

Вязовский В.А.

ФУТБОЛ

Система подготовки профессионального футболиста

Факторы



Методическое пособие.

Система подготовки профессионального футболиста (сппф).

Факторы влияющие на подготовку.

Процесс воспитания профессионального футболиста занимает от 10 до 12 лет. Приводимая ниже таблица показывает этапы и периоды процесса подготовки и позволяет понять стратегию планирования конкретной тренировочной и организационной работы на длительное время.

По главной таблице легко определить чем надо заниматься в отдельный период времени, как расставить акценты в постановке задач, понять какие алгоритмы использовать, выбрать правильные средства, методы и способы подготовки.

Система индивидуальной подготовки профессионального футболиста																																						
Возраст, периоды			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	№																
Части, факторы, умения, условия			Развитие ФК		Детский футбол								Юношеский футбол					Переходный период			Проф. Футбол																	
Система индивидуальной подготовки футболиста	Факторы	Социально-психологические, медико-физиологические	Обучаемость																				1.	А														
			Трудолюбие																						2.													
			Бойцовский характер																						3.													
			Лидерские качества																						4.													
			Психологические качества																						5.													
		Организационные	Биологический возраст																						6.													
			Задатки, способности																						7.													
			Любовь к мячу/футболу																						8.													
			Уровень здоровья																						9.													
			Условия	Федеральное управление																						10.												
	Общественное управление																							11.														
	Частное управление																							12.														
	Селекция. Конкуренция.	Методическое обеспечение																						13.														
		Материальное обеспечение																						14.														
		Техническое обеспечение																						15.														
	Профессия - футболист	Общая																						16.														
		Индивидуальная																						17.														
	Части подготовки футболиста	Техническая	Индивидуальная	Базовая техника	Удар подъёмом																			18.														
					Удар щёчкой																			19.														
					Обработка мяча																			20.														
					Ведение мяча																			21.														
			Техника позиции	Управление мячом	По вертикали																			22.														
					По горизонтали																			23.														
			Спец. Ловкость	Видео анализ игровых эпизодов и тренировок	Спец. Ловкость																			24.														
																								25.														
			Тактическая	Индивидуальная																					26.													
				Индивидуально-групповая																					27.													
		Групповая																						28.														
		Командная																						29.														
		Тактика позиции																						30.														
		Физические качества	Игровая позиция	Уровень партнёров/соперников	Координация	Ловкость	Специальная ловкость	Гибкость	Подвижность суставов	Выносливость	Скорость	Скоростная выносливость	Сила	Рывково-тормозные действия	Взрывная сила	Ментальная	Участники системы	Возраст, периоды	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	№

Структура системы подготовки

Данную Структуру разделим на несколько условных этапов и периодов. Условных, потому что они не имеют чётких границ, которые зависят от разных факторов; условия формирования навыков и умений, факторы связанные, в том числе с индивидуальными особенностями футболистов, возможностями участников процесса. Но разделение позволит конкретизировать тренировочную работу в конкретный отрезок времени.

Структура системы подготовки профессионального футболиста																											
Возраст, периоды			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	№					
Части, факторы, умения, условия			Развитие ФК		Детский футбол								Юношеский футбол				Переходный период				Проф. Футбол						
профессиональная подготовка футболиста	Факторы	Социально-психологические, медико-физиологические	Обучаемость																				1.				
			Трудолюбие																				2.				
			Бойцовский характер																				3.				
			Лидерские качества																				4.				
			Психологические качества																				5.				
		Организационные	Биологический возраст																				6.				
			Задатки, способности																				7.				
			Любовь к мячу/футболу																				8.				
			Уровень здоровья																				9.				
	Условия	Селекция. Конкуренция.		Федеральное управление																			10.				
				Общественное управление																			11.				
				Частное управление																			12.				
	Профессия - футболист	И. II. III. IV. V. VI.		Методическое обеспечение																		13.					
				Материальное обеспечение																			14.				
	частей подготовки футболиста	Техническая	Уровень партнёров/соперников		Техническое обеспечение																		15.				
					Общая																		16.				
					Индивидуальная																			17.			
					И. II. III. IV. V. VI.		И. II. III. IV. V. VI.																	18.			
							Удар по мячу																			19.	
							Обработка мяча																			20.	
							Ведение мяча																			21.	
					Тактическая	Игровая позиция		Техника позиции																		22.	
								Управление мячом																			23.
								По вертикали																			24.
		По горизонтали																						25.			
		Спец. Ловкость																						26.			
Видео анализ игровых эпизодов и тренировок																							27.				
Физические качества		Ментальная		Индивидуальная																					28.		
				Индивидуально-групповая																						29.	
				Групповая																						30.	
				Командная																						31.	
				Тактика позиции																			32.				
				Уровень партнёров/соперников																			33.				
				Игровая позиция																			34.				
				Координация																			35.				
				Ловкость																			36.				
				Специальная ловкость																			37.				
Участники Системы		Система		Гибкость																		38.					
				Подвижность суставов																			39.				
				Выносливость																			40.				
	Скорость																					41.					
	Скоростная выносливость																					42.					
	Сила																					43.					
	Рывково-тормозные действия																					44.					
	Взрывная сила																					45.					
	Ментальная																					46.					
	Участники Системы																					47.					
Участники Системы																				48.							
Возраст, периоды																											
Части, факторы, умения, условия																											
Развитие ФК																											
Детский футбол																											
Юношеский футбол																											
Переходный период																											
Проф. Футбол																											

А

В

С

Д

Е

Ф

Этапы подготовки. Периоды. Возраст.

Этапы подготовки. Периоды. Возраст.

Смотреть [крупно](#).

Систему подготовки надо рассматривать как совокупность устойчивых связей между сегментами, которые обеспечивают её целостность. Она определяет способ упорядоченного взаимодействия факторов, условий и частей, придаёт системе специфические свойства, отличающие её от простой суммы составляющих компонентов.

Фактор — причина, движущая сила процесса подготовки, определяющая его характер или отдельные его черты.

Рассмотрим следующие отношения к факторам:

- 1.Рациональное.
- 2.Эмоциональное.
- 3.Иррациональное.

1.Рациональное.

От слова **рацио**. Означает разум, интеллект. Рацио отвечает за логику, анализ и объективные факты. Главный инструмент Разум, логика, понятия, анализ фактов. Направлено в прошлое (опыт) или будущее (планирование). Относительно медленная (требует времени на размышления)

2.Эмоциональное.

Эмоции: любовь, страх, гнев, радость или эйфория заглушают критическое мышление и толкают на импульсивные поступки.

Эмоции заставляют людей действовать вопреки рассудку. Направлено на настоящий момент («здесь и сейчас»)

Чувства, переживания, интуиция, образы. Мгновенная реакция (автоматический импульс на раздражитель).

3.Иррациональное.

Иррациональные факторы противоречат логике, здравому смыслу.

Проявление факторов в футболе.

Тактика Следование плану на игру, изучение слабых мест соперника.Интуитивные решения, импровизация, чтение «химии» матча.

С и с т е м а	Ф а к т о р ы	Социально- психологические, медико- физиологические	Обучаемость
			Трудолюбие
			Бойцовский характер
			Лидерские качества
			Психологические качества
			Биологический возраст
			Задатки, способности
			Любовь к мячу/футболу
			Уровень здоровья
		Организационные	Федеральное управление
			Общественное управление
			Частное управление

Рассматривая влияние составных частей Факторов по отдельности мы повысим эффективность тренировочного процесса в целом. Разукрупняем Факторы и выделим:

- 1.1. Социально-психологические
- 1.2. Медико-физиологические
- 2.0. Организационные

Это позволит в дальнейшем подробно остановиться на элементах и аспектах. Определить параметры и алгоритмы работы. Эти функции имеют динамический характер и меняются по важности в зависимости от Этапов (возраста) и других влияний.

Выделим элементы, которые не теряют свою важность на протяжении всего периода подготовки.

- 1. Сохранение здоровья футболиста**
- 2. Определение природных способностей, социально-психологического потенциала и медико-физиологических факторов позволяющих строить профессиональную карьеру**
- 3. Применение методик и алгоритмов позволяющих выйти на максимальные уровень возможностей игрока к двадцатилетнему возрасту**

Сохранение здоровья игрока является важным приоритетом всё время подготовки. Занятия профессиональным футболом изначально предполагает повышенные риски для здоровья. Тренировочные нагрузки чаще всего несут превышение естественных уровней обеспечения движения, вызывая ответные действия организма. Это вызывает негативные последствия. Выделим некоторые из них.

Травмы опорно-двигательного аппарата.

Это самая частая проблема. Футболисты нередко сталкиваются с растяжениями и разрывами мышц (например, приводящих мышц паха, задней поверхности бедра), повреждениями связок (передней крестообразной связки колена, менисков), травмами голеностопа, ахиллова сухожилия. Часто травмы случаются из-за резких смен направления, спринтов, столкновений. Есть и долгосрочные последствия: при длительных нагрузках могут развиваться хронические состояния — артроз, тендинит, бурсит.

Проблемы для сердечно-сосудистой системы.

Интенсивные тренировки создают серьёзное напряжение. У некоторых футболистов могут возникать аритмия, гипертрофия миокарда, повышенное артериальное давление. В редких случаях при наличии скрытых врождённых патологий чрезмерные нагрузки способны привести к серьёзным осложнениям. При этом у многих развивается так называемое «сердце спортсмена» — адаптационные изменения (увеличение камер сердца, толщины стенок), которые в целом улучшают его работу, но требуют наблюдения.

Это только некоторые примеры рисков для здоровья спортсмена. Но при грамотном подходе и внимании к здоровью многие риски можно минимизировать, однако игнорировать их не стоит.

Определение природных способностей и других факторов влияющих на профессиональное будущее футболиста ключевое требование для хорошего тренера. При высоком уровне конкуренции в футболе, когда большие группы игроков имеют приблизительно равный потенциал, только серьёзное усиление врождённых качеств позволит опередить партнёров/соперников. Многие качества необходимые футболисту проявляются только по достижению определённого возраста. Но чем раньше их выявить и начать планомерно развивать, тем полнее раскроется природный потенциал.

Применение современных методик и алгоритмов обучения и развития помогут достичь максимального уровня врождённых способностей. Методики обучения и развития в футболе постоянно совершенствуются и развиваются. Грамотное использование инновационных цифровых технологий, достижений

в области физиологии, нейробиологии необходимо использовать в процессе обучения и развития.

1.1. Социально-психологические

1.1.1. Обучаемость

1.1.2. Трудолюбие

1.1.3. Бойцовский характер

1.1.4. Лидерские качества

1.1.5. Психологические качества

1.1.6. Любовь к футболу

1.2. Медико-физиологические

1.2.1. Биологический возраст

1.2.2. Задатки, способности

1.2.3. Уровень здоровья

2.0. Организационные

Организационные факторы влияют на процесс подготовки, развития и обучения. Конечно это влияние чаще всего не является прямым. Но понимание, учёт, использование будет существенной помощью в этом процессе. В пособиях будет показано как наиболее эффективно использовать эти ресурсы в практической работе по подготовке профессиональных футболистов на всех Этапах.

2.1. Федеральное управление

Федеральное управление влияет на процесс подготовки чаще всего опосредственно. Но это управление чувствуется и его можно и нужно использовать, даже при индивидуальном подходе в подготовке.

Федеральное управление (влияние).

Например, через министерство здравоохранения идёт финансирование физкультурных диспансеров. Это означает что футбольные школы тратят значительно меньше денег из своего бюджета чтобы следить за здоровьем игроков.

2.2. Общественное управление

Общественное управление (влияние).

В футболе общественное управление осуществляется через Российский футбольный союз (РФС). Но это управление происходит с участием государственного регулирования. То есть общественная организация наделена исключительно государственными полномочиями по управлению футболом. Общественное управление имеет три уровня. Первый - РФС. Второй - региональные федерации футбола. Третий - общественно-государственные спортивные общества и ведомства. Общественные благотворительные фонды также оказывают влияние на развитие

2.3. Частное управление

Частное управление (влияние).

Часть футбольных клубов и Академий финансируются из частных источников. Это их более самоуправляемыми и менее зависимыми от государственного влияния.