

УДК 796.332  
ББК 75.578  
Ф96

Электронные версии книг  
на сайте [www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)

**Авторы:**

**Губа В. П.**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ. Автор свыше 500 публикаций на тему теории спорта;

**Полишкис М. М.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Тренер молодежной сборной команды России;

**Антипов А. В.**, доктор педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр Московского государственного областного университета;

**Макеев П. В.**, кандидат педагогических наук, доцент, старший тренер сборной Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма по футболу.

**Рецензенты:**

**Андреев С. Н.**, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ, почетный президент Ассоциации мини-футбола России;

**Лексаков А. В.**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, технический директор РФС.

**Губа В. П., Полишкис М. М., Антипов А. В., Макеев П. В.**

Ф96 Футбол и футзал: технологии отбора и подготовки : монография / под общ. ред. В. П. Губы. — Москва : Проспект, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-392-41720-9

В монографии приведены данные о закономерностях и отличиях в развитии и отборе юных спортсменов на ранних этапах подготовки, в большом футболе и футзале. Раскрыты аспекты эффективной организации и планирования тренировочного процесса. Представлены интегральные методики подготовки, основанные на акцентированном развитии отдельных функций организма у спортсменов различного возраста и квалификации.

Материалом для написания монографии послужили результаты многочисленных трудов, выполненных под руководством профессора В. П. Губы, а также данные ряда исследований, в той или иной мере касающихся представленной тематики.

Для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, слушателей ВШТ и Академии футзала АМФР, а также специалистов, которым интересны вопросы современной подготовки и отбора в рассматриваемых видах спорта.

УДК 796.332  
ББК 65.433

*Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru*

*Научное издание*

**ГУБА ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ,  
ПОЛИШКИС МИХАИЛ МИХАЙЛОВИЧ,  
АНТИПОВ АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ,  
МАКЕЕВ ПАВЕЛ ВИКТОРОВИЧ**

**ФУТБОЛ И ФУТЗАЛ**

**ТЕХНОЛОГИИ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ**

**Монография**

Подписано в печать 22.04.2024. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать цифровая. Печ. л. 14,0. Тираж 500 (1-й завод 100) экз.

ООО «Проспект»  
111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-41720-9

© Коллектив авторов, 2022  
© ООО «Проспект», 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ И ФУТЗАЛЕ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности тренировочного процесса юных футболистов.....	6
1.2. Сравнительные морфофункциональные параметры юных спортсменов, занимающихся классическим футболом и мини-футболом .....	12
1.3. Характеристика общей и специальной физической и технической подготовленности юных спортсменов, занимающихся классическим футболом и мини-футболом.....	18
1.4. Факторы, влияющие на формирование спортивного мастерства и успешность игровой деятельности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом .....	30
<b>Глава 2. ИНФОРМАЦИОННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ.....</b>	<b>39</b>
2.1. Методы спортивного отбора детей и внутривидовой ориентации в футболе.....	39
2.2. Возрастные изменения физических параметров и этапы подготовки у юных футболистов .....	48
2.3. Экспертная оценка информативных параметров для отбора и спортивной ориентации юных спортсменов, занимающихся мини-футболом .....	63

2.4.	Алгоритм отбора юных спортсменов для занятий мини-футболом .....	72
2.5.	Комплексный педагогический контроль в футболе и мини-футболе (футзале).....	75
<b>Глава 3.</b>	<b>МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ .....</b>	<b>85</b>
3.1.	Организация и планирование тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся мини-футболом.....	85
3.2.	Основные положения методики тренировки юных футболистов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации .....	92
3.3.	Динамика показателей физического развития юных футболистов, занимающихся мини-футболом по различным методикам .....	99
3.4.	Изучение уровня физической подготовленности юных футболистов, занимающихся по различным методикам .....	104
3.5.	Динамика показателей технической подготовленности юных футзалистов, занимающихся по различным методикам .....	114
<b>Глава 4.</b>	<b>МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ) НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ.....</b>	<b>122</b>
4.1.	Показатели развития функции внимания у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом .....	122
4.2.	Основные положения методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания.....	136
4.3.	Анализ показателей общей физической подготовленности юных футболистов, занимающихся по традиционной методике и интегральной, основанной на развитии функции внимания.....	141
4.4.	Основы специальной физической подготовленности и оценка качества игровой деятельности юных футболистов в годичном тренировочном цикле .....	145

<b>Глава 5. МЕТОДИКА АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ).....</b>	<b>157</b>
5.1. Характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий футзалистов.....	157
5.2. Определение соотношения видов подготовки у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле .....	164
5.3. Моделирование физической подготовленности футболистов в годичном тренировочном цикле .....	170
5.4. Изменение уровня физической и технической подготовленности у спортсменов в мини-футболе .....	182
5.5. Влияние экспериментальной методики на результативность соревновательной деятельности игроков и команды.....	201
<b>Заключение .....</b>	<b>210</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>211</b>