соревнований .....	514
14.5. Судейская практика .....	517
Глава 15. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ .....	519
15.1. Значение научно-исследовательской работы в футболе .....	519
15.2. Методы исследования .....	520
15.3. Педагогическое тестирование .....	523
15.4. Использование информационных технологий и научно-исследовательской аппаратуры .....	526
15.5. Научно-исследовательская работа студентов .....	527
БИБЛИОГРАФИЯ .....	530