

ББК 75.578я73

УДК 796/799

Т 11

### Рецензенты:

Кафедра теории и методики футбола и регби Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

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

**Теория и методика футбола:** учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.

ISBN 978-5-9906578-9-2

Издание переработано и дополнено в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3+ по направлению подготовки «Физическая культура». Учебник расширен за счет нового материала по сравнению с учебником «Теория и методика футбола», изданного в 2013 году, раскрывая современные тенденции для подготовки бакалавров и магистров по футболу в высших учебных заведениях.

В учебнике рассматриваются общие вопросы футбола, исторический очерк игры, техника и тактика футбола. Включены новые главы «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью футболистов» и «Воспитательная работа с футболистами», соответствующие требованиям современного представления о виде спорта. Дается обоснование профессионального отбора футболистов, раскрываются основные физические и психологические качества и способности футболистов, а также методика их развития. В учебнике раскрываются основы обучения и совершенствования особенностей спортивной подготовки футболистов различной квалификации. Учебник включает в себя также сведения о проведении комплексного контроля подготовленности спортсменов, управлении соревновательной деятельностью футболистов, организации и проведении соревнований по футболу, а также основы научно-методической деятельности.

Учебник предназначен преподавателям, тренерам, аспирантам, студентам, как бакалаврам, так и магистрам, при изучении теоретико-методических основ футбола, для факультетов повышения квалификации и высшей школы тренеров.

© Губа В. П., Лексаков А. В., текст, 2015

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2015

ISBN 978-5-9906578-9-2

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ	
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА» .....	9
1.1. Футбол в системе физического воспитания .....	9
1.2. Требования к специалисту по футболу .....	10
1.3. Структура и содержание дисциплины	
«Теория и методика футбола» .....	13
1.4. Основные понятия и терминология .....	17
Глава 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА .....	21
2.1. Социальная сущность футбола .....	21
2.2. Организационная структура управления футболом .....	23
2.3. Характеристика игровой деятельности футболистов .....	29
2.4. Физиологическая характеристика футбола .....	33
2.5. Психологическая характеристика футбола .....	40
Глава 3. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК ИГРЫ .....	48
3.1. Возникновение и становление игры .....	48
3.2. История развития футбола в Европе и мире .....	55
3.3. Возникновение и развитие футбола в СССР и России .....	60
3.4. История проведения соревнований под эгидой FIFA и UEFA ...	71
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ .....	87
4.1. Основные положения и классификация техники .....	87
4.2. Техника полевого игрока .....	89
4.3. Техника игры вратаря .....	121
Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ .....	130
5.1. Основные положения и классификация тактики .....	130
5.2. Тактика нападения .....	136
5.3. Тактика защиты .....	137
Глава 6. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБО-	
ЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ .....	164
6.1. Теоретические основы спортивного отбора футболистов .....	164
6.2. Структура и организация начального отбора футболистов .....	173
6.3. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды ....	176

6.4. Педагогические основы спортивного отбора футболистов .....	180
6.5. Медико-биологические основы отбора футболистов .....	186
<b>Глава 7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
<b>ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>189</b>
7.1. Функциональные возможности спортсменов при занятиях	
футболом .....	189
7.2. Молекулярно-генетическая и наследственная	
характеристика футболистов .....	196
7.3. Спортивное питание в футболе .....	202
7.4. Восстановительные мероприятия в футболе .....	209
<b>Глава 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b>	
<b>ФУТБОЛИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>216</b>
8.1. Основные положения .....	216
8.2. Характеристика силы и скоростно-силовых способностей	
и методика их развития .....	217
8.3. Характеристика быстроты и скоростных способностей	
и методика их развития .....	240
8.4. Характеристика выносливости и методика ее развития .....	252
8.5. Характеристика координационных способностей	
и методика их развития .....	262
8.6. Характеристика гибкости и методика ее развития .....	282
<b>Глава 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b>	
<b>ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>286</b>
9.1. Основные положения .....	286
9.2. Характеристика процессов восприятия .....	289
9.3. Характеристика свойств внимания .....	290
9.4. Характеристика мышления .....	292
9.5. Характеристика зрительной и моторной реакции .....	294
9.6. Характеристика эмоциональных процессов .....	296
9.7. Характеристика волевых качеств .....	297
<b>Глава 10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b>	
<b>ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ .....</b>	<b>300</b>
10.1. Основные положения обучения и совершенствования	
техники и тактики футбола .....	300
10.2. Цели и задачи обучения и совершенствования техники	
и тактики футбола .....	301
10.3. Принципы обучения и совершенствования техники	
и тактики футбола .....	302

10.4. Этапы обучения и совершенствования техники и тактики футбола.....	304
10.5. Средства обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	309
10.6. Методы обучения и совершенствования техники и тактики футбола, их сочетание с различными упражнениями .....	317
10.7. Формы обучения и совершенствования техники и тактики футбола.....	346
Глава 11. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	351
11.1. Структура спортивной тренировки в футболе.....	351
11.2. Планирование в футболе и распределение тренировочной нагрузки.....	353
11.3. Виды спортивной подготовки .....	388
11.3.1. Физическая подготовка .....	388
11.3.2. Техничко-тактическая подготовка.....	396
11.3.3. Теоретическая подготовка.....	416
11.3.4. Психологическая подготовка.....	420
11.3.5. Игровая подготовка.....	427
11.4. Управление командой.....	432
Глава 12. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ .....	434
12.1. Подготовка футболистов в младшем школьном возрасте .....	434
12.2. Подготовка футболистов в подростковом возрасте .....	440
12.3. Подготовка футболистов в юношеском возрасте .....	448
Глава 13. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФУТБОЛИСТОВ .....	455
13.1. Характеристика соревновательной деятельности футболистов .....	455
13.2. Деятельность тренера при управлении командой в процессе соревнований.....	457
13.3. Моделирование соревновательной деятельности футболистов .....	461
13.4. Методика формирования состава футбольной команды .....	465
Глава 14. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ.....	469
14.1. Понятие комплексного контроля .....	469

14.2. Методические особенности проведения медико-биологического контроля .....	478
14.3. Методические особенности проведения контроля спортивной подготовленности спортсменов .....	495
14.3.1. Контроль физической подготовленности .....	495
14.3.2. Контроль технической подготовленности .....	498
14.3.3. Контроль соревновательной и игровой подготовленности .....	499
14.4. Методические особенности проведения углубленного медицинского контроля .....	506
14.5. Методические особенности проведения психологического контроля .....	508
14.6. Проведение антидопингового контроля .....	512
Глава 15. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ФУТБОЛИСТАМИ .....	516
15.1. Основы воспитания футболистов .....	516
15.2. Планирование воспитательной работы в футбольных командах .....	518
15.3. Методы воспитания футболистов .....	522
15.4. Методические рекомендации по воспитанию футболистов .....	523
Глава 16. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ .....	526
16.1. Виды соревнований по футболу .....	526
16.2. Официальные правила футбола .....	528
16.3. Организационно-методические аспекты соревнований по футболу .....	541
16.4. Системы проведения соревнований .....	545
16.5. Судейская практика .....	549
Глава 17. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ .....	551
17.1. Значение научно-исследовательской работы в футболе .....	551
17.2. Методы исследования .....	552
17.3. Педагогическое тестирование .....	556
17.4. Использование информационных технологий и научно-исследовательской аппаратуры .....	559
17.5. Научно-исследовательская работа студентов .....	560
БИБЛИОГРАФИЯ .....	564