

В.П. Губа, А.В. Лексаков

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА футбола

*Рекомендовано*

*Учебно-методическим объединением по образованию  
в области физической культуры и спорта  
в качестве учебника  
для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по направлению  
подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (бакалавр)  
и 49.04.01 «Физическая культура» (магистр)*

**Учебник**

2-е издание



Москва  
Издательство «СПОРТ»  
2018

УДК 796/799  
ББК 75.578я73  
Т11

# **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

**Т11 Теория** и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

ISBN 978-5-9500179-8-8

Новое издание переработано и дополнено в соответствии с современными акцентами в виде спорта «Футбол», а также с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3+ по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификации «бакалавр» и «магистр»).

В учебнике рассматриваются общие вопросы, техника и тактика футбола, дается исторический очерк игры, содержатся сведения о проведении комплексного контроля подготовленности спортсменов, управления соревновательной деятельностью футболистов, организации и проведении соревнований по футболу, а также основы научно-методической деятельности.

Приводится обоснование профессионального отбора футболистов, раскрываются основные физические и психологические качества и способности футболистов, методика их развития, а также необходимая современная литература по предмету, позволяющая не только глубоко вникнуть в обучаемый процесс, но и успешнее выполнять выпускные квалификационные работы.

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

**УДК 796/799  
ББК 75.578я73**

ISBN 978-5-9500179-8-8

© Колл. авторов, текст, 2018  
© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2018

# 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. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ 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
3.5. Кубок Конфедераций в России – 2017 год.....	86
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ .....	89
4.1. Основные положения и классификация техники.....	89
4.2. Техника полевого игрока.....	91
4.3. Техника игры вратаря .....	123
Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ.....	132
5.1. Основные положения и классификация тактики .....	132
5.2. Тактика нападения .....	138
5.3. Тактика защиты .....	149
Глава 6. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ	
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ .....	166
6.1. Теоретические основы спортивного отбора футболистов .....	166
6.2. Структура и организация начального отбора футболистов .....	175
6.3. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды .....	178
6.4. Педагогические основы спортивного отбора футболистов .....	182
6.5. Медико-биологические основы отбора футболистов.....	188
6.6. Генетические основы отбора футболистов.....	190

Глава 7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	200
7.1. Функциональные возможности спортсменов при занятиях футболом .....	200
7.2. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика футболистов .....	207
7.3. Общие основы фармакологической коррекции .....	212
7.4. Спортивное питание в футболе .....	221
Глава 8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ .....	229
8.1. Проблема оптимизации восстановительных процессов в подготовке футболистов .....	229
8.2. Средства и методы восстановления подготовленности футболистов .....	232
8.3. Методика оптимизации восстановительных процессов в футболе .....	238
8.4. Срочные средства восстановления в соревновательной и тренировочной деятельности футболистов .....	246
8.5. Применение массажа в процессе восстановительных мероприятий футболистов .....	262
Глава 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....	268
9.1. Основные положения .....	268
9.2. Характеристика силы и скоростно-силовых способностей и методика их развития .....	269
9.3. Характеристика быстроты и скоростных способностей и методика их развития .....	292
9.4. Характеристика выносливости и методика ее развития .....	304
9.5. Характеристика координационных способностей и методика их развития .....	314
9.6. Характеристика гибкости и методика ее развития .....	334
Глава 10. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ .....	338
10.1. Основные положения .....	338
10.2. Характеристика процессов восприятия .....	341
10.3. Характеристика свойств внимания .....	342
10.4. Характеристика мышления .....	344
10.5. Характеристика зрительной и моторной реакции .....	346
10.6. Характеристика эмоциональных процессов .....	348
10.7. Характеристика волевых качеств .....	349

Глава 11. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ.....	352
11.1. Основные положения обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	352
11.2. Цели и задачи обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	353
11.3. Принципы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	354
11.4. Этапы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	356
11.5. Средства обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	361
11.6. Методы обучения и совершенствования техники и тактики футбола, их сочетание с различными упражнениями .....	369
11.7. Формы обучения и совершенствования техники и тактики футбола.....	398
Глава 12. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	403
12.1. Структура спортивной тренировки в футболе .....	403
12.2. Планирование в футболе и распределение тренировочной нагрузки .....	405
12.3. Виды спортивной подготовки .....	440
12.3.1. Физическая подготовка.....	440
12.3.2. Техничко-тактическая подготовка .....	448
12.3.3. Теоретическая подготовка .....	468
12.3.4. Психологическая подготовка .....	472
12.3.5. Игровая подготовка .....	479
12.4. Управление командой .....	484
Глава 13. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ .....	486
13.1. Подготовка футболистов в младшем школьном возрасте.....	486
13.2. Подготовка футболистов в подростковом возрасте .....	492
13.3. Подготовка футболистов в юношеском возрасте.....	500
Глава 14. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФУТБОЛИСТОВ.....	507
14.1. Характеристика соревновательной деятельности футболистов.....	507
14.2. Деятельность тренера при управлении командой в процессе соревнований .....	509
14.3. Моделирование соревновательной деятельности футболистов.....	513
14.4. Методика формирования состава футбольной команды.....	517

Глава 15. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ.....	521
15.1. Понятие комплексного контроля .....	521
15.2. Методические особенности проведения медико-биологического контроля.....	530
15.3. Методические особенности проведения контроля спортивной подготовленности спортсменов.....	547
15.3.1. Контроль физической подготовленности.....	547
15.3.2. Контроль технической подготовленности .....	550
15.3.3. Контроль соревновательной и игровой подготовленности.....	551
15.4. Методические особенности проведения углубленного медицинского контроля .....	558
15.5. Методические особенности проведения психологического контроля.....	560
15.6. Проведение антидопингового контроля .....	564
Глава 16. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ФУТБОЛИСТАМИ.....	568
16.1. Основы воспитания футболистов.....	568
16.2. Планирование воспитательной работы в футбольных командах.....	570
16.3. Методы воспитания футболистов .....	574
16.4. Методические рекомендации по воспитанию футболистов .....	575
Глава 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ .....	578
17.1. Виды соревнований по футболу .....	578
17.2. Официальные правила футбола.....	580
17.3. Организационно-методические аспекты соревнований по футболу .....	593
17.4. Системы проведения соревнований.....	597
17.5. Судейская практика.....	602
Глава 18. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ .....	604
18.1. Значение научно-исследовательской работы в футболе.....	604
18.2. Методы исследования.....	605
18.3. Педагогическое тестирование.....	609
18.4. Использование информационных технологий и научно- исследовательской аппаратуры.....	612
18.5. Научно-исследовательская работа студентов.....	614
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	618
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	620