

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Зиамбетов Влад Юсупович, Васякин Евгений Николаевич
Оренбургский государственный педагогический университет, г.
Оренбург, Россия

В статье рассматривается проблема системности спортивной подготовки футболистов в нашей стране на современном этапе, затрагивается вопрос развития массовости и детских футбольных школ, необходимости структурирования спортивной подготовки юношеских и профессиональных команд.

In article the problem of systemacity of sports training of football players in our country at the present stage is considered, the question of development of mass character and children's football schools, need of structuring sports preparation of youthful and professional teams is raised.

Футбол в России, как и в любой другой великой и могущественной стране является спортом номер один. В него играют и летом, и зимой, круглый год этот вид спорта освещается прессой и телевидением. Эта игра нравится всем без исключения, взрослым и детям, инвалидам и здоровым людям, для неё не требуется большого количества оборудования. За это и любят футбол, потому что он прост и красив, сложен и элегантен, эта игра многогранна и едина одновременно и в ней есть всё, чтобы ею восхищаться всегда.

Как известно, футбол это тяжёлые тренировки, после которых мы видим результат на поле. Сразу возникает вопрос, а каков секрет успеха. Главный секрет в том, что на самом деле, никто не знает точно, как нужно тренировать и какими способами можно наверняка добиваться желаемых результатов, что более актуально для футбола в нашей стране. В этом факте как раз и заключаются суть и основные сложности тренерской профессии, футбольного менеджмента, условий и другого, что составляет целостную систему деятельности в этом виде спорта [1].

Диапазон применяемых методов и подходов в футболе чрезвычайно широк: от самых простых, когда тренеры заставляли своих подопечных прыгать через препятствия или отрабатывать удары головой в боксерских шлемах, до самых сложных - с глубочайшими тактическими новшествами и схемами. Никто не знает точно, как нужно тренировать и какими способами можно наверняка добиваться результатов. Если у команды не идет игра, то у тебя нет упражнений и других средств, которые могли бы гарантировано исправить ситуацию. Поэтому здесь полная свобода творчества, и каждый тренер выбирает свой путь [7,с.10-12].

В этой связи, тренер обязательно должен использовать системный подход. Говоря о системном подходе, можно говорить о способе организации наших действий, таком, который охватывает любой род деятельности, выявляя закономерности и взаимосвязи с целью их более эффективного использования. При этом системный подход является не столько способом решения задач, сколько способом постановки задач [2, с. 7]. Понимая сущность системного подхода можно моделировать его на любую жизненную ситуацию, спорт не исключение и таким образом добиваться максимального результата [3, с. 39].

В футболе важна система всего: игровых действий, требований, анализа движений, поощрений, тактических схем, наказаний, материальных условий, руководства, отбора, маркетинга, чтобы для футболистов все эти аспекты виделись понятными, прогнозируемыми и адекватными. Только лишь факт наличия такой системы, опять же, не может гарантировать результат. Не существует системы «на века», выстроенной раз и навсегда, с которой любую команду можно вывести в лидеры. Важно понять, как модифицировать и подстроить эту систему под условия конкретного коллектива, с которым ты работаешь [5, с. 20]. Имея свою собственную систему спортивной подготовки футболистов, необходимо твердо знать, какими способами ее можно воплотить. Часто бывает так, что, поставив перед собой схожие цели в плане организации клуба, игры, два разных специалиста идут к их решению совершенно разными подходами. Благо, тренерская профессия, как отмечалось, предусматривает широкий взгляд на методы работы и подразумевает значительную свободу творчества.

Не обученный футболист, органично вписанный в систему может стать полезным. Еще талант тренера очень хорошо проявляется в его личности, умении объединить в единое целое коллектив, собранный из совершенно разных характеров и темпераментов. Например, отрабатывается групповая тактика в отборе. В одиночку невозможно отрабатывать коллективные действия - обязательно нужна группа игроков. Тренеры пытаются в таких условиях создать свою систему, да еще и правильно применить ее по отношению не к абстрактным, а к конкретным игрокам, которые есть в распоряжении. Как раз, поэтому поводу замечательные слова сказал футбольный тренер Алекс Фергюсон: «Хороший футболист, неадаптированный к системе плохой футболист. А плохой футболист, органично вписанный в систему хороший футболист» [8,с.38]. На выработку системы уходят годы, а уж ее совершенствование - процесс вообще ничем не ограниченный.

В футболе особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте [4,с.15-16]. Для молодого футболиста с позиции системного подхода системообразующий фактор к овладению техникой должен содержать следующие этапы:

- становление физической подготовленности, работа по амплуа;
- изучение основных элементов техники, постоянная работа с мячом в движении;
- закрепление навыков передвижения, выбора позиции;
- постоянная работа в командном взаимодействии.

В работе с мячом выделяют этапы системы обучения техники обработки, и собственно «владение» мячом.

Система спортивной тренировки футболистов предусматривает постепенный характер освоения футбольной школы техники и тактики. Подходы в футболе различаются и по принадлежности к странам.[4,с.15-16] В футбольных школах Италии ставится акцент, прежде всего, на грамотной игре в полузащите со смещением в защиту. Здесь очень много времени уделяется тактике, в отличие от Испании, Голландии, где основная ставка сделана на технику и скоростные упражнения. Английская футбольная школа - здесь повышенное внимание уделено точности и завершённости дальних передач.

Скандинавские футбольные школы строят игру на выполнение стандартов и тренировку выносливости [6]. Некоторые тренеры советуют придерживаться плана в 3 тренировки в день, другие подходят к этому вопросу с более оптимальным решением - 2 тренировки в день (утром - беговая плюс силовая, вечером - работа с мячом, исключая кроссы - всего за день должно выходить 6-8 часов тренировочных занятий). Очень осторожно нужно относиться к тренировкам без мяча - футболист в этом случае должен быть предельно занят плюс не уставать (работа без мяча чревата травмами), здесь следует чередовать насыщенный бег с разминочным (по две пробежки каждого вида). Тренировки без мяча чередуются вспомогательными упражнениями (работа в паре, имитация движений без мяча, специализированные игры).

Европейская система подготовки футболистов к сезону состоит из четырёх периодов (в этом сущность годового европейского цикла) - причём это начинает проявляться на профессиональном уровне (в юношеских лигах с обилием незапланированных турниров подобной четырёхступенчатости придерживаться трудно). Цикл «втягивания» в сезон и подготовки к первым турам - особый процесс, требующий фундаментальных тренировок по «закладыванию» физических кондиций и отработке командной игры. Далее идут период пика спортивной формы и её поддержания в течение как можно большего времени.

В футбольных школах России, по примеру Запада, систему тренировочных занятий для юношей делят на собственно «тренировки» и контрольные срезы (юные футболисты независимо от пика формы показывают всё, на что способны в плане работы с мячом и игрового мышления), кроме того, нередки смешанные тренировки (осваивается большой объём нагрузки - тренеры смотрят, на что способны юноши на

максимуме «износа», правда, при этом нередко травматичность, но условия - самые суровые). Смешанные тренировки особенно актуальны в период перестройки организма [4].

Как отражение системного подхода в футбольных тренировках выделяют непрерывный метод и метод с чередованием серии упражнений. Непрерывный интенсивен и короток (кросс плюс игра - всё вместе не длиннее полутора часов). Второй включает в себя серии разминочных упражнений, паузы, в результате которых увеличивается объём сделанного, но не растёт физическая нагрузка. Вместе с тем стоит отметить, что игра никогда не будет проходить как интенсивная тренировка - футболисты подменяют друг друга в течение матча, чередуют активные фазы с пассивными.

Структурность спортивной подготовки футболистов отражена в отдельных тренировочных занятиях, в ходе которых футболисты разгружают мышцы и отходят от нагрузок. Кроме того, отдельные часы отведены теоретическим занятиям, где футболистам преподносят вопросы тактики, разбирают футбольные схемы [5,с.21]. Двухчасовая тренировка не требует предварительного полного плана. Обычно она начинается с разминки или лёгкого бега (занимает 7-10 минут), после чего следует комплекс упражнений (причем тренирующиеся могут быть разделены на несколько групп - в зависимости от того, какой элемент отрабатывается - игра головой, дальние удары, взаимодействие в средней линии).

Такой подход к тренировкам принят как в футбольных академиях профессиональных клубов, так и в любительских сельских командах.

Основная цель футбола привлечение большого количества людей к занятию им. Сегодня практически отсутствует системный подход к решению этой задачи. Детский и юношеский футбол, студенческие футбольные соревнования, любительский корпоративный футбол, турниры дворовых команд, футбол для людей с ограниченными возможностями - все эти направления массового спорта развиваются разрозненно, без единой стратегии, а должна быть единая система спортивной подготовки футболистов, системный подход к решению различных проблем в футболе страны. Когда все эти направления будут работать вместе, тогда и результат не заставит ждать.

Таким образом, следует сказать, что в будущем успехе Российского футбола, важное значение будет играть системный подход. Россия страна с огромными спортивными традициями, несущими потенциал побед в любом виде спорта. Но эти традиции сейчас реализуются не в полной мере, и это мешает проявлять себя многим российским спортсменам. Российский футбол сейчас находится на стадии становления и скоро будет заложен основной фундамент будущих достижений на мировой арене, благодаря системному подходу в каждом элементе спортивной подготовки. Безусловно, профессиональный футбол главный на

сегодняшний момент по приоритету развития. Он является вершиной пирамиды, но он не может существовать без основ: детского, юношеского и любительского футбола.

Литература:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.: ил.
2. Блауберг, И.В. Системный подход в современной науке: проблемы методологии системных исследований / И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин. - М.: Мысль, 1970. 124 с. С 7.
3. Блауберг, И.В. Философский принцип системности и системный подход / И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин // Вопросы философии. - 1978, - № 8,- С. 39-52.
4. Калинин, М.Е. Мировые футбольные системы / М.Е. Калинин // Футбол, - 2007, - № 7, - С. 15-16
5. Коржавин, Н.С. Футбол как жизнь / Н.С. Коржавин // Большой футбол. – 2003, - № 31, - С. 20-23.
6. Круифф, Й. Мне нравится футбол / Й. Круифф. - М: Футбол, 2003, 33 с.
7. Роговицкий, Д.А. Профессия тренер / Д.А. Роговицкий // Футбол. - 2005, - № 3, - С. 10-12.
8. Фергюсон, А. Моя автобиография / А. Фергюсон; пер. с англ. В. Божко, Л. Смольский, М. Даньшин. Изд-во Hodder & Stoughton, 2013, 376 с., С. 38.