

ББК 75.578.5  
Г93

**Рецензенты:**

*кандидат педагогических наук, профессор,  
почетный президент «Ассоциации мини-футбола России»*

**Андреев Семен Николаевич;**

*кандидат педагогических наук,  
старший тренер сборной России по мини-футболу,*

**Скорович Сергей Леонидович**

**Губа В. П.**

Г93 Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник /  
В. П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-28-2

Учебник по мини-футболу (футзалу) является трудом, обобщающим теоретико-методический материал отечественных специалистов, и результаты многолетних исследований автора, в котором представлена методология организации учебно-тренировочного процесса. Прежде всего, курс лекций адресован слушателям «Академии футзала АМФР», ВШТ, студентам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам, работающим с юными и высококвалифицированными спортсменами.

**ББК 75.578.5**

---

---

Подписано в печать 25.02.2016 г. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага офсетная. Усл.-печ. л. 12,5. Тираж 500 экз. Изд. № 72. Заказ №

Издательство «Спорт»

117218 Москва, а/я 111

Тел.: 8-495-662-64-30, 8-495-662-64-31

E-mail: chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленного оригинал-макета

в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».

107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17

---

---

© Губа В. П., 2016

© Оформление.

ISBN 978-5-906839-28-2

Издательство «Спорт», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
<b>Лекция 1.</b> Спортивная тренировка в мини-футболе .....	6
1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта .....	6
1.2. Цели и задачи обучения и тренировки .....	7
1.3. Цель и задачи спортивной тренировки .....	9
1.4. Основные положения обучения и тренировки .....	13
1.5. Основные положения методики тренировки .....	14
Заключение .....	15
Контрольные вопросы .....	16
<b>Лекция 2.</b> Принципы спортивной тренировки в мини-футболе (футзале) .....	17
2.1. Общепедагогические принципы .....	17
2.2. Специфические принципы .....	20
2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки .....	21
2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки .....	32
Заключение .....	35
Контрольные вопросы .....	35
<b>Лекция 3.</b> Построение процесса спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) .....	36
3.1. Структура процесса спортивной подготовки .....	36
3.2. Основы планирования процесса спортивной подготовки .....	38
3.3. Виды планирования спортивной подготовки .....	41
3.4. Периодизация годовичного тренировочного цикла ...	46
3.5. Основы построения тренировочных микроциклов в процессе спортивной тренировки .....	48
Заключение .....	53
Контрольные вопросы .....	53

<b>Лекция 4. Физическая подготовка в мини-футболе</b>	
(футзале) .....	54
4.1. Теоретико-методические аспекты физической подготовки .....	54
4.2. Общая физическая подготовка .....	56
4.3. Специальная физическая подготовка .....	58
4.4. Характеристика физических качеств и способностей .....	58
4.5. Методика развития физических качеств и способностей .....	72
Заключение .....	82
Контрольные вопросы .....	83

<b>Лекция 5. Техническая и тактическая подготовка</b>	
в мини-футболе (футзале) .....	84
5.1. Общая характеристика и классификация техники и тактики .....	84
5.2. Этапы обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий .....	95
5.3. Средства обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий .....	106
5.4. Методы обучения технике и тактике игры .....	108
5.5. Презентация схем тактической подготовки .....	111
Заключение .....	135
Контрольные вопросы .....	136

<b>Лекция 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки</b>	
и их влияние на организм мини-футболистов .....	137
6.1. Определение понятия «спортивная нагрузка» в процессе подготовки .....	137
6.2. Основные компоненты тренировочной и соревновательной нагрузки .....	138
6.3. Методические основы, задачи и объем тренировочных нагрузок .....	141
6.4. Методика развития физических качеств с учетом основных компонентов физической нагрузки .....	142
6.5. Регулирование физической нагрузки на различных этапах годичного тренировочного цикла подготовки .....	151

Заключение .....	156
Контрольные вопросы .....	157

## **Лекция 7. Комплексный контроль процесса подготовки**

мини-футболистов .....	158
7.1. Контроль в спортивной тренировке .....	158
7.2. Понятие комплексного контроля .....	159
7.3. Виды комплексного контроля .....	160
7.4. Педагогический контроль .....	161
7.5. Медико-биологический контроль .....	167
7.6. Психологический контроль .....	170
7.7. Врачебный контроль .....	171
7.8. Антидопинговый контроль .....	172
7.9. Комплексный учет видов контроля в процессе спортивной тренировки .....	173
Заключение .....	176
Контрольные вопросы .....	176

## **Лекция 8. Средства восстановления в процессе**

подготовки квалифицированных мини-футболистов .....	178
8.1. Значение восстановительных мероприятий в процессе подготовки .....	178
8.2. Педагогические средства восстановления .....	179
8.3. Медико-биологические средства восстановления .....	181
8.4. Гигиенические средства восстановления .....	183
8.5. Психологические средства восстановления .....	184
8.6. Регламентации нагрузок и профилактика состояния утомления в процессе восстановительных мероприятий .....	187
8.7. Закономерности протекания восстановительных процессов .....	189
8.8. Рационализация средств восстановления в процессе подготовки .....	190
Заключение .....	192
Контрольные вопросы .....	193
Библиография .....	194