

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО
УРОВНЯ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
Магистерская программа	Физкультурно-оздоровительный сервис

Идентификационный код ВКР: 16000682

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Зав. Кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
« _____ » _____ 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО
УРОВНЯ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА**

Исполнитель:

Обучающийся группы мФС-202

Т.С. Попова

(подпись)

Руководитель Д.п.н., доцент

Н.В. Третьякова

(подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 80 страницах, содержит 86 источников литературы и 3 приложения.

Ключевые слова: функциональная подготовка, учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, функциональная подготовка футболистов различного уровня в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: организация процесса функциональной подготовки футболистов в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Цель исследования: исследовать возможности организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Проанализировать структуру функциональной подготовки футболистов различного уровня.
3. Проанализировать современные условия работы учреждений физкультурно-оздоровительного сервиса, применительно к возможности обеспечения функциональной подготовки футболистов различного уровня.
4. Выявить и обосновать условия организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	9
1.1. Основные понятия процесса функциональной подготовки.....	9
1.2. Специфика функциональной подготовки футболистов.....	15
1.3. Проблема функциональной подготовки футболистов.....	23
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА.....	29
2.1. Общие представления об учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса.....	29
2.2. Отечественный и зарубежный опыт реализации физкультурно- оздоровительного сервиса.....	32
2.3. Учреждение физкультурно-оздоровительного сервиса, ориентированные на футболистов различного уровня.....	41
ГЛАВА 3. СИСТЕМА УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ.....	44
3.1. Разработка системы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.....	44
3.2. Проект физкультурно-оздоровительного учреждения, ориентированного на футболистов различного уровня.....	46
3.3. Карта-определение направления функциональной подготовки футболиста.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный футбол является одним из самых массовых видов спорта [49]. Данный параметр обеспечивается характерной доступностью данного вида спорта. Футбол – для всех, не зависимо от цвета кожи, пола, религиозных и политических убеждений, уровня спортивной подготовки. Футбол круглогодичен и вариативен – футбол 11x11, 8x8, 6x6, мини-футбол, футзал, микрофутзал, футволей, пляжный футбол и другие. Футбол является мощным механизмом воздействия на здоровье населения и занимает значимое место в пропаганде здорового образа жизни. Футбольная деятельность носит комплексный характер – не только разносторонне воздействует на организм спортсмена, но и воспитывает его моральные качества [17].

Мировые тенденции развития футбола связаны с неуклонным ростом спортивных достижений и увеличением конкуренции на мировой спортивной арене [32]. В современном футболе происходит процесс переоценки моделей развития футбола на всех его уровнях [54]. Данный процесс связан с увеличением эффективности тренировочного и соревновательного процессов и сопровождается модификацией всей звеньев системы.

Проблемной областью модификации процесса подготовки футболистов является функциональная подготовка – развитие физиологических механизмов и свойств, функциональных возможностей организма, лежащих в основе их специфической спортивной деятельности [81]. Данная проблема связана с подготовкой футболистов всех уровней – от любителей до профессионалов, детей и взрослых.

Значимость проблемы подтверждают современные ученые. Э. Женей [25] обозначает потребность модификации тренировочного процесса футболистов, связанную с тенденциями развития футбола. А. И. Шамардин [79] говорит о необходимости комплексной целенаправленной оптимизации функциональной подготовки футболистов. Л. В. Волков [16] акцентирует внимание на реализацию принципа индивидуализацию в системе воспитания спортсменов всех уровней.

Наряду с ужесточением требований к функциональной подготовке футболистов, обозначается дефицит тренировочных условий соответствующих данным требованиям. Негативным последствием недостатка тренировочных условий является низкий уровень функциональной подготовленности футболистов всех уровней – от любительского до профессионального [31].

Современная подготовка футболистов различного уровня предпринимает первые шаги в сторону сопровождения тренировочного процесса совместно с учреждениями физкультурно-оздоровительного сервиса. Данное сотрудничество, футбола и физкультурно-оздоровительного сервиса, способно решить проблемы по подготовке футболистов комплексно, на всех его уровнях. Учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса способны восполнить дефицит тренировочных условий для подготовки индивидуально сильных футболистов, имеющих в своем арсенале широкий диапазон функциональных возможностей.

Все выше перечисленное позволило не только обозначить проблему, но и сформулировать тему выпускной работы *«Функциональная подготовка футболистов различного уровня в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса»*.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: организация процесса функциональной подготовки футболистов в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Гипотеза. Функциональная подготовка футболистов различного уровня осуществима в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, компенсирующих дефицит тренировочных условий. Сопровождение процесса подготовки футболистов учреждениями физкультурно-оздоровительного сервиса позволяет решить основные проблемы по функциональной подготовке футболистов комплексно, на всех его уровнях.

Цель исследования: исследовать возможности организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Задачи:

5. Изучить литературу по теме исследования.

6. Проанализировать структуру функциональной подготовки футболистов различного уровня.

7. Проанализировать современные условия работы учреждений физкультурно-оздоровительного сервиса, применительно к возможности обеспечения функциональной подготовки футболистов различного уровня.

8. Выявить и обосновать условия организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса.

Новизна результатов исследования. Установлено, что систематические занятия в специализированном учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса способствует повышению уровня спортивного мастерства футболистов различного уровня. Предложены условия организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса. Разработана карта-определение функционального состояния футболистов.

Методологическую основу исследования составили:

- современная теория управления подготовкой спортивных резервов (А.П. Золотарев, М.Я. Набатникова, А.А. Сучилин) [26, 47, 70];

- теория оптимального функционирования системы спортивной подготовки (О.О. Сорокин, А.А. Шамардин) [66, 79];

- теория функциональных систем (К.В. Судаков) [67];

- представление о многокомпонентности структуры функциональной подготовленности спортсменов (В.С. Фомин, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин) [74, 64, 78];

- концепция функциональной специализации организма спортсменов (В.В. Варюшин, А.И. Шамардин) [8, 80];

- положение о реализации принципа индивидуализации в системе воспитания физических способностей (Л.В. Волков, М.М. Шестаков) [16, 84].

Теоретическая значимость результатов исследования: систематизация теоретических и методических знаний об особенностях функциональной подготовки футболистов различного уровня, определение основных условий организации деятельности учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, ориентированного на работу с футболистами различного уровня.

Практическая значимость результатов исследования: полученные результаты могут быть использованы при разработке и планировании тренировочного процесса футболистов различного уровня, а также при организации деятельности учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

Достоверность полученных результатов обеспечена методологической базой исследования, адекватностью используемых методов исследования и корректностью обработки эмпирических данных.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы (86 источников), 3 приложения. Работа выполнена на 80 страницах.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Выявлено, что функциональной подготовке футболистов уделяется мало внимания на всех этапах и уровнях спортивной подготовки.

2. Обосновано, что функциональная подготовка должна соответствовать принципам индивидуализации и дифференциации, при планировании которого, весь процесс должен рассматриваться комплексно и реализовываться планомерно.

3. Обоснована актуальность специализированных физкультурно-оздоровительных учреждений в качестве компонента спортивной подготовки футболистов различного уровня.

4. Разработаны условия организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Основные понятия процесса функциональной подготовки

Неуклонный рост спортивных достижений и увеличение конкуренции на мировой спортивной арене требуют существенного совершенствования процесса подготовки спортсменов во всех его звеньях [81].

Традиционно при подготовке спортсменов различного уровня и любых видов спорта, выделяют физическую, психологическую и техническую подготовку [14]. Структура подготовленности спортсменов включает также социальную подготовку – факторы влияния окружающего мира на мотивы спортивной деятельности [61]. Данная классификация видов спортивной подготовки условна и направлена на определенную формализацию тренировочного процесса, а также для удобства использования средств и методов физического воспитания, определения основных целей и направлений развития компонентов подготовленности спортсмена.

Физическая подготовка предполагает развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих двигательную активность в целом [24]. В то время как техническая подготовка предполагает формирование конкретного двигательного навыка, а психологическая подготовка направлена на развитие основных отправлений высших органов - восприятие, анализ, синтез, реагирование, принятие решения [15].

Каждое физическое свойство, способность или двигательное качество базируется на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат функциональные процессы [67]. Например, такое двигательное качество, как выносливость в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития основных механизмов энергообеспечения (анаэробной и аэробной производительностью), а также степенью функциональной

устойчивости – способностью сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвига гомеостаза.

В последнее время все более четко осознается, что спортивная тренировка, целью которой является достижение наивысшего спортивного результата, направлена на развитие именно функциональных возможностей организма [67].

В современной научной литературе все чаще, наряду с традиционными видами подготовки, выделяют функциональную подготовленность спортсменов как самостоятельный вид - А.И. Шамардин [78], Л.Р. Кудашова [34], И.Н. Солопов [64] и другие.

Множество авторов, исследующих подготовку спортсменов, используют термин «функциональной подготовленности». Однако каждый из них вкладывает в данный термин свой смысл, а само понятие «функциональная подготовленность» сложно и многозначно:

1. М.Я. Горкин (1973) - под функциональной подготовленностью понимают уровень состояния и возможности вегетативного компонента реакции на нагрузку [22].

2. В.С. Мищенко (1990) - функциональная подготовленность спортсменов является относительно установившемся состоянием организма, интегрально определяемым уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности [45].

3. И.Н. Солопов (2001) - функциональная подготовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности, способность обеспечить должный уровень деятельности органов, систем и организма необходимый для выполнения специфической мышечной нагрузки в рамках регламентированного двигательного акта [64].

4. Е.П. Горбанева (2015) – функциональная подготовленность является способностью физиологических систем организма обеспечивать перенесение

больших специфических нагрузок, обуславливающих интенсивные процессы восстановления [21].

Одни авторы под функциональной подготовленностью понимают исключительно уровень аэробной производительности, другие ограничиваются уровнем развития и показателями энергообеспечения мышечной деятельности, третьи добавляют показатели, отражающие реакцию внутренней среды на нагрузку. Другие, говоря о функциональной подготовленности спортсменов, имеют в виду степень готовности вегетативного обеспечения мышечной работы (С.Ю. Тюленьков, 1997) [73].

Имея в виду все выше изложенное, *функциональная подготовленность* спортсменов представляет собой базовое, комплексное, многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить на данный момент проявления всех необходимых спортивных двигательных качеств, обуславливающих (прямо или косвенно) мышечную деятельность, физическую работоспособность в рамках специфического регламентированного двигательного акта.

Тогда *функциональная подготовка* есть процесс совершенствования физиологических механизмов функционирования организма, которые так или иначе обеспечивают двигательную деятельность и составляют физиологическую основу всех других видов подготовки.

Основной целью функциональной подготовки является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы нагрузок, достигая при этом наивысшего спортивного мастерства.

Компонентами функциональной подготовленности являются [3]:

1. Компоненты управления:

1.1. психический блок – функции высшей нервной систем (внимание, анализ, восприятие и др.);

1.2. нейродинамический блок – состояние вегетативной регуляции (возбудимость, подвижность, стабильность и др.);

2. Компоненты исполнения:

2.1. энергетический блок – производительность организма (аэробная и анаэробная);

2.2. двигательный блок – сила, гибкость, выносливость, координационные способности.

Из всего вышеперечисленного вытекает одно весьма важное обстоятельство – нельзя судить о функциональной подготовленности спортсмена, изучая и оценивая лишь один из его компонентов. Для оценки функциональной подготовленности спортсмена важно не столько изменения отдельных показателей, сколько характер и теснота взаимодействия между компонентами этой подготовленности.

Динамика различных функциональных показателей обнаруживает различные тенденции изменения уровня специальной работоспособности спортсмена, характеризующих линейную связь со спортивным результатом. Отсюда следует, что важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей спортсменов. Это объясняется тем, что уровень функциональных возможностей выступает основой для роста спортивного мастерства и является предпосылкой для способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым специфическим соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Повышение роста функциональных возможностей связано с экономизацией процессов функционирования организма. Процесс роста функциональных возможностей зависит от внутренних факторов организма [35]:

- способности организма к интенсификации функций в соответствии с энергетическими запросами;
- возможности сохранять устойчивое состояние гомеостаза в условиях напряженной работы;

- выносливости к изменениям, происходящим в внутренней среде организма.

Говоря об организации и реализации функциональной подготовки спортсменов, можно выделить два основных направления функциональной подготовки [77]. Первое - наращивание функциональных резервов и совершенствование механизмов функционирования. Второе - оптимизация функциональной подготовленности и обеспечение максимально эффективности использования уже имеющегося уровня функциональных возможностей.

Функциональная подготовленность спортсмена является базой для всех остальных видов подготовленности и высокого спортивного результата [34]. Уменьшение значимости функциональной подготовленности приводит к негативным последствиям – срыв механизма адаптации, развитие перетренированности, остановка роста физиологических резервов, снижение работоспособности, ухудшение состояния здоровья спортсмена [34]. Поэтому функциональной подготовке должно уделять особое внимание, а сам процесс подготовки должен реализовываться комплексно и планомерно, осуществляться через использование широкого спектра механизмов.

Зачастую, говоря о подготовке спортсменов, ассимилируют функциональную подготовку с физической. Во многих источниках советского времени отсутствует понятие «функциональной подготовки» [56]. На современных форумах и конференциях отечественные исследователи раскрывают понятие «физической подготовки», в то время как за рубежом активно исследуют содержание «функциональной подготовки» [5]. Современные фитнес-центры разрабатывают программы функциональной подготовки, а спортивные клубы включают в себя только раздел по физической подготовке. Разграничим данные понятия с точки зрения процесса нагрузки.

Термин «физическая подготовка» тесно связан с термином «физическое воспитание». Физическое воспитание – это целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, стимулирование и регулирование их развития посредством воздействия нормированных физических нагрузок,

связанных с двигательной деятельностью (физических упражнений), а также оптимизация жизненных процессов [76]. Термины «физическая подготовка» и «физическое воспитание» аналогичны: первый термин используют, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к специальной физической деятельности (трудовой, спортивной и другим) [75].

Различают общую и специальную физическую подготовку [75]. Общая физическая подготовка ориентирована на неспециализированный процесс физического воспитания, специальная физическая подготовка применительна к особенностям конкретной деятельности. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность – достигнутая работоспособность, сформированные двигательные навыки, необходимые в определенной деятельности.

Функциональную подготовку необходимо понимать как обособленный вид подготовки. Уровень функциональной подготовленности является физиологическим фундаментом для физической подготовки, поскольку функциональные возможности организма обуславливают его физическое развитие. В основу повышения функциональных возможностей организма лежит процесс адаптации организма к физическим нагрузкам через мобилизацию функциональных резервов.

Любая спортивная подготовка предполагает определенную нагрузку на организм, которая ориентирована на реакцию организма и значительные сдвиги внутри его [42]. Именно термин «спортивная подготовка» и связывает между собой функциональную и физическую подготовки. Не может быть функциональной нагрузки без физической, также как и физическая нагрузка обуславливает функциональную нагрузку.

Физическая подготовка по своему существу состоит из двух процессов: процесс накопления (тренировочный процесс) и процесс трансформации объема накоплений в спортивный результат (соревновательный процесс) [43]. Функциональная подготовка не может быть подразделена на тренировочный и соревновательный процесс, но в целом обуславливается либо спецификой

тренировочной физической нагрузки, либо характером соревновательной физической нагрузки.

Функциональную подготовку можно разделить на 5 ступеней по уровням нагрузки [51]:

1 степень. Нагрузки умеренной мощности, работа пульса 140-150 ударов в минуту, время работы стремится к бесконечности, отсутствуют интервалы отдыха.

2 ступень. Работа в зоне большой мощности, работа пульса 150-170 ударов в минуту, время работы 15-30 минут, интервалы отдыха 3-6 минут.

3 ступень. Работа в зоне субмаксимальной мощности, работа пульса 170-186 ударов в минуту, время работы 3-6 минут, интервалы отдыха 1-2 минуты.

4 ступень. Работа в зоне максимальной нагрузки, работа пульса до 200 ударов в минуту, время работы от 10 до 60 секунд, интервал отдыха определяется временем восстановления пульса до 120 ударов в минуту.

5 ступень. Работа в зоне рекордного результата, временные условия обусловлены спецификой соревновательной нагрузки.

Отличительные особенности функциональной и физической подготовки представлены в Приложении 1.

1.2. Специфика функциональной подготовки футболистов

Любой вид спорта состоит из особенного набора компонентов физических качеств – скорость, выносливость, гибкость, координация. Для примера сравним тяжелоатлета и велогонщика. У обоих - гипертрофированные квадрицепсы ног, но качество мышц различается: у велогонщика ноги выдерживают большие нагрузки средней мощности, у тяжелоатлета – умеют показывать максимальную силу за короткое время. Данный пример подтверждает необходимость действия одного из базовых принципов построения тренировочного процесса - при планировании функционального тренинга, необходимо учитывать конкретную

специализацию спортсмена (принцип специфичности тренировочных эффектов) [8].

Подготовка спортсменов должна ориентироваться на развитие и совершенствование именно тех функциональных процессов в организме, которые обуславливают специфическую работоспособность [77]. Набор биомеханических движений, типы мышечных действий, механизмы энергосбережения нагрузки – составляющие спортивной деятельности, требующие глубокого анализа. Без осмысления и индивидуализации тренировочного процесса невозможно достигнуть результативности спортивной деятельности.

Многочисленные исследования показали высокую эффективность занятиями футболом для разностороннего развития детского организма [19]. Бег и прыжки активизируют рост тела, борьба за мяч способствуют развитию силы мышц, физическая нагрузка во время футбола способствует формированию осанки, увеличению жизненной емкости легких. В американских школах программы по футболу для мальчиков и девочек введены в обязательные образовательные программы для школ.

Во взрослом возрасте занятия футболом позволяет поддерживать стабильность психологического состояния спортсменов, поддерживает внутреннюю активность и радость, способствует снижению психологической напряженности.

Футбол, как и большинство игровых видов спорта, характеризуется специфической выносливостью – спортсменами пробегаются значительные суммарные расстояния в виде коротких отрезков с субмаксимальной и максимальной скоростью [8]. Скоростная выносливость является одним из основных качеств футболиста.

Мышечная работа в игре предполагает большое количество однотипных повторений в течение длительного времени, что требует постоянного совершенствования всех основных физических качеств – силы, скорости, гибкости, выносливости, координации. Постоянная смена двигательных режимов

и большая вариативность требуют нервно-мышечных усилий, связанных с комплексным проявлением физических качеств.

Основным элементом футбола является технический прием – результат психофизиологических процессов [18]. На протяжении истории футбола, всегда был спрос на футболистов с более широким арсеналом технических приемов, а также выбор и реализация которых целесообразно игровой ситуации. Спортивное мастерство футболиста предполагает наличие широкого спектра сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий.

В основу действий футболиста лежит реагирование на изменение игровой ситуации, в условиях спортивной борьбы. Соответствующий современным требованиям футболист определяется эффективностью действий, а также эффективностью принятых решений по техническим и тактическим задачам, в условиях жесткого единоборства, нестандартной игровой ситуации, при дефиците времени и пространства.

Отличительной особенностью современного футбола является возросшая интенсивность игры, жесткая атлетическая борьба по всему полю, а также дефицит времени на принятие решение у игрока. Эти особенности являются следствием рационализации техники и тактики, а также увеличением физической работоспособности футболистов.

В связи с тенденциями развития современного футбола, возникают новые задачи, которые необходимо решать посредством тренировочного процесса. К ряду таких задач относится подведение спортсменов к оптимальной функциональной форме.

Функциональная подготовка футболистов в общем плане построения тренировочного процесса базируются на передовом материале научно-практических методологий [64, 65]. До настоящего времени проблемной областью является психофункциональная подготовка, научно-обоснованный психолого-педагогический материал которой мог бы оптимизировать и совершенствовать весь процесс функциональной подготовки.

Целевая функциональная подготовка футболистов рассматривается как планомерный процесс. Это необходимо ввиду того, что применение предельных по интенсивности нагрузок могут негативно повлиять на реализацию генетической программы развития организма.

Современная подготовка футболистов, в качестве многолетнего процесса, делится на 4 этапа [26] – начальная подготовка, базовое обучение, этап спортивного совершенствования. В конечном результате, юные футболисты должны выйти на новый «взрослый» уровень футбола – этап высшего спортивного мастерства.

По ходу освоения игры в футбол на всех выше перечисленных этапах, уделяется внимание особому блоку тренировочного процесса - функциональной подготовке спортсменов [81]. На этапе начальной подготовки закладывается функциональная база. На этапе спортивного совершенствования формируется функциональная специализация, эффективность которой поддерживается на этапе высшего спортивного мастерства.

Сегодня при функциональной подготовке футболистов особое внимание уделяется индивидуализации и дифференцированию тренировочного процесса [77-84]. Планирование тренинга спортсмена зависит от его индивидуально-типологических особенностей. Одним из основных условий высокой эффективности функциональной системы подготовки является учет возрастных особенностей спортсменов, представленных в Приложении 2. Это связано с возрастанием физических и нервных нагрузок, по ходу прохождения всех этапов обучения игры в футбол.

Использование широкого спектра направленных средств воздействия на функциональные системы организма создает дополнительные функциональные нагрузки, которые выступают в качестве неспецифического адаптогенного фактора, стимулирующего повышение уровня функциональной подготовленности спортсменов. Кроме того, наличие разнообразных тренировочных средств подготовки снижает монотонность тренировочного процесса.

Организованность действий футбольной команды связано с четким распределением функций между игроками. Основной задачей тренера является эффективное распределение футбольных «ролей», в соответствии с антропометрическими качествами спортсмена, а также уровнем его физической, технической, тактической, психологической, а значит и функциональной подготовленности. Игровая специализация в футболе (а именно – вратарь, крайние и центральные защитники, нападающие, полузащитники) актуализируют индивидуализацию процесса функциональной подготовки в соответствии с игровым амплуа [8].

Некоторые функциональные особенности вратарской позиции:

- пульсовая зона 155 ударов в минуту;
- превосходство по величине максимальной анаэробной мощности;
- действия связаны с максимальными мышечными усилиями взрывного характера;
- быстрота и точность реакции на движущийся объект;
- развитые простые и сложные сенсомоторные реакции;
- точность дозирования мышечных усилий;
- повышенная прыгучесть.

Некоторые функциональные особенности позиции нападающего:

- высокое потребление кислорода;
- использование повышенных скоростей;
- действия связаны с субмаксимальной интенсивностью.

Некоторые функциональные особенности позиции полузащитника:

- пульсовая зона 160-170 ударов в минуту (команда мастеров 170-180 ударов в минуту);
- отставание анаэробных алактатных способностей;
- более высокий уровень выносливости;
- энергетические способности сдвинуты в сторону аэробной производительности;

- игровой деятельности характерен темп умеренной интенсивностью;
- высокая работоспособность.

Некоторые функциональные особенности позиции защитника:

- наименьшее время работы до отказа;
- развитые силовые качества;
- скоростная выносливость.

Необходимость дифференцирования функциональной подготовки игроков различного амплуа уже с раннего возраста представляет практическую значимость для развития уровня футбола. В основу функциональной подготовки лежит то обстоятельство, что развитие тренированности спортсмена достигается путем специализации комплекса вегетативных и двигательных функций, а специализация функций выражается не только в процессе специфической деятельности, но и при выполнении других упражнений.

В настоящее время наметилась тенденция универсализации игроков различного амплуа – способность мгновенно переходить от обороны в атаку и наоборот во всех игровых линиях. Характерной становится организация атакующих и оборонительных действий большими командными силами. Ширина командных действий обуславливается активной игрой на флангах, а глубина связана с взаимодействием всех игровых линий. С другой стороны, для выполнения тех или иных тактических футбольных схем, необходима подборка игроков с ярко развитыми доминирующими двигательными качествами и ведущими механизмами вегетативного обеспечения. В следствии выше изложенного, обозначилась необходимость внедрения в широкую практику специальных тренировочных программ для футболистов различной игровой специализации, учитывающих модельную структуру функциональной подготовленности футболистов различного амплуа и их особенности.

При планировании функционального тренинга футболистов необходимо учитывать период подготовки спортсмена. Современная подготовка футболистов строится на основе тренировочных микроциклов – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного

этапа подготовки и макроциклов – большой тренировочный цикл (полугодичный и более), состоящий из нескольких микроциклов [57].

Структура микроцикла зависит от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного макроцикла и типа самого микроцикла [57]:

1. Втягивающий тип – характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе, применяются на первом этапе подготовительного периода, а также применяются после болезни.

2. Ординарный тип (развивающий, базовый) - отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

3. Ударный тип (шоковый, предельных нагрузок) – характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками, основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

4. Подводящий тип (пиковый) – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям, зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе, могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаются вопросы восстановления и психической настройки, характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности.

5. Соревновательный тип - строятся в соответствии с программой соревнований.

6. Восстановительный тип (регенерирующий) - обычно завершается серия ударных микроциклов, планируют и после напряжённой соревновательной деятельности, обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Продолжительность микроциклов варьируется от 3 до 14 дней, чаще всего используются 7-дневные микроциклы. Основными принципами построения тренировочного процесса по технологии микроциклов является [57]:

- Наличие стимуляционной (кумулятивной) фазы и восстановительной: чем выше нагрузка в первой фазе, тем ниже она во второй; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время на восстановление.
- Регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий.
- Должна быть определена конкретная направленность каждого микроцикла.
- Неукоснительное соблюдение основных принципов и методов физического воспитания, а также возрастные анатомо-физиологические особенности спортсменов.

Функциональная подготовка футболистов является основополагающим компонентом всей спортивной подготовки, обеспечивающим высокий спортивный результат. Для соответствия тенденциям развития футбола, при планировании функционального тренинга необходимо учитывать следующие принципы:

1. Принцип комплексности функциональной подготовки.
2. Принцип планомерности процесса функциональной подготовки.
3. Принцип применения широкого спектра направленных средств воздействия на функциональные резервы организма спортсмена.
4. Принцип индивидуализации и дифференцирования тренировочных нагрузок.
5. Принцип учета квалификации спортсмена.
6. Принцип учета игрового амплуа спортсмена.
7. Принцип учета периода подготовки спортсмена.

1.3. Проблема функциональной подготовки футболистов

В настоящее время обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса [79]. В связи с этим, передовой задачей всего многолетнего процесса спортивной подготовки футболистов становится формирование высокого функционального уровня, позволяющего достичь высокого спортивного мастерства. В этом плане, в системе многолетней подготовки футболистов, одним из ключевых компонентов является решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса функциональной подготовки футболистов [24].

В современном футболе четко отслеживается тенденция увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок, что связано с увеличением физических и нервных нагрузок [29]. Данная тенденция еще больше актуализирует проблему оптимизации всех составляющих тренировочного процесса. Насущной задачей становится функциональная подготовка спортсменов, способная обеспечить высокую специальную работоспособность на протяжении всего сезона. Решение данных вопросов за счет увеличения объемов и интенсивности тренировочного времени ограничивается биологическими возможностями человека, а также социальными факторами [55]. Выходом может стать использование дополнительных факторов, обеспечивающих оптимизацию тренировочного воздействия от физических упражнений, сопутствующих предельно эффективными и педагогически целесообразными методиками тренировочного процесса.

На сегодняшний день происходит осознание проблемы недостаточности функциональной подготовки [66].

В отечественных детско-юношеских футбольных школах приоритет всей учебно-тренировочной работы отдается результативности соревновательной

деятельности, хотя это противоречит основным принципам обучения футболу [40]. От детей с самого раннего возраста требуют спортивных достижений, эффективность работы тренера определяется достигнутыми результатами участия в соревнованиях. Футбольные школы получают прибыль за воспитание сильных по футбольным меркам игроков, которые в итоге должны войти в состав основной команды или должны быть проданы в другие клубы. Тем самым футбольные школы зачастую «ломают» нераскрывшиеся таланты. Тренера вынуждены ставить командную игру, которая будет давать результат, а индивидуальное развитие игроков реализуется посредственно – походу процесса построения командной игры на результат. Тренера уделяют большее тренировочное время технической и тактической подготовке, а функциональная подготовка уходит на второй план и реализуется по мере наличия свободного времени в графике соревнований. Образовательные программы спортивных школ рекомендуют учитывать функциональную подготовку футболистов, в учебно-тематический план включены разделы по общей физической и функциональной подготовке, тренеры проходят семинары, обучаются на соответствующие категории, получают необходимые знания и навыки по организации функционального тренинга. Но в связи с диктующими условиями внешней среды, футбольная школа получает не самый качественный конечный продукт – юный футболист уже к 18-20 годам имеет ряд спортивных травм и неконкурентоспособен на международной арене футбола.

В детско-юношеских секциях досугового или дворового типа похожая ситуация. В ней работают менее квалифицированные специалисты, по сравнению с ДЮСШ и СДЮСШОР, которые практически не занимаются функциональной подготовкой юных игроков, в силу незнания основных методик и технологий, применяемых к функциональной подготовке. Основной целью такого образовательного процесса является организация свободного времени детей и подростков посредством занятия футболом, главной задачей таких учреждений является увеличение уровня заинтересованности у детей и подростков к занятиям футболом. Поэтому тренировочный процесс строится из интересных игровых

упражнений. Функциональная подготовка требует особого внимания и ответственности со стороны обучающихся к тренировочному процессу, она зачастую монотонна, в ней присутствует множество количество повторений, ее специфика тренировочных действий далека от игрового процесса, а значит, неинтересна юным футболистам.

Должный уровень функциональной подготовки находит место быть, когда уже взрослый футболист попадает в футбольный клуб. В клубе, в зависимости от его статуса, в той или иной степени начинает реализовываться функциональная подготовка - появляются квалифицированные тренеры, тренировочный процесс организовывается под соревновательный режим и время работы сборной команды России. Но это происходит к 16-19 годам, когда ключевые периоды для функционального развития футболиста уже упущены.

На уровне сборных команд функциональная подготовленность футболистов носит исключительно оценочный характер. На учебно-тренировочных сборах, которые проходят не так часто в отличие от тренировок в рамках родного клуба, реализуется диагностика уровня функциональной подготовленности футболистов. Основной целью сборной команды России является достижение результата. Поэтому деятельность руководящего состава сборной России заключается в подборке игроков высокого уровня и организации командной игры: футболист должен прийти уже «готовым» в состав сборной страны. Часто встречаются случаи, когда молодого футболиста вызывают в состав сборной страны, «выжимают» из него предел его возможностей и отчисляют, обосновывая этот факт недостаточной степенью готовности. По возвращению в клуб, юный футболист проходит долгий восстановительный процесс, чтобы вернуться в спортивный тонус, а иногда получает за тренировочное время сборной такие травмы, что и вовсе покидает футбол. Это говорит об отсутствии функциональной базы, о слабо сформированных функциональных возможностях, о слабом уровне функциональной подготовленности.

В любительском футболе тоже не сформирована культура функциональной подготовки спортсменов. Футболисты-любителями являются те игроки, которые так или иначе закончили с большим спортом:

- спортсмены, которые были отчислены на стадии обучения в детско-юношеской футбольной школе;
- спортсмены, которые в детско-юношеском возрасте занимались в футбольных кружках и секциях;
- спортсмены, которые не нашли себе место в футбольных клубах;
- спортсмены высокого уровня, которые покинули большой спорт в связи с травмой, состоянием здоровья или рядом других причин;
- обыватели, которые увлекаются футболом, на протяжении всей своей жизни играют в футбол «для себя».

Характер деятельности любительского уровня носит непланомерный и зачастую кратковременный характер. Любители футбола организуются в группы, организуют себе тренировочные занятия один-два раза в неделю, иногда участвуют в соревнованиях не выше городского уровня. Тренировочный процесс такого коллектива не осмыслен, не спланирован. Зачастую в таких командах отсутствует тренер или он носит номинальный характер. О систематической функциональной подготовке не может идти и речи. Футболисты-любители не понимают сути функциональной подготовки или не имеют возможности, чтобы реализовать ее.

Система управления тренировочным процессом обязана координировать все стороны спортивной подготовки [46]. Этого можно достичь благодаря комплексному контролю воздействия нагрузок на организм и глубину его ответных реакций.

Отечественные детско-юношеские спортивные школы наряду со сборной командой страны, в поисках решения обозначенной проблемы, приглашают специалистов, которые организуют учебно-тренировочные занятия по функциональному тренингу, в ходе которого происходит не только наращивание функциональных возможностей, но и оптимизация функциональных процессов,

спортсменам даются основополагающие знания функциональной подготовленности для самоконтроля. Футбольные клубы и любители решают свои задачи за счет командного или индивидуального посещения специализированных учреждений – фитнес-центров. На всех уровнях производится функциональная диагностика в виде тестов, контрольных нормативов и анализа соревновательной деятельности спортсменов. Однако развитие функциональной подготовки футболистов в России далеко от идеала, что подтверждает низкая результативность соревновательной деятельности на мировой арене.

За рубежом проблеме функциональной подготовки спортсменов уделяется более пристальное внимание. Этот факт подтверждается тем, что по официальной статистике FIFA и UEFA топовыми футбольными клубами и сборными являются именно зарубежные команды [86]. Зарубежный опыт построения тренировочного процесса для футболистов более детально рассматривает процесс функциональной подготовки. Футбольные клубы заключают контракты со специализированными организациями – фитнес-клубами или центрами функционального тренинга. В составы сборной привлекаются специалисты по функциональной подготовке футболистов, которые работают совместно с врачебным контролем. Диагностика, оптимизация и наращивание функциональных возможностей футболиста происходит в системе всей его подготовки. На уровне детско-юношеского футбола, тренерам создают оптимальные условия для воспитания игроков. Тренерам проводится дополнительная денежная оплата за переход отдельно каждого игрока на любой другой вертикальный или горизонтальный уровень: переход юного футболиста в родной клуб, попадание в сборную страны или смена места обучения футболу. С тренеров не спрашивают высокий уровень достижений команды, результативности соревновательной деятельности. Зарубежных специалистов тренерского штаба вынуждают уделять особое внимание контрольным нормативам и тестированию, которые должны показывать высокий уровень индивидуальной подготовленности спортсменов. Данный объем работы делегируют специализированным учреждениям физкультурно-оздоровительного

сервиса, которые ведут индивидуальную статистику игроков, корректируют функциональные процессы организма и предоставляют полученные данные для рассмотрения руководству футбольной команды.

Проблему недостаточности функциональной подготовки футболистов различного уровня можно решить путем организации дополнительных тренировочных занятий. Для этого необходимо выполнение следующих условий:

1. Наличие времени для проведения функционального тренинга.
2. Наличие места для проведения функционального тренинга.
3. Целеполагание функционального тренинга – определение конкретных задач по функциональной подготовке.
4. Обоснованный выбор средств, методов, технологий функционального тренинга.
5. Нормирование нагрузки – функциональный тренинг и все тренировочные и соревновательные процессы вне его должны быть взаимосвязаны и являться единым целым.

Все вышеперечисленные условия могут быть организованы в рамках работы специализированного учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

2.1. Общие представления об учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса

Согласно государственному стандарту ГОСТ Р 50646 «Услуги населению. Термины и определения», физкультурно-оздоровительный сервис является частью социально-культурного сервиса, предоставления услуг культуры, образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, туризма. Физкультурно-оздоровительный сервис является системой экономически обоснованного создания, предоставления и потребления услуг, удовлетворяющих специальные потребности человека и связанные с программированием занятий специалистов (инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей), в целях оздоровления и физического развития [23].

Физкультурно-оздоровительный сервис может быть понят как вид специализированной помощи населению в физкультурно-оздоровительной сфере [11]. Тогда социальные институты физкультурно-оздоровительного сервиса занимаются предоставлением комплексным и качественных услуг, удовлетворяющих потребности отдельных личностей, также социальных групп личностей, которые свободно выбирают физкультурно-оздоровительные услуги, доступные им в силу экономических способностей.

Физкультурно-оздоровительный сервис является частью физической культуры, которая через соответствующие институты (учреждения, организации, предприятия, фирмы, спортивные сооружения) производит свободно реализуемые на рынке услуги, а именно тот сектор экономики, в качестве товара которого выступают физкультурно-оздоровительные услуги [27].

Анализ определения физкультурно-оздоровительного сервиса позволяет сделать следующие выводы:

1. Физкультурно-оздоровительный сервис является частью физической культуры, а функционирование данной системы обеспечивается основными свойствами физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительный сервис является частью сферы услуг, а значит и частью экономики.

3. Физкультурно-оздоровительный сервис предлагает конструирование услуги, ориентированной на функции сферы коммуникации, на обеспечение личностного подхода и индивидуализацию физкультурно-спортивного сервиса, а именно – определение и анализ потребностей на рынке услуг, выявление новых возможностей оборудования, технологи, тенденций физической культуры.

4. Удовлетворение физического лица является доминирующей целью сущности физкультурно-оздоровительного сервиса.

Учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса занимаются производством, реализацией, продвижением физкультурно-оздоровительных услуг [27]. Основной задачей таких учреждений, обеспечивающих жизнедеятельность организации, является выявление оптимальных организационных и методических условий, при которых процесс сервисного взаимодействия будет наиболее эффективным [4].

Грамотное управление развитием учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса предполагает создание условий для наиболее полного проявления сущности явления «физкультурно-оздоровительный сервис», а также реализацию его основных функций:

1. Самореализационная функция.
2. Компенсаторная функция.
3. Коммуникативная функция.
4. Познавательная функция.
5. Развивающая функция.
6. Оздоровительная функция
7. Гармонизация жизни людей средством физической культуры.

8. Обогащение жизни общества и культуры за счет воспитания населения и пропаганды здорового образа жизни, антинаркотического и антиалкогольного движения.

9. Привлечение дополнительных ресурсов для развития физической культуры и спорта.

10. Производство пакетов услуг для удовлетворения физкультурно-оздоровительных потребностей населения.

11. Продвижение физкультурно-оздоровительных услуг, идеала физического развития и поддержания здоровья потребителей.

12. Расширение возможностей рыночной экономики за счет индустрии физкультурно-оздоровительного сервиса.

Физкультурно-оздоровительный сервис необходим человеку и обществу, сфере физической культуры как неотъемлемый элемент современной культуры [63].

Анализ потребительских потребностей позволил выявить основные мотивы обращения к физкультурно-оздоровительным услугам [6]:

- компенсация условий жизни – стремление к отдыху и расслаблению, восстановление сил, желание снять стресс и преодолеть негативные эмоции, смена образа жизни, желание испытать острые эмоции и вырваться из жизненной рутины;
- изменение физической формы – оздоровление, восстановление здоровья, продвижение в физическом развитии, поддержание тонуса или обретение спортивности;
- обеспечение межличностного общения – приобретение новых знакомств, интересное времяпровождения с группой единомышленников;
- познание и обогащение знаний – приобретение нового опыта, расширение кругозора, развитие «полезных» привычек;
- самоутверждение и самореализация – приобщение к престижному, познание себя, ощущение удовлетворения от процесса преодоления и личных достижений, повышение уверенности в себе, самовыражение.

Классификация физкультурно-оздоровительных услуг [6]:

1. По характеру потребности.

1.1. Физкультурно-спортивные – обеспечение занятиями физической культуры и конкретного вида спорта.

1.2. Зрелищные – просмотр спортивных мероприятий.

1.3. Консультационные – персональные консультации по формам, методам физической культуры, вида спорта, лечебной физической культуры.

1.4. Образовательные – получение среднего или специального образования, занятия в спортивных школах или секциях.

1.5. Посреднические - приобретение оборудования или подготовка пакета документов для обеспечения деятельности учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса.

1.6. Коммерческие – спонсорская помощь.

2. По степени важности ведущих мотивов потребителя.

2.1. Основные – активное занятие физической культурой.

2.2. Дополнительные – пассивное оздоровление (массажи, бани).

2.3. Сопутствующие – обеспечение вспомогательного обслуживания (спортивное питание, автостоянки при учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса).

На сегодняшний день обозначилась тенденция сотрудничества физкультурно-оздоровительного сервиса со спортивной индустрией. С одной стороны, спортивная индустрия обеспечивает физкультурно-оздоровительному сервису дополнительный приток клиентов. С другой стороны, физкультурно-оздоровительный сервис создает условия для решения спортивных задач.

2.2. Отечественный и зарубежный опыт реализации физкультурно-оздоровительного сервиса

На сегодняшний день потребность в движении, тренировке тела и духа, а также в оздоровлении обуславливает открытие новой страницы физической

культуры, в которой доминирующую роль играет физкультурно-оздоровительный сервис.

Российская фитнес-индустрия очень молода. Фитнес-бизнес существует в России чуть более 20 лет [6]. Раньше никто не рассматривал создание спортивно-оздоровительных сооружений как выгодные инвестиционные проекты [2]. Сейчас работать в этом бизнесе не только модно и престижно, но и выгодно. Подтверждением этого является стремительное увеличение количества фитнес-клубов и рост их доходов [2]. Сейчас в сферу фитнеса в России вовлечены более двух миллионов человек, а количество специалистов, работающих в этой сфере, превышает 20 тысяч штатных единиц [2]. По оценкам специалистов, фитнес-индустрия является в нашей стране второй по динамике [11].

Предоставление физкультурно-оздоровительных фитнес-услуг осуществляется в различных организационных формах:

1. Спортивно-оздоровительные комплексы.
2. Фитнес-залы.
3. Кабинеты лечебной физкультуры.
4. Клубы (аэробики, шейпинга и т.д.).

По словам президента Ассоциации профессионалов фитнеса Дмитрия Калашникова, последние годы фитнес-индустрия в России стабильно растет в среднем на 20% в год, открываются новые клубы, приходят новые бренды [30]. В одной только Москве сейчас действует 550 заведений, оказывающих фитнес-услуги, 30% из которых приходятся на долю сетевых брендов [2]. При этом полностью обеспечен спрос на фитнес-клубы премиум-класса в столицах. Около 40-45% сетевых брендов развивается именно в бизнес-классе, так как наибольший спрос на здоровый образ жизни наблюдается у деловых людей в возрасте 21-35 лет, готовых заплатить 20-50 тысяч рублей в год за комфортные условия и профессионализм персонала [50].

Российский рынок фитнес-услуг имеет достаточный потенциал роста, если учесть, что фитнесом занимается всего 2% населения, тогда как, скажем, в США - 14,1% населения, а в Великобритании - 6% [32].

Результаты исследования, проведенного холдингом «Ромир», показали, что 81% жителей России стремятся быть здоровыми [60]. Каждый третий житель России для поддержания здорового образа жизни готов принимать витамины, придерживаться диеты и заниматься спортом [60]. Каждый второй готов регулярно совершать прогулки на свежем воздухе (43%), а каждый пятый хотел бы иметь личного или семейного консультанта по здоровому образу жизни [60]. Интересно, что среди товаров для здоровья респонденты в первую очередь называют витамины (68%) и биологически активные добавки (33%), а также тренажеры и спортивный инвентарь (32%). С услугами для здорового образа жизни россияне ассоциируют прежде всего массаж (54%) и фитнес (37%) [60].

Резерв роста российского рынка фитнес-услуг сосредоточен в развитии среднего ценового сегмента [41]. Наилучшие перспективы имеют клубы, предоставляющие широкие возможности для семейного фитнеса, предлагая клиентам широкий спектр сопутствующих услуг, новые групповые и индивидуальные программы, эксклюзивные разработки и оборудование, соответствующее мировым стандартам. Не случайно в последнее время крупные сети уделяют особое внимание развитию этого сегмента.

Почти 11% потенциальных клиентов фитнес-клубов хотят заниматься в тренажерном зале [41]. Доли остальных услуг в общем спросе не превышают 5% [41]. Например, на аэробику и восточные практики приходится по 3,3%, а на аква-аэробику и спортивные танцы - по 2,2% [41]. Кроме того, в фокусе фитнес-услуг выявлен спрос на различные виды единоборств, настольный теннис и сквош [41]. Часто при поиске фитнес-клуба помимо основных услуг, входящих в клубную карту, клиентов интересует наличие бассейна.

По данным экспертов, женщины в четыре раза чаще увлекаются фитнесом [30]. Среди спортивных женщин 71% считает фитнес наиболее подходящим занятием, а вот среди спортивных мужчин доля приверженцев фитнеса не превышает 40% [30]. Большую роль в привлечении клиентов в фитнес-клубы в

последнее время играет наличие в фитнес-клубе универсального зала для игровых видов спорта [60].

Наиболее активной частью клиентов фитнеса является возрастная группа 20-29 лет [60]. Но при этом сегодня формируется потребитель фитнес-услуг старшей возрастной группы. Уже сейчас на клиентов старше 40 лет приходится 13,2%. А дальнейшее общественное развитие фитнес-культуры в ближайшие 10 лет потребует от фитнес-клубов разработки специальных программ для тех, «кому за 50» [6].

Сегодня отдельных клубов больше, чем сетевых [6]. Динамику соотношения определить достаточно затруднительно, поскольку известно количество сетевых игроков на рынке, но нет точных данных о локальных игроках. Высокая концентрация клубов в столице заставляет крупных игроков осваивать новые регионы, продумывать стратегию освоения среднего ценового сегмента, а конкуренция в больших городах - продумывать новые стратегии продаж клубных карт.

Сегодня на отечественном рынке насчитывается порядка 2,5 тысяч клубов [60]. Основные игроки, присутствующие на рынке, не собираются его покидать. Возможен приход в Россию новых западных игроков, но в этом случае им придется кого-то покупать, вкладывать огромные инвестиции, чтобы компенсировать то время, которым существующие операторы смогли воспользоваться для создания своих клубов.

Возрастающий спрос на фитнес-услуги влечет за собой рост предложений. При этом в выигрыше остается тот участник рынка, чье предложение соответствует основным предпочтениям потребителя. Исследовательским центром League Consulting был выявлен ряд моментов, которые на сегодняшний день являются неотъемлемой частью образа фитнес-центра: оснащенность профессиональным оборудованием; широкий выбор вариантов клубных карт; месторасположение клуба: близость к работе или дому [63].

Многие фитнес-клубы сегодня выдвигают конкурентные предложения по оплате. Время от времени клубы объявляют о скидках, предлагают особые

условия для корпоративных клиентов, пенсионеров и детей. Для привлечения клиентов многие фитнес-операторы предлагают перечень услуг, связанных не только с фитнесом, но и с досугом: организация дня рождения, детские праздники, корпоративные и туристические мероприятия.

В фитнес-индустрии, так же как и на рынке услуг салонов красоты, одним из ключевых конкурентных преимуществ остается кадровый состав фитнес-клуба, что немаловажно для поддержания существующей клиентской базы [30]. Жесткая конкуренция в сегменте-люкс уже сейчас подталкивает клубы к использованию различных маркетинговых ходов, будь то уникальные программы тренировок или занятия на эксклюзивном оборудовании. Сегмент клубов для среднего класса пока достаточно свободен, но становится все более привлекательным для инвесторов из премиум-класса с точки зрения расширения бизнеса и повышения его доходности. Расширяя границы бизнеса, фитнес-операторы выходят на middle-сегмент с целью получения новой целевой аудитории.

При этом некоторые клубы, которые якобы ориентируются на средний класс, просят от 1000 до 1500 долларов за годовую клубную карту, а 800 долларов у них может стоить карта с ограниченным набором услуг и временем посещения [30]. Этот ценовой сегмент не всегда соответствует ожиданиям представителей среднего класса (30% населения с доходом в 35 тысяч рублей в год на 1 человека), который еще не готов тратить около 5-7 тысяч рублей на занятия фитнесом [39]. В то же время участники рынка не склонны снижать стоимость годовых клубных карт, поскольку в условиях стартовых и текущих затрат выйти на прибыльный уровень достаточно сложно [63].

Наиболее интересными остаются города-миллионники, где наилучшим образом развита инфраструктура и имеются все предпосылки для интенсивного развития, причем во всех возможных сегментах рынка [60].

Несмотря на падение доходов населения (по оценкам Росстата реальные располагаемые доходы россиян по итогам 2016 года снизились на 5,9%), сейчас отказаться от услуг фитнес-клубов готовы только 4,8% респондентов. Но

значительная часть опрошенных готова перейти в более дешевый фитнес-клуб (21,3%).

Результаты исследования Росстата [62]:

- Лояльную аудиторию вокруг себя постепенно собирают фитнес-студии: в них занимаются 1,6% опрошенных.
- Большая часть респондентов занимается в йога-студиях – их почти четверть (23,4%) от общего числа занимающихся.
- Вторые по популярности – студии женских тренировок (их выбрала 18,1% респондентов).
- Две крупнейшие сети студий в России (FitCurves и Тонус-Клуб) занимают значительную долю сетевого рынка студий женских тренировок и активно развиваются по франчайзингу.
- Третьими по популярности в России являются танцевальные студии – 16,2% (хотя многие респонденты не рассматривают танцы как спорт, так что реальное количество занимающихся может быть больше).

Если раньше фитнес-клубы (особенно верхних ценовых сегментов) скрывали цены на услуги и не называли их даже по телефону, то сейчас становится виден тренд на развитие онлайн-продаж: их доля выросла в прошлом году и это направление будет расширяться в будущем [27].

Франчайзинг становится важным фактором дальнейшего развития российского рынка фитнес-услуг – крупнейшие игроки собираются кратко увеличивать количество франчайзинга и осваивать регионы России и стран СНГ по франчайзингу [60].

Зарубежный опыт реализации физкультурно-оздоровительных услуг незначительно отличается от ситуации в России.

Рекордное число немцев занимается фитнесом. В действующих в Германии 8026 фитнес-клубах на 31 декабря 2014 года было зарегистрировано 9,08 миллиона клиентов [60]. Всего за год их число увеличилось на 530 тысяч человек или на 6 процентов. Их средний возраст составляет 41,9 года, за членство в клубе (если он не входит в одну из крупных сетей) они платят в среднем 53,20 евро в

месяц [60]. Все эти статистические данные содержатся в очередном исследовании международной консалтинговой компании Deloitte, которая с 2003 года наблюдает за развитием немецкой и европейской фитнес-индустрии [60]. В Германии это одна из самых быстрорастущих отраслей в сфере обслуживания. Так, всего за пять лет число тренирующихся в фитнес-клубах немцев увеличилось на 45 процентов - с 6,31 миллиона в 2009 году до нынешних 9,08 миллионов [60]. По прогнозам объединения немецких лечебно-профилактических учреждений и фитнес-клубов DSSV, которое вместе с Deloitte участвовало в проведении исследования, в 2020 году фитнесом будут заниматься свыше 12 миллионов жителей Германии [60]. Суммарный оборот отрасли составляет сейчас порядка 4,7 миллиарда евро [60].

О большом потенциале фитнес-индустрии говорит пример скандинавских стран. В Норвегии соотношение членов фитнес-клубов к общему числу жителей достигло 19,6 процента. Иными словами, всевозможные тренажерные залы посещает практически каждый пятый норвежец. В Швеции данный показатель составляет 16,6 процента, в Нидерландах - 16 процентов. В Великобритании, обладающей вторым по размерам после немецкого рынком фитнес-услуг в Европе (8,3 миллиона клиентов), так называемая степень проникновения составляет 12,9 процента. В Германии она пока на уровне 11,2 процента [10].

Всего же в Европе фитнесом занимаются свыше 50 миллионов человек [60]. К крупным рынкам относятся также французский (4,96 миллиона клиентов), испанский (4,89 миллиона) и итальянский (4,74 миллиона) [53]. Но они все же существенно меньше немецкого и британского, причем не только в абсолютных цифрах.

Так, во Франции и Италии степень проникновения составляет соответственно лишь 7,5 и 7,8 процента [53]. Объяснить столь невысокую популярность фитнес-клубов одним лишь южным климатом, не располагающим к спортивным упражнениям в закрытых помещениях, трудно, ведь в не менее теплой Испании данное соотношение составляет 10,2 процента.

Эксперты Deloitte впервые исследовали также рынок виртуальных фитнес-клубов. В настоящее время на немецких сайтах, предлагающих различные тренировочные программы в режиме онлайн, зарегистрировано 358 тысяч человек. Из них 64200 являются активными пользователями, которые ежемесячно платят за предоставляемые услуги от 5 до 15 евро [63].

В тренде — фитнес-студии, которые специализируются на одном направлении тренировок: сайклинг, кроссфит, йога, пилатес [62]. Студийный формат фитнеса особенно активно захватывает западный рынок.

На прошедшей — крупнейшей в мире — конференции международного фитнеса ассоциации IHRSA в Лос-Анджелесе одну из лекций вели эксперты консалтинговой компании Club Intel, которая исследует и интегрирует опыт компаний, работающих в сфере фитнеса. Они привели следующую статистику: за последние три года в США прирост посетителей студий составил 70%, в то время как в многофункциональных фитнес-клубах количество посетителей увеличилось всего на 5%. При этом американские студии ежегодно получают на 4 миллиона долларов прибыли больше, чем фитнес-клубы [50].

Основная категория посетителей фитнеса — люди в возрасте от 20 до 35 лет. Социологи называют их поколением Y, или миллениалами. Это первое в современной истории поколение, которое инвестирует в получение эмоционального опыта, а не в обладание материальными объектами. Миллениалы активно пользуются гаджетами, они в курсе последних трендов, ценят свободу и аутентичность. Спорт для поколения Y — способ получать яркие впечатления, раздвигать границы возможного, общаться с людьми, близкими по духу. В этом их главное отличие от предыдущих поколений, которые выбирают фитнес для поддержания здоровья и внешнего вида. Фитнес-студии появились в ответ на потребности миллениалов и сместили фокус внимания с результата на сам процесс.

В Лос-Анджелесе, да и вообще в Америке, есть огромное количество студий разных направлений. Там везде разная атмосфера и энергетика, но в любом месте тебя встречают как долгожданного форварда, от которого зависит успех команды.

Такой подход наполняет эмоциями и стимулирует двигаться вперёд, когда кажется, что уже достиг предела возможностей. Всё это приводит к лучшим результатам.

Сообщество играет ключевую роль для миллениалов. Они черпают вдохновение, ищут стимул и поддержку, обмениваются опытом и эмоциями. Студия транслирует ценности своего бренда и привлекает клиентов, которые их разделяют. Посетители чувствуют себя частью чего-то большего, встречаются людей, которые с ними на одной волне. Они настолько проникаются этим, что покупают бренды студии и с гордостью их носят.

Раньше люди приходили в фитнес-клуб за пляжным телом и в лучшем случае уходили, когда добивались результата. В худшем — бросали тренировки на полпути. Классическая бизнес-модель многофункционального клуба строится на идее, что всех клиентов обслужить не получится. Там используются долгосрочные абонементы — в их стоимость обычно включён пакет услуг, которыми клиент, скорее всего, не воспользуется.

Фитнес-студии практикуют принципиально другой подход к ведению бизнеса [6]. Они не делают ставку на «прогульщиков» и не включают в базовую стоимость абонемента такие опции, как свободное посещение сауны или бассейна.

Студии — в отличие от многофункциональных клубов — занимают небольшое пространство и имеют только те тренажёры и оборудование, которое используется в выбранном направлении тренировок. Они минимизируют расходы на содержание и делают свои цены максимально гибкими и прозрачными.

Кроме того, студии идут навстречу активным пользователям гаджетов и привлекают технологии для удобства своих клиентов. Посмотреть расписание, записаться на тренировку и оплатить занятие можно при помощи смартфона — эта процедура занимает не больше двух минут.

Каждая деталь в фитнес-студиях играет роль для поддержания общей концепции. Организация пространства, оформление стен, освещение, оборудование, персонал студии — всё это работает на результат. Человек

приходит на занятие и с порога попадает в правильную атмосферу, которая формирует его настроение, помогает достигать цели. При этом за счёт узкой специализации в студии всегда будут проходить именно те тренировки, ради которых он сюда и приходит. Такой подход даёт ощущение, что люди искренне вовлечены в своё дело, им важно заботиться о клиенте и его потребностях.

Революция уже состоялась. Студийный формат фитнеса продолжает развиваться и трансформировать всю индустрию. Студии практикуют принципиально новый подход к тренировкам: они сочетают технологичность с заботой, стимул с синергией, опыт со страстью. Такой подход вызывает лояльное отношение клиентов-миллениалов, которые, по оценкам социологов, к 2020 году составят более 50% всего платёжеспособного населения страны. Поэтому студийная модель фитнеса останется трендом на долгие годы.

Толчком к развитию физкультурно-оздоровительного сервиса послужило разделение профессионального и любительского спорта [59]. С другой стороны, потенциальными клиентами физкультурно-оздоровительного сервиса являются именно профессиональные спортсмены.

Сегодня все, что связано со спортом, здоровьем, физическим развитием и поддержанием физической формы вызывает огромный интерес у людей. Кроме того, в современных экономических условиях, и спорт, и медицина становятся бизнесом.

2.3. Учреждение физкультурно-оздоровительного сервиса, ориентированные на футболистов различного уровня

Современные учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса предлагают широкий спектр направлений по функциональной подготовке, используются новейшие технологии и уже проверенные временем методики [1]. Однако сопровождение такого вида спорта как футбол практически отсутствует в современных физкультурно-оздоровительных учреждениях [20]. Учреждения могут предложить дополнительные игровые тренировки для футболистов и общие

тренировочные программы по восстановлению. Все остальные программы не учитывают в полной мере специфики этого игрового вида спорта.

В это время за рубежом набирает обороты новый «бум» - фитнес-индустрия для футболистов. Для футболистов создана сеть специальных тренировочных залов, тренажеров и тренировочных программ, учитывающих уровень подготовки футболистов, их игровое амплуа и квалификацию. Специально обученные кадры помогут детально разобрать и решить ту или иную функциональную задачу.

Фитнес-индустрия, ориентированная на футболистов, активно сотрудничает с лучшими футбольными клубами мира - руководство самых известных клубов доверяет функциональную подготовку игроков подобным организациям [38]. В такие моностудии направляются группы спортивной подготовки различного пола, возраста, независимо от первоначальных функциональных возможностей группы.

Подобные организации занимаются функциональной подготовкой отдельных игроков или тренировочных групп, решая задачи имеющегося этапа подготовки, в комплексе с другими тренировочными и соревновательными нагрузками. Самым крупным подобным учреждением является Institute of Performance and Fitness (Массачусетс, США).

Специализированные учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, ориентированные на футболистов различного уровня, позволяют решить ряд актуальных задач по функциональной подготовке:

1. Развитие функциональных возможностей.
2. Оптимизация функциональных возможностей под конкретный этап спортивной подготовки.
3. Активизация функциональных резервов перед участием в соревнованиях.
4. Восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Планомерный этап реабилитации после травмы или болезни.

Особенности физкультурно-оздоровительного учреждения, ориентированного на футболистов различного уровня:

- футбол в комфортных условиях;

- альтернатива тренажерным залам;
- тренировка по целям;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- эмоциональная составляющая тренировочного процесса;
- сопровождение процесса восстановления после травмы или болезни.

Физкультурно-оздоровительный сервис, ориентированный на футболистов различного уровня, предполагает специализированную инфраструктуру учреждения [52]. Направления тренировочных программ должны учитывать индивидуальные особенности и специфику игры в футбол

В России аналогов таких специализированных учреждений не существует. Отечественная отрасль физкультурно-оздоровительного сервиса предлагает отдельные программы по функциональной подготовке, никак не связанные с таким видом спорта как футбол, поэтому для футболистов-любителей развитие функциональных возможностей недоступно. Профессиональные команды, а также приклубные детские школы предпринимают попытки по сотрудничеству с учреждениями физкультурно-оздоровительного сервиса, в частности организуют попытки разработки специальных программ, но данный процесс носит периодичный характер. Функциональной подготовке спортсменов, как доказывалось ранее, необходимо уделять особое внимание, руководствуясь принципами систематичности, планомерности и комплексности.

ГЛАВА 3. СИСТЕМА УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

3.1. Разработка системы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса

Учреждение физкультурно-оздоровительного сервиса, также как и любая организация, имеет конкретную систему, позволяющую координировать действия ее элементов и достигать результатов деятельности всей системы.

Под системой понимается совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует некоторую целостность, единство. Системе характерно наличие множества элементов, целостность и единство между ними, наличие характерной структуры [4].

Элементом системы является обособленная часть системы, имеющая специфические свойства и особое предназначение [4]. Элемент системы выполняет определенную функцию. Увеличение количества элементов приводит к сложности внутренних связей системы. Связи в системе объединяют ее элементы.

Элементами учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса будут являться люди, технологии, а также цели, задачи и структура организации системы.

По характеру взаимодействия элементов будут различаться вертикальные (многоуровневое подчинение) и горизонтальные (одноуровневое согласование) связи, линейные (движение между ответственными лицами) и функциональные (движение по функциям).

В контексте разработки системы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, под организацией будет иметься в виду способы упорядочения и регулирования действий элементов системы.

Система организации учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса будет зависеть от основных целей и задач данного учреждения. Система учреждения будет делиться на 2 блока:

1. Структура управления элементами (кадровое распределение, организационные взаимоотношения и другие).
2. Структура управления механизмами воздействия этих элементов (материальная и финансовая составляющая, документооборот и другие).

Система физкультурно-оздоровительного сервиса будет состоять из двух подсистем – управляющая система (совокупность органов управления с определенными масштабами своей деятельности, компетенцией и спецификой выполняемых функций) и система, которой управляют (совокупность ресурсов и организационно-экономических условий, сопровождающих процесс воспроизведения).

Любая система имеет входное воздействие, структуру обработки входного воздействия, конечный результат и обратную связь [4]. Для системы физкультурно-оздоровительного сервиса таким входным данным будет являться потребность в физкультурно-оздоровительных услугах, структурой обработки – набор условий физкультурно-оздоровительного учреждения, конечным результатом – уровень функционального состояния потребителей услуги. Обратная связь будет сопровождаться повторным потреблением данного вида услуг.

Каждая система обладает своим потенциалом – возможностью наращивать эффективность [4]. Потенциал системы реализуется через целенаправленное воздействие на систему для оптимизации соответствия ее элементов, взаимосвязи потенциалов различных процессов. Потенциал физкультурно-оздоровительного сервиса можно рассчитать с точки зрения финансовой целесообразности.

В ходе реализации системы физкультурно-оздоровительного сервиса особую роль будут иметь внешние факторы влияния: движущие силы, влияющие на производственно-хозяйственную деятельность, а также обеспечивающую запланированный результат. К таким факторам относятся законодательная

макросреда, состояние экономики, социокультурные обстоятельства и другие. Внешней среде характерна подвижность, неустойчивость, отсутствие контроля со стороны системы, многочисленность процессов.

Для эффективного проектированием системы, необходимо провести анализ всех ее элементов с точки зрения оценочных критериев, характеризующих качество.

Проектирование системы предполагает решение следующих задач:

1. Определение типа структуры.
2. Уточнение состава и количества подразделений.
3. Численность звеньев и характер их взаимодействия.
4. Расчет затрат и окупаемость.

При проектировании системы физкультурно-оздоровительного сервиса будут учитываться методы аналогии, экспертные, структуризации и организационного моделирования.

Оценка эффективности деятельности системы будет проявляться в высоких конечных результатах.

3.2. Проект физкультурно-оздоровительного учреждения, ориентированного на футболистов различного уровня

Данный проект предполагает материал по организационной, финансовой и маркетинговой структуре специализированного учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, ориентированного на подготовку футболистов различного уровня, возраста и пола соответственно. Финансовая информация представлена с учетом средних цен в России.

Проект представляет собой реализацию учреждения типа фитнес-клуба, ориентированного на потребительский сегмент из футболистов различного уровня. Условное наименование учреждения – «Football Functional Training» (далее FFT).

Местоположение проекта – населенный пункт Российской Федерации, имеющий в составе футбольные клубы, команды и спортивные школы.

Концепция FFT.

Концепция фитнес-клуба, ориентированного на работу с футболистами различного уровня, близка к идеологии футбольного клуба или спортивной школы. Концепция такого фитнес-клуба должна быть адаптирована под тренды мирового футбола, что обеспечивает актуальность такого учреждения.

Составляющие концепции FFT:

1. Доступность. «Футбол для всех». Широкий потребительский сегмент, не зависимо от пола, возраста, национальности, уровня спортивной подготовки.
2. Среда. «Прокачай себя». Большой спектр услуг по улучшению функциональных возможностей.
3. Футбол. «Играть или смотреть». Совершенствование спортивной формы через уникальные футбольные методики спортивной подготовки.

Миссия. FFT предлагает выход футболистов на качественно новый уровень спортивного мастерства. Заряжает своих клиентов мощной энергией, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

Ценности:

1. Вдохновлять. Мы развиваем таланты.
2. Любить футбол. Мы ценим своих клиентов и уважаем своих сотрудников.
3. Быть содержательным. Мы используем передовой футбольный опыт и соответствуем стандарту деятельности.
4. Быть уникальным. Мы уникальны в России и оригинальны по сравнению с другими фитнес-клубами.
5. Быть открытым новому. Мы соответствуем мировым тенденциям развития футбола.
6. Быть сильным духом. Мы ставим себе высокую планку и никогда не сдаемся.

7. Быть частью FFT престижно. Клиент должен чувствовать себя частью большой футбольной семьи, закрытой от посторонних негативных факторов.

Девиз FFT: «Будь лучшей частью большой семьи».

Цель – обеспечить качественный переход спортивной подготовки на новый уровень.

Задачи:

1. Создание успешного бренда FFT.
2. Формирование эффективной инфраструктуры для полного и всестороннего обеспечения потребностей футбола.
3. Достижение высокого уровня посещаемости.

Стратегия – популяризация футбола и сопровождение футболистов различного уровня на всех этапах спортивной подготовки.

Направления деятельности: физкультурно-оздоровительный сервис, а именно физкультурно-оздоровительные занятия, ориентированные на футболистов различного уровня.

Базовые принципы:

- Соответствие мировым тенденциям футбола.
- Обоснованность методов и технологий тренировочных занятий.
- Индивидуализация и дифференциация тренировочного процесса.
- Прогресс клиента – главный критерий эффективности деятельности.
- Открытость и двухсторонняя связь с клиентом.

Услуги FFT.

Услуги предоставляются детям и подросткам, достигшим 10-летнего возраста, взрослым мужчинам и женщинам.

Предлагаются программы по функциональной подготовке в зависимости от игрового амплуа, по наращиванию функциональных возможностей, по оптимизации функциональных резервов, сопровождение процесса реабилитации для детей и взрослых.

Возможна организация выездных занятий. Организация тренировочных занятий предполагает индивидуальную и групповую форму.

Тренировочные занятия проводятся в тренажерном зале, кардио-зале, в зале с искусственным футбольным покрытием, на открытом воздухе.

Дополнительные услуги: кабинет диагностики, лечебный кабинет, бассейн, spa-процедуры.

Организация и проведение соревнований по футболу среди клиентов.

Анализ рынка.

Современным тенденциям развития фитнес-индустрии в России характерно наращивание темпов развития, за счет увеличения количества учреждений и предлагаемых направлений фитнес-программ, а также широкому спектру дополнительных сопутствующих услуг (спортивное питание, услуги солярия и другие). Современная отечественная фитнес-индустрия доступна различным категориям населения. Потенциал рынка данного сегмента еще не раскрыт в полной мере.

Современного человека, как потенциального потребителя фитнес-услуг, характеризуют стремления быть здоровым, совершенствовать свой внешний вид, интересно и с пользой проводить свое свободное время, а также стремление к общению и расширению своего кругозора. Общество диктует моду на здоровый образ жизни.

Статистический анализ рынка фитнес-индустрии позволяет выявить следующие данные:

- Количество фитнес-клубов различного типа ежегодно вырастает на 20%: выигрывают клубы с адекватной ценовой политикой, а также клубы, которые предлагают оригинальные, новые, интересные фитнес-программы.

- Первоочередной потребностью в фитнес-услугах является стремление изменить свой внешний вид, на втором месте стремление поддержать свой психологический тонус, на третьем месте стремление повысить уровень физической подготовки, на последнем месте стремление интересно провести свое свободное время.

- Фитнес-клубы чаще всего посещают женщины – около 70%.

- Основной потребительской аудитории от 18 до 24 лет - 52%, контингент от 25 до 34 лет составляет 39%, от 35 до 44 лет – 8%, 45 лет и выше всего 1%.

- Чаще фитнес-клубы посещают люди со средним достатком, реже с высоким.

- Чаще всего фитнес-клубы посещают люди с высшим образованием.

Современного футболиста характеризует потребность в улучшении своих функциональных показателей, потребность в сопровождении реабилитационного процесса после травм и болезней, потребность в поддержании психологического тонуса, а также необходимость в детальной подготовке к соревнованиям, вызванная потребностью в достижении высокого спортивного результата.

Данный ряд характеристик современного футболиста обеспечивается тенденциями развития футбола, а именно:

1. Развитие скоростно-силовых составляющих футбола, увеличение атлетизма данного вида спорта.

2. Потребность в игроках с высоким уровнем функциональных возможностей.

3. Необходимость реализации детального проектирования тренировочного процесса, которая подавляется ограниченностью временного ресурса.

4. Высокий уровень массовости, связанный с доступностью данного вида спорта. Ярко выражена тенденция популяризации футбола среди представителей женского пола и учащихся средних образовательных учреждений, а также ВУЗов.

Статистический анализ футбола в России позволяет выявить следующие данные:

- Основная масса футболистов является представителями мужского пола.

- Большой объем детей и подростков так или иначе занимаются футболом.

- Происходит процесс увеличения футбольного возраста, обусловленный повышением степени атлетичности футболистов.

- Футбольные клубы и спортивные школы активно испытывают кадровую нехватку высококвалифицированных специалистов своей области.

Таким образом, потенциальным покупателем фитнес-услуги, ориентированной на футболистов различного уровня, будут являться две категории: первая – футбольный клуб или спортивная школа, вторая – мужчины 18-30 лет, играющие в футбол на любительском или профессиональном уровне.

Если говорить про адаптацию фитнес-клуба под футболистов, то с одной стороны, это значительно расширяет потенциальную клиентскую базу за счет увеличения процента мужского населения, с другой стороны, «классический» потенциальный клиент типового фитнес-клуба скорее всего будет менее заинтересован в данном виде услуг. Дополнительные притоки клиентов могут обеспечить футбольные клубы различного уровня, а также спортивные школы и секции. Данный сегмент потенциальных клиентов должен стать нишей фитнес-клуба, работа которого адаптирована под футболистов различного уровня.

Оценка конкурентоспособности.

Конкуренентов в данной сфере практически нет, т.к. данный вид услуги является оригинальным и уникальным. Относительную конкуренцию будут создавать сами футбольные школы и клубы. Борьба с ними возможно путем сотрудничества и предлагаемого качества услуг.

SWOT-анализ:

1. Плюсы:

- уникальность и оригинальность данного проекта;
- узкая специализация направлений фитнес-клуба;
- актуализация данного направления, обоснованная необходимостью перехода отечественного футбола на качественно новый уровень;
- актуализация данного направления благодаря развитию и популяризации футбола в России;

- высокое качество предоставляемых услуг: знания о функциональной подготовке футболистов носят высокую ценность в сфере спорта.

2. Минусы:

- необходимость крупных финансовых вложений;
- узкий спектр предоставляемых услуг;
- адаптация преимущественно под представителей мужского пола, в том числе детей и подростков;

- старт проекта происходит с нуля, проект является «первопроходцем», аналоги существуют только за рубежом.

3. Возможности:

- сотрудничество с футбольными клубами и спортивными школами способствуют наращиванию клиентской базы;

- сотрудничество с Российским футбольным союзом обеспечивает обучение специалистов физкультурно-оздоровительного сервиса;

- предоставление выездных услуг;

- дальнейшее развитие проекта позволяет открыть сеть фитнес-клубов, ориентированных на работу с футболистами различного уровня.

4. Угрозы:

- экономическая нестабильность;

- низкий уровень посещаемости.

Дополнительные возможности.

В целях достижения эффективности деятельности FFT, возможны организация следующих мероприятий:

- Проведение личных и командных соревнований по упрощенным правилам игры в футбол среди клиентов клуба.

- Создание футбольной команды FFT и участие ею в соревнованиях различного уровня.

- Сотрудничество и партнерство с футбольными организациями - Российский Футбольный Союз, Ассоциация Мини-футбола России,

Межрегиональные отделения РФС, футбольные клубы, спортивные школы по подготовке футболистов, а также Министерство спорта РФ.

Организационный план.

В качестве организационно-правовой формы выбрано общество с ограниченной ответственностью в составе двух учредителей. При регистрации указывается код по ОКВЭД 71.40.4 «Прокат инвентаря и оборудования для проведения досуга», 92.62 «Прочая деятельность в области спорта», 92.72 «Прочая деятельность по организации отдыха и развлечений, не включенная в другие группировки», 93.04 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Наиболее подходящая система налогообложения – УСН, 15% от прибыли. Первоочередной целью является оформление государственной регистрации – 10.000 руб.

Далее необходимо заключить договор аренды помещения и запустить маркетинговую программу, параллельно занимаясь переоборудованием помещения.

Особое внимание будет уделено подбору персонала. В штате будут люди спортивного телосложения с соответствующим высшим образованием. Периодически персонал будет отправляться на обучение по повышению квалификации и аттестацию. Весь персонал будет одет в форму с символикой FFT (1 комплект формы – 3.000 руб.). Штат будет состоять из следующих единиц:

1. Управляющий – 1 ед., з\п 35.000 руб., свободный график работы
2. Администратор – 2 ед., з\п 25.000 руб., сменный график работы
3. Уборщица – 2 ед., з\п 15.000 руб., сменный график работы
4. Охранник – 2 ед., з\п 15.000 руб., сменный график работы
5. Инструктор тренажерного зала – 4 ед., з\п 20.000 руб., сменный график работы по 2 человека
6. Инструктор зала с бассейном и spa-услугами – 2 ед., з\п 20.000 руб., сменный график работы
7. Тренер, реализующий программу «Наращивание функциональных возможностей» - 2 ед., з\п 30.000 руб., гибкий график работы

8. Тренер, реализующий программу «Оптимизация функциональных резервов» - 2 ед., з\п 30.000 руб., гибкий график работы

9. Тренер, реализующий программу «Сопровождение процесса реабилитации детей и взрослых» - 2 ед., з\п 30.000 руб., гибкий график работы

10. Тренер, реализующий программу «Функциональная подготовка в зависимости от игрового амплуа» - 4 ед., з\п 30.000 руб., гибкий график работы

11. Спортивный врач – 2 ед., з\п 25.000 руб., сменный график работы

12. Массажист – 3 ед., з\п 25.000 руб., сменный график работы по 2 человека

Всего понадобится 26 штатных единиц, с общей выплатой 665.000 руб. в месяц. Возможно разработать систему начисления стимулирующих выплат или премирования, для увеличения эффективности работы персонала.

Режим работы фитнес-клуба будет учитывать удобное время для всех категорий клиентов: дети и подростки 1 учебной смены ПН-СБ 14.00-20.00 +ВС (сезонный график), дети и подростки 2 учебной смены ПН-СБ 8.00-13.00 +ВС (сезонный график), профессиональные футболисты ПН-ВС 10.00-20.00, Футболисты-любители ПН-ПТ 18.00-23.00 +СБ, ВС. Режим работы будет составлять 97 часов в неделю: ПН-ПТ 8.00-23.00, СБ 8.00-20.00, ВС 10.00-20.00. В летнее время режим работы будет составлять 85 часов в неделю: ПН-ПТ 10.00-23.00, СБ-ВС 10.00-20.00.

Производственный план.

Для реализации проекта потребуется арендуемое коммерческое помещение на первом этаже, общей площадью 1210 кв.м.:

1. Тренажерный зал площадью 350 кв.м.
2. Кардио-зал площадью 170 кв.м.
3. Зал с искусственным футбольным покрытием площадью 110 кв.м.
4. Кабинет диагностики площадью 160 кв.м.
5. Лечебный кабинет площадью 100 кв.м.
6. Бассейн на 3 дорожки площадью 70 кв.м. со свободной зоной 130

кв.м.

7. Сауна площадью 10 кв.м.
8. Раздевалка мужская, оборудованная душевыми кабинками и туалетами, площадью 60 кв.м.
9. Раздевалка женская, оборудованная душевыми кабинками и туалетными комнатами, площадью 60 кв.м.
10. Комната для персонала, оборудованная душевыми кабинками и туалетными комнатами, площадью 60 кв.м.
11. Ресепшн-зона и коридоры 50 кв.м.
12. Комната для инвентаря 50 кв.м.

Помещение должно соответствовать всем требованиям, включая соответствие требованиям Роспотребнадзора: СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий», СанПиН 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений».

Здание предполагает оборудование всех необходимых коммуникаций: электроэнергия, горячее и холодное водоснабжение, система вентиляции. Помещение должно быть оборудовано пожарной сигнализацией. Запланирована установка видео-снабжения, с заключением контракта с охранным предприятием на сумму 70 руб. в сутки.

Приклубная территория должна включать в себя:

1. Парковочные места на 10 мест.
2. Площадка на открытом воздухе площадью 350 кв.м.

Общая выплата аренды помещения в месяц составит 25.000 руб. в месяц. Договор аренды не будет заключаться на год, т.к. вложенные деньги могут не окупиться. Аренду помещения необходимо найти с учетом долгосрочной перспективы, приблизительно на 5 лет.

Для открытия фитнес-луба необходимо закупить:

1. Тренажеры 2.000.000 руб.
2. Спортивный инвентарь 1.000.000 руб.
3. Оборудование для лечебного кабинета 1.500.000 руб.

4. Мебель 100.000 руб.

5. Техника 100.000 руб.

Ремонт помещения включает в себя:

1. Косметический ремонт и техническое оснащение 1.000.000 руб.

2. Оборудование водной зоны 150.000 руб.

3. Оборудование spa-зоны 300.000 руб.

Маркетинговый план.

Основополагающими маркетинговыми ходами будут являться ценовая политика фитнес-клуба и реклама.

Прайс-лист услуг фитнес-клуба FFT:

1. Программа «Наращивание функциональных возможностей»: 2 р. в неделю 2.600 руб., 3 р. в неделю 2.800 руб.

2. Программа «Оптимизация функциональных резервов»: 2 р. в неделю 2.600 руб., 3 р. в неделю 2.800 руб.

3. Программа «Сопровождение процесса реабилитации детей и взрослых»: 2 р. в неделю 2.100 руб., 3 р. в неделю 2.300 руб.

4. Программу «Функциональная подготовка в зависимости от игрового амплуа»: 2 р. в неделю 2.600 руб., 3 р. в неделю 2.800 руб.

5. Диагностирование функционального уровня подготовленности 2.500 руб.

6. Услуги бассейна 280 руб. за час

7. Spa-услуги (сауна) 360 руб. за час

8. Курс терапии в лечебном кабинете 300 руб. за посещение

9. Однократное разовое посещение фитнес-клуба - бесплатно

10. Разовое посещение тренажерного зала 400 руб.

11. Абонемент на 8 занятий в тренажерном зале (2 р. в неделю) 2.400 руб.

12. Абонемент на 12 занятий в тренажерном зале (3 р. в неделю) 2.800 руб.

Индивидуальные занятия по программам предполагают увеличение цены на 8%.

Прогноз продаж связан с увеличением количества проданных услуг по мере развития бренда. Предполагаемая заполняемость (в месяц):

1. Программа «Наращивание функциональных возможностей» - группа 15 человек + группа 10 человек + 10 индивидуальных программ
2. Программа «Оптимизация функциональных резервов» - группа 15 человек + группа 10 человек + 10 индивидуальных программ
3. Программа «Сопровождение процесса реабилитации детей и взрослых» - группа 5 человек + 5 индивидуальных программ
4. Программу «Функциональная подготовка в зависимости от игрового амплуа» - группа 15 человек + группа 10 человек + 10 индивидуальных программ
5. Диагностирование функционального уровня подготовленности - 115 человек
6. Услуги бассейна - 50 человек.
7. Спа-услуги (сауна) - 50 человек.
8. Курс терапии в лечебном кабинете - 10 человек 2 р. в неделю
9. Разовое посещение тренажерного зала 400 руб. - 100 человек.
10. Абонемент на 8 занятий в тренажерном зале (2 р. в неделю) 2.400 руб.
– 20 абонементов
11. Абонемент на 12 занятий в тренажерном зале (3 р. в неделю) 2.800 руб. – 20 абонементов

Организация рекламной кампании необходима еще до процесса регистрации учреждения, а первые рекламные акции необходимо применить еще до открытия фитнес-клуба. Ежемесячно 100.000 руб. будет уходить на рекламную кампанию, включающую в себя, разработку и реализацию сайта, проведение рекламных акций в социальных сетях, а также в средствах массовой коммуникации и Интернете, оформление вывески.

Дополнительными маркетинговым ходом будут являться организация «Галереи футболистов» и «Географии футбольных клубов», предполагающих выставочный информационный материал о футболистах высокого уровня и

футбольных командах различного уровня, использующие услуги данного фитнес-клуба.

Финансовый план.

Финансовый план разработан с учетом средних цен и предполагаемой заполняемости фитнес-клуба.

Капитальные затраты на открытие (в рублях):

- Регистрация юридического лица – 10.000
- Ремонт помещения 1.450.000
- Закупка оборудования и инвентаря – 4.700.000
- Пошив формы для персонала – 78.000

Ежемесячные затраты на обеспечение работы фитнес-клуба (в рублях):

- Оплата работы персонала – 665.000
- Реализация маркетинговой компании – 100.000
- Аренда помещения – 25.000
- Коммунальные услуги – 25.000
- Амортизация оборудования – 10.000
- Инвестиции в обучение персонала – 10.000

Итоговое количество затрат для открытия проекта составляет 6.238.000 рублей. Для поддержания работы фитнес-клуба ежемесячно необходимо 835.000 рублей.

Ежемесячная прибыль с продажи фитнес-услуг (в рублях):

- Программа «Наращивание функциональных возможностей» - 384.640
- Программа «Оптимизация функциональных резервов» - 384.640
- Программа «Сопровождение процесса реабилитации детей и взрослых» - 91.680
- Программу «Функциональная подготовка в зависимости от игрового амплуа» - 384.640
- Диагностирование функционального уровня подготовленности – 287.500
- Услуги бассейна – 18.000

- Спра-услуги (сауна) – 15.000
- Курс терапии в лечебном кабинете – 24.000
- Разовое посещение тренажерного зала – 40.000
- Абонемент на 8 занятий в тренажерном зале – 48.000
- Абонемент на 12 занятий в тренажерном зале – 56.000

Общая прибыль в месяц составляет 1.734.100 рублей. Налоговый вычет – 260.115 рублей. Ежемесячная чистая прибыль составляет 1.473.985 рублей. Доход от коммерческой деятельности составляет 638.985 рублей. Деятельность учреждения достигнет точки безубыточности через 17 месяцев после открытия.

Основные показатели проекта:

- Общая площадь фитнес клуба составляет 1560 кв.м.
- Административный и производственный персонал при выходе на проектную мощность составляет 26 человек.
- Проект начинает приносить прибыль на второй месяц после открытия фитнес-клуба и в течение всего расчетного периода.
- Объем чистой прибыли, после уплаты налогов, составит 1.473.985 рублей.
- Объем инвестиций в проект составляет 6.238.000 рублей.
- Ежемесячные затраты составляют 835.000 рублей.
- Открытие клуба запланировано на начало 2019 года.
- Выход на проектную мощность произойдет через 17 месяцев с момента открытия клуба.
- Доход от коммерческой деятельности составляет 638.985 рублей.

3.2. Карта-определение направления функциональной подготовки футболиста

Карта-определение разработана с учетом методологии и практической значимости функциональной подготовки спортсменов. Карта ориентирована на футболистов различного уровня, всех возрастов, не зависима от пола. Главной

целью данного метода является диагностика функциональной подготовки футболиста и планирование его функционального тренинга.

Данная карта способствует достижению задач:

1. Решение основных проблем по функциональной подготовке футболистов различного уровня.

2. Определение приоритетных направлений функционального тренинга за счет выявления негативных и позитивных зон функциональной подготовки спортсмена.

3. Получение обоснованности комплекса реализуемых тренировочных упражнений, занятий, сессий.

4. Реализация принципа индивидуализации и дифференциации при функциональной подготовке спортсмена.

5. Достижения максимальной эффективности от тренировочного процесса.

6. Возможность дальнейшего сравнительного анализа уровней функциональной подготовленности до тренировочных занятий и после.

7. Оказание качественных услуг в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса.

Использование данной карты-определения рекомендуется для учреждений физкультурно-оздоровительного сервиса, возможно применение в футбольных клубах, сборных командах страны, футбольных школах и секциях.

Карта-определение заполняется до начала функционального тренинга, по мере поступления спортсмена в учреждение и на этапе пробного тренинга. По итогам заполнения карты-определения, полученная информация анализируется для дальнейшего планирования функциональной подготовки спортсмена.

Структура карты-определения:

Блок А. Общая информация о диагностируемом – Фамилия, Имя и Отчество, возраст пол. Указание места рождения и места проживания диагностируемого необходимо для определения уровня воздействия факторов внешней окружающей среды. Для примера – представители северных территорий более склонны к полноте по сравнению с жителями умеренной полосы России, в связи с условиями

климата, который способствует более быстрому обмену веществ. Данный факты необходимо учитывать при планировании функционального тренинга.

Блок В. Определение уровня игрока – футбольный стаж, игровое амплуа, количество вызовов в сборную страны, наличие зарубежного опыта, достижения, объем тренировочных и соревновательных часов. Указание места обучения (футбольной школы) и текущего места локации игрока (футбольный клуб) предполагает дополнительную информацию о функциональной подготовке футболиста. Так, работая с группами футболистов из одного клуба или окончивших одну футбольную школу, можно выявить закономерности функционального развития спортсменов, а также типовые позитивные и негативные зоны функциональной подготовки.

Блок С. Определение уровня здоровья – пульс и артериальное давление в состоянии покоя и после нагрузки позволяют обосновать уровень функциональной подготовленности спортсмена с медицинской точки зрения. Указание хронических болезней позволяют подобрать комплекс упражнений, а также нормировать нагрузку функционального тренинга без ущерба здоровью спортсмена.

Блок D. Определение уровня физического развития – вес, рост, наличие травм. Оценка мышечной силы ног через прыжок в длину, рук и спины при помощи специального динамометра. Возможна более детальная оценка мышечной силы диагностируемого.

Блок E. Обратная связь – анкетирование диагностируемого побуждает спортсмена к самоанализу, а также позволяет построить тренинг глубоко ориентированный на клиента, его потребности, желания и предпочтения.

Блок тестирования. Тестирование психических параметров: диагностика психического состояния (напряженность, устойчивость), психических качеств (восприятие, внимание, прогнозирование) и психической работоспособности в комплексе через просмотр диагностируемого в условиях игровой ситуации, личных бесед с ним, а также после пробного тренинга. Тестирование нейродинамических параметров: диагностика корковых процессов (возбудимость,

подвижность, устойчивость) и вегетативной регуляции (напряженность, стабильность) при помощи использования специального медицинского оборудования в лабораторных условиях. Тестирование энергетических параметров: аэробных и анаэробных режимов работы. Тестирование двигательных параметров: основные физические качества (гибкость, скорость, координация), контрольные стандартные упражнения с мячом (ведение мяча различными способами, держание мяча в воздухе, точность и сила удара и передачи), игровая двигательная активность (просмотр диагностируемого в условиях игры в футбол).

К данной карте прилагается годичный тренировочный и соревновательный план диагностируемого, в которой сообщается объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Если диагностируемый не владеет данной информацией в достаточной степени, то необходимо получить данную информацию от тренера диагностируемого спортсмена. Данный момент необходимо учитывать для более полного оценивания уровня функциональной подготовленности футболиста.

Пример оформления карты-определения представлен в Приложении 3.

Данная методика была опробована на экспериментальных футбольных группах секции детско-юношеского клуба «Атлант» (Екатеринбург, Россия; система дополнительного образования детей и взрослых). По результатам ее внедрения, были проведены беседы с тренерами и руководящим составом клуба, которые выявили следующие факты:

1. Данная методика реализуема в группах футбольной подготовки любого уровня, возраста и пола.

2. Методика позволяет определить приоритетные направления тренировочного процесса, выявить слабые и сильные стороны каждого конкретного футболиста.

3. Методика позволяет отследить тренировочный и соревновательный процесс комплексно, а также скорректировать учебно-тренировочные занятия.

4. Методика способствует эффективной подборке комплекса тренировочных упражнений.

5. Методика обеспечивает адекватность процесса мониторинга за футболистами.

6. После предлагаемого диагностирования, возможно составление карты индивидуальных тренировок футболиста.

7. Методика применительна как для футболистов, длительное время находящихся в условиях тренировочного процесса, так и для футболистов, только вошедших в тренировочный процесс.

8. Методика способствует переходу тренировочного процесса футболистов на качественно новый уровень.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По завершению изучения литературы на тему функциональной подготовки футболистов различного уровня в условиях работы учреждения физкультурно-оздоровительного сервиса, была сформирована методологическая база научного исследования.

Проанализировав структуру функциональной подготовки футболистов различного уровня, была выявлена необходимость расширения знаний по данной теме. Функциональная подготовка спортсменов определена в качестве базы для спортивного развития. Высокий уровень функциональных возможностей и оптимизация функциональных процессов организма обеспечивает высокую конкурентоспособность и достижение высокого спортивного мастерства. Выявлено, что функциональная подготовка должна соответствовать принципам индивидуализации и дифференциации функционального тренинга, при планировании которого весь процесс должен рассматриваться комплексно и реализовываться планомерно. Установлено, что функциональной подготовке футболистов уделяется мало внимания на всех этапах и уровнях спортивной подготовки.

Проанализировав особенности работы и систему организации учреждений физкультурно-оздоровительного сервиса, были установлены тенденции развития данного сегмента в России и за рубежом. Установлено, что развитие физкультурно-оздоровительных учреждений, ориентированных на футболистов различного уровня, не только способствует решению приоритетных задач по функциональной подготовке футболистов различного уровня, но и могут стать трендом в сфере фитнес-индустрии.

Разработаны условия организации процесса функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса. Создана карта-определение функциональной подготовки футболистов различного уровня в учреждении физкультурно-оздоровительного сервиса. Карта прошла апробацию в процессе подготовки футболистов детско-юношеского клуба

«Атлант» (г. Екатеринбург). Результатом данной апробации стало решение основных проблем функциональной подготовки футболистов различного уровня, путем индивидуализации и дифференциации методов и средств функционального тренинга.

Таким образом, поставленные в работе цель и задачи научного исследования достигнуты, гипотеза доказана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алибаев Э.С.* Средства и методы повышения физической подготовленности и функциональных возможностей юных футболистов в условиях жаркого климата: автореф. дис. канд. пед. наук / Э.С. Алибаев.– Москва, 1985.– 24 с.
2. *Андрианова Т.А.* Маркетинговое исследование потребителей спортивно-оздоровительных услуг г. Перми / Т.А. Андрианова, Н.А. Коркодинова.// Актуальные вопросы современной науки:– 2011. – номер 18. – С. 151-160.
3. *Анохин П.К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем: избр. труды / П.К. Анохин.– Москва, 1978.– 142 с.
4. *Аронов Г.В.* Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг / Г.В. Аронов.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта:– 2007. – номер 12–С.10-13.
5. *Аулик И.В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик.– Москва: Медицина, 1979.– С. 192-195.
6. *Беставишвили Т.Г.* Разумный фитнес. Книга руководителя/ Т.Г. Беставишвили.– Санкт Петербург:Нестор-История, 2011.– 536 с.
7. *Бундзен П.В.* Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов / П. В. Бундзен.// Ежегодный научный вестник ГАФК им. П.Ф. Лесгафта–Санкт Петербург, 2000. – С. 40-44.
8. *Варюшин В.В.* Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В. В. Варюшин.// Теория и практика физической культуры – 1993. – номер 5 – С. 6-7.
9. *Васильев Г.Ф.* Системная функциональная подготовка – путь к личному рекорду спортсмена / Г.Ф. Васильев ,Г.И. Савин.// Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.).– Москва, 1999. – С. 265-268.

10. *Велединский В.Г.* Содержание и виды спортивно-оздоровительного сервиса / В.Г. Велединский, А.Н. Чудных.–Санкт Петербург:ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 225 с.
11. *Велединский В.Г.* Спортивно-оздоровительный сервис: формирование новой учебной дисциплины / В.Г. Велединский, С.И. Росенко.// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта– 2007. – номер 9. – С. 28-31
12. *Верхошанский Ю.В.* Закономерности процесса становления спортивного мастерства / Ю. В. Верхошанский.// Теория и практика физической культуры – 1966. – номер 11. – С. 18-21.
13. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – Москва:Физкультура и спорт, 1985. – 217 с.
14. *Верхошанский Ю.В.* Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства / Ю. В. Верхошанский.// Теория и практика физической культуры – 1970. – номер 6. – С. 4-9.
15. *Волков В.М.* Психорегулирующая тренировка в подготовке спортсменов / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер.// Теория и практика физической культуры – 1981. – номер 6. – С. 9-11.
16. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков.– Киев:Здоровья, 1981. – 116 с.
17. *Высочин Ю.В.* Об оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов / Ю.В.Высочин, Ю.П.Денисенко, Н. В. Денисенко и др.// Вопросы современного футбола: тез. всерос. науч.-практ. конф.– Волгоград:ВГИФК, 1995. – С.26-28.
18. *Галочкин Ю.Г.* Общая характеристика ситуационных видов спорта / Ю. Г. Галочкин.// Физиологические и биохимические факторы, лимитирующие спортивную работоспособность – Волгоград, 1986. – С. 73-76.
19. *Гильмутдинов Д.А.* Некоторые особенности подготовки юных футболистов 10-12 лет / Д.А. Гильмутдинов, М.А. Родин. // ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет.– Кемерово, 2014.

20. *Голденко Г.А.* Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре / Г.А. Голденко.// Теория и практика физической культуры – 1984. – номер 9. – С. 11-13.
21. *Горбанёва Е.П.* Функциональные свойства подготовленности спортсменов различной специализации / Е.П. Горбанева, Е.А. Солопова, И.Н. Солопов.// Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании – Волгоград, 2008. – С. 29-41.
22. *Горкин М.Я.* Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Качаровская, Т.Я. Евгеньева.– Киев:Здоровья, 1973. – 184 с.
23. ГОСТ Р 50646: «Услуги населению. Термины и определения».
24. *Дыгин С.В.* Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: автореф. дис. . канд. пед. наук / С.В. Дыгин.– Волгоград, 2003. – 22 с.
25. *Женей Э.* Тенденции в современном мировом футболе и их отражение в тренировочном процессе / Э. Женей.// Методика подготовки зарубежных спортсменов – Москва:ЦООНТИ, Физкультура и спорт, 1985. – выпуск 6 – С. 40-45.
26. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис.докт. пед. наук / А.П. Золотарев.– Краснодар, 1997. – 50 с.
27. *Золотов М.Н.* Формирование адекватной спросу населения сети физкультурно-спортивных сооружений на основе маркетинговых исследований / М.Н. Золотов.// Теория и практика физической культуры – 2003. – номер 6. – С.58-61.
28. *Исмаилов А.И.* Психофункциональная подготовка спортсменов: учебное пособие / А.И. Исмаилов, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин.– Волгоград:ВГАФК, 2001. – 116с.
29. *Казин Э.М.* Практикум по психофизиологической диагностике / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Л.Н. Игишева и др.– Москва:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

30. *Кабановская* Е.С. Особенности формирования и регулирования российского рынка фитнес-услуг/ Е.С. Кабановская. // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов.– 2008. – номер 3. С. 18-21.
31. *Карпман* В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Д. Белоцерковский, И.А. Гудков.– Москва:Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
32. *Козьмик* В.Н. Актуальные тенденции развития спорта в мире и в России. – Москва, 2014.
33. *Конопкин* О.А. Определение индивидуально-типологических различий по основным свойствам нервной системы у спортсменов игровых видов спорта: метод, разработ / О.А. Конопкин, В.В. Медведев, Ю.П. Парашин.– Москва:ГЦОЛИФК, 1988. – 30 с.
34. *Кудашова* Л.Р. Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов / Л.Р. Кудашова.// Физиология мышечной деятельности: тез. докл. междунар. конф. – Москва:Физкультура, образование и наука, 2000. – С.84-85.
35. *Курзанов* А.Н. Функциональные резервы организма /А.Н. Курзанов, Н.В. Заболотских, Д.В. Ковалев. // Академия естествознания. – Москва, 2016. С. 56-59
36. *Кучкин* С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре / С.Н. Кучкин.//Теория и практика физической культуры – Волгоград:ВГИФК, 1998. – 155 с.
37. *Лалаков* Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. . док. пед. наук / Г.С. Лалаков.– Омск, 1998. – 54 с.
38. *Люкшинов* Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов, А.С. Солодков, В.В. Белоусов и др.– Москва:Советский спорт, 2006. – 416-432с.
39. *Майоров* Н.Б. Российские фитнес-клубы. Сила и красота.– Москва:Весь, 2005. – 81 с.

40. *Марченко В.А.* Обучение и тренировка начинающих футболистов: метод, пособие / В.А. Марченко, В.И. Страшинский.– Харьков, 1986. – 76 с.
41. *Матасова И.А.* Обзор российского рынка фитнес-услуг / И.А. Матасова. // *LesNouvellesEsthetiques*.– 2009. – номер 5. – С.21-25.
42. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: уч. кн. для завершающих уровней высш. физ. образования / Л.П. Матвеев.– Москва, 1997. – 182 с.
43. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.– Москва:Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
44. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.– Москва:Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
45. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов /Здоровье.– Киев, 1990. – С. 200.
46. *Муравьева Л.Ф.* Проявление игровой специализации футболистов в адаптации их организма к тестирующей нагрузке / Л.Ф. Муравьева, А.М. Невмянов, Н.К. Ушкова.// Теория и практика физической культуры – 1984. – номер Ю. – С. 23-24.
47. *Набатникова М.Я.* Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова.// Основы управления подготовкой юных спортсменов – Москва:Физкультура и спорт, 1982. – С. 22-41.
48. *Новокщенов И.Н.* Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. . канд. пед. наук / И.Н. Новокщенов.– Волгоград, 2000. – 24 с.
49. *Обожина Д.А.* Управление инфраструктурой отрасли физической культуры и спорта / Д.А. Обожина, Е.В. Морозова, Л.Д. Стародубцева. // Издательство Уральского университета.– Екатеринбург, 2014.
50. *Озолин Н.Г.* Обратная связь в тренировочном процессе / Н.Г. Озолин.// Легкая атлетика– 1989. – номер 12. – С.6-9.
51. *Орлова А.Ф.* Пробы с физической нагрузкой: метод. пособие по велоэргометрии / А.Ф. Орлова, И.В. Лейтес, И.В. Черникова.– 2002.

52. *Осташев В.П.* Прогнозирование способностей футболиста / В.П. Осташев.– Москва:Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
53. *Панкратова Е.С.* Фитнесс без границ / Е.С. Панкратова.// Физкультура и спорт – 1999. – номер 7. – С. 20-22.
54. *Парамонов В.В.* Современный тенденции развития европейского футбола / В.В. Парамонов, Ю.А. Смирнов. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – № 1. – 2013.
55. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте / В.Н. Платонов.– Киев:Здоровья, 1988. – 216 с.
56. *Пуни А.Ц.* О диагностике состояния психической готовности спортсменов к соревнованию / А.Ц. Пуни.// Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям – Москва:Физкультура и спорт, 1968. – С. 8-14.
57. *Радчич И.Ю.* О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко.// Научные труды ВНИИФК 1999 года – Москва, 2000. – С. 204-210. .
58. *Родионов А.В.* Ведущие факторы развития спорта высших достижений / А.В. Родионов.// Тенденции развития спорта высших достижений – Москва, 1993. – С. 144-160.
59. *Росенко С.И.* Спортивно-оздоровительный сервис: особенности учебной дисциплины в контексте сервисологии/ С.И. Росенко, В.Г. Велединский
60. Российский рынок фитнес-услуг: аналитический отчет.– Москва:DISCOVERY Research Group, 2012. – 46 с.
61. *Савин С.А.* Мастерами становятся/ С.А. Савин.// Футбол хоккей – 1970. – номер 36. – С. 9-11.
62. *Смирнов С.И.* Исследование некоторых критериев сферы фитнес-услуг/ С.И. Смирнов.// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2011. – том 80 номер 10. – С. 170-173.

63. *Смирнов С.И.* Разработка модели качества фитнес-услуг/ *С.И. Смирнов.* // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2011. – том 79 номер 9. – С. 130-134.
64. *Солопов И.Н.* Функциональная подготовка спортсменов / *И.Н. Солопов, А.И. Шамардин.* // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов – Волгоград, 2005. – выпуск 1. – С. 4-10.
65. *Солопов И.Н.* Функциональная подготовленность и функциональная подготовка спортсменов/ *И.Н. Солопов.* // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов – Волгоград, 2007. – выпуск 3. – С. 4-12.
66. *Сорокин О.О.* Оптимизация функциональной подготовки футболистов в соревновательном периоде / *О.О. Сорокин, А.А. Шамардин, И.Н. Новоюценов.* // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов – Волгоград, 2005. – выпуск 1. – С. 32-38.
67. *Судаков К.В.* Общая теория функциональных систем / *К.В. Судаков.* – Москва: Медицина, 1984. – 224 с.
68. *Сучилин А.А.* Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке юных футболистов / *А.А. Сучилин, В.И. Козловский, В.Н. Парамонов и др.* // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов – Волгоград, 1988. – С. 3-11.
69. *Сучилин А.А.* Комплексная методика определения показателей тренированности футболистов / *А.А. Сучилин.* // Юный футболист – Москва, 1974. – С. 120-125.
70. *Сучилин А.А.* Система комплексного контроля для управления подготовкой юных футболистов / *А.А. Сучилин, А.П. Лаптев.* // Теория и практика физической культуры – 1978. – номер 10. – С. 43-46.
71. *Сучилин А.А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / *А.А. Сучилин.* – Волгоград, 1997. – 237 с.

72. *Сучилин А.А.* Технология блочно-модульного построения процесса физической подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А.А. Сучилин, А.А. Шамардин, С.В. Дыгин и др.– Волгоград:ВГАФК, 2003. – 55 с.
73. *Тюленьков С.Ю.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / С.Ю. Тюленьков, А.В. Антипов, В.П. Губба // Советский спорт.– Москва, 2008.– С. 45-60.
74. *Фомин В.С.* Структура функциональной подготовленности спортсмена /В.С. Фомин.// Функциональные резервы спортсменов различной квалификации и специализации – JL:Изд. ГДОИФК, 1986. – С.15- 19.
75. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. // Издательский центр «Академия».– Москва, 2003.– 480 с.
76. *Чешихина В.В.* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: уч. пос. / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонов // Союз.– Москва, 2000.– С. 31-45.
77. *Шамардин А.А.* Оптимизация функционального состояния мышечного аппарата футболистов посредством релаксации с биологической обратной связью / А.А. Шамардин.– Волгоград:ВГАФК, 2002. – 60 с.
78. *Шамардин А.И.* Комплексный контроль / А.И. Шамардин.// Футбол: учебник для инст. физич. культуры – Москва:Физкультура, образование и наука, 1999 – С. 218-233.
79. *Шамардин А.И.* Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.А. Шамардин.// Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов – Волгоград, 2005. – выпуск 1. – С. 22-27.
80. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов.– Волгоград:ВГАФК, 2000. – 152 с.
81. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла / А.И.

Шамардин, И.Н. Новокщенов, А.А. Шамардин.– Саратов:Научная Книга, 2006. – 157с.

82. *Шамардин* В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов/ В.Н. Шамардин.– Днепропетровск:Пороги, 2002. – 200 с.

83. *Шамардин* В.Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин.– Днепропетровск, 2001. – 104 с.

84. *Шестаков* М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. .докт. пед. наук / М.М. Шестаков.– Москва, 1992. – 44 с.

85. *Шестаков* М.М. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: учеб.-метод. разработка для студ. инст. физич. культуры / М.М. Шестаков, А.П. Золотарев.– Краснодар, 1990. – 46 с.

86. Uefa.com.

Отличительные особенности функциональной и физической подготовки

№ Критерий	Функциональная подготовка	Физическая подготовка
1.Направленность	направлена на развитие функциональных возможностей организма	направлена на развитие физических качеств, знаний, умений и навыков
2.Процессы	<ul style="list-style-type: none"> • наращивание функциональных резервов организма • оптимизация функциональных возможностей организма 	<ul style="list-style-type: none"> • тренировочный • соревновательный
3.Виды	<ul style="list-style-type: none"> • психическая • нейродинамическая • энергетическая • двигательная 	<ul style="list-style-type: none"> • общая физическая подготовка • специальная физическая подготовка
4.Нагрузка	пятиступенчатая нагрузка по уровням мощности	характеризуется спецификой спортивной деятельности
5.Пример (футбол)	как построить тренировочный процесс, чтобы футболист бегал быстро?	как построить тренировочный процесс, чтобы футболист был быстрее соперника?

Возрастные особенности спортсменов

Возраст (лет)	Анатомо-физиологические особенности	Психические особенности	Благоприятные периоды развития
8-10	<p>этап развития основных систем и органов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.развитие центральной нервной системы 2.процесс роста связан дыхательной системой 3.формирование изгибов позвоночника 4.недостаточность развития мускулатуры 5.процесс окостенения 6.для двигательной активности затрагивается большой объем энергетических затрат сердца 	<p>новообразования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • произвольность • саморефлексия • самоконтроль • внутренний план действий <p>ведущая деятельность – учебная</p> <p>характерно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • эмоциональность • внушаемость • интерес • рассеянное внимание 	<p>ловкость</p> <p>координация</p> <p>гибкость</p> <p>равновесие</p>
11-15	<p>этап перестройки основных систем и органов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.половое созревание 2.увеличение мышечной массы 3.формирование скелета 	<p>новообразования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувство взрослости • половая идентификация <p>ведущая деятельность –</p>	<p>скорость</p> <p>мышечное чувство (пространств</p>

	<p>4.приближение мышечно-сухожильного аппарата к взрослому</p> <p>5.изменения сердечно-сосудистой системы</p> <p>6.увеличение объема легких</p> <p>7.формирование анализаторов и процессов торможения</p>	<p>интимно-личностные отношения</p> <p>характерно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чрезмерная эмоциональность • неуравновешенность • вспыльчивость • преувеличение своих возможностей • немотивированность 	<p>енная точность движения)</p>
16-18	<p>этап «взросления»</p> <p>1.половое развитие</p> <p>2.совершенствование функционального состояния скелетной мускулатуры</p> <p>3.увеличение объема сердца</p> <p>4.мощность дыхательного аппарата</p> <p>5.увеличение роста и веса</p> <p>6.окончательное формирование вегетативной системы</p>	<p>новообразования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сознательное самоопределение • автономизация • самосознание • формирование мировоззрения <p>ведущая деятельность – учебно-профессиональная</p> <p>характерно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • устойчивость 	<p>сила</p> <p>выносливость</p>
взрослый возраст			

Карта определения направления функциональной подготовки футболиста

Блок А	Ответ	Пояснения
Фамилия		общие данные
Имя		
Возраст		
Пол		
Место проживания		определение условий внешней среды
Место рождения		определение генетической предрасположенности
Блок В		определение уровня игрока
Футбольный стаж		
Игровое амплуа		
Футбольная школа		
Футбольный клуб		
Количество вызовов в сборную страны		
Наличие зарубежного опыта		
Количество тренировочных занятий в неделю		
Количество соревновательных дней в месяц, указать уровень		
Достижения		
Блок С		определение уровня здоровья

Пульс в состоянии покоя		
Пульс после нагрузки		
Артериальное давление в состоянии покоя		
Артериальное давление после нагрузки		
Хронические болезни		
Блок D		определение уровня физического развития
Рост		
Вес		
Сила мышц		оценка основного физического качества - сила
Наличие травм		
Блок E		
оценка физического состояния от 1 до 10 баллов		
указать что беспокоит		
оценка психического состояния от 1 до 10 баллов		
указать что беспокоит		
оценка общего футбольного уровня от 1 до 10 баллов		
указать проблемные зоны		
цель обращения в учреждение		
Тестирование		
Психический блок:		
1. диагностика психического		напряженность, устойчивость и

состояния		другие
2.диагностика психических качеств		восприятие, внимание, прогнозирование и реализация действия и другие
3.диагностика психической работоспособности		с учетом вида спорта
Нейродинамический блок:		
1.диагностика корковых процессов		возбудимость, подвижность, устойчивость и другие
2.диагностика вегетативной регуляции		напряженность, стабильность и другие
Энергетический блок:		
1.диагностика аэробной производительности		общая физическая работоспособность и выносливость
2. диагностика анаэробной производительности		скоростная работоспособность и выносливость
Двигательный блок:		
1.диагностика физических качеств		скорость, гибкость, координация
2.контрольные стандартные упражнения		стандартные упражнения на технику владения с мячом
3.игровая двигательная активность		участие в соревнованиях, товарищеских играх, игровой части тренировочного процесса
<i>К данной карте прилагается годичный тренировочный и соревновательный план диагностируемого или указывается контактные данные тренера.</i>		