

системы предусмотреть реализацию на интеграционной основе задач воспитания, развития и обучения.

В заключение подчеркнем, что изложенные методологические основания стали фундаментом программы долгосрочного развития политехнического техникума. Научно-методическая работа выстроена широким фронтом, охватывающим все пять уровней содержания образования (уровни «общего теоретического представления», «учебного предмета», «учебного материала», «учебного процесса», «личности»). На настоящем этапе реализации программы вскрыты узлы интеграции содержания профессиональной деятельности рабочего (профессия 37.15 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве»), специалиста (специальность «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»); оформлен паспорт интеграционных процессов при

разработке содержания учебных программ профессиональной подготовки; организован учебный процесс по экспериментальному плану и программам; спроектирована система воспитания на основе интеграции шести целевых программ; осуществляется поэтапный комплексный мониторинг.

Рассмотрение категории «содержание образования» как интегрированной позволяет комплексно решать проблемы профессионального обучения и профессионального воспитания.

Найденные и экспериментально апробированные решения интегративного подхода могут быть использованы в образовательных комплексах с разноуровневой подготовкой. Модели, схемы, алгоритмы интеграции послужат образцом для разработки содержания образования по другим профессиям и специальностям, подготавливаемым в техникуме.

## Библиографический список

1. Гринько, В. С. Проблемы развития начального и среднего профессионального образования [Текст] / В. С. Гринько // Российское профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы: материалы Всеросс. конф. – М., 2008. – С. 14–27.
2. Кирикилица, Э. Н. Организационно-методические основы разработки рабочей учебно-программной документации [Текст] / Э. Н. Кирикилица, А. В. Смирнова, Э. Е. Фейгина. – Вологда: Изд-во Вологодского ИПК и ППК, 1998. – С. 94.
3. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2006–2010 гг. – М.: Творческий Центр Сфера, 2006. – 32 с.

А. А. Шамардин

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В статье обсуждаются основные направления целевой функциональной подготовки юных футболистов, которая должна вестись планомерно и комплексно, организовываться на основе блочно-модульного принципа.

**Ключевые слова:** функциональная подготовка, юные футболисты, блочно-модульный принцип.

А. А. Shamardin

## THE BASIC DIRECTIONS OF TARGET FUNCTIONAL PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

The basic directions of target functional preparation of young football players are discussed, which should be conducted systematically and in a complex, and to be organized on the basis of a block-and-modular principle.

**Key words:** functional preparation, young football players, block-and-modular principle.

Тенденции развития современного футбола предопределяют организацию многолетнего планомерного процесса достижения высшего мастерства, диктуют необходимость со-

вершенствования системы его поэтапного формирования, в связи с чем весьма актуализируется проблема подготовки высококвалифицированного резерва. Подготовка юных спорт-

сменов должна базироваться на стройной предметной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию [2; 5].

Особо следует подчеркнуть, что одной из самых важных задач всей подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как они выступают основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являясь предпосылкой к формированию способности организма эффективно приспособляться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам [14].

В этом плане основной вопрос, требующий разрешения, – это вопрос о понятии сути функциональной подготовки и функциональной подготовленности, о ее структуре. Ответ на этот вопрос будет напрямую определять и методику функциональной подготовки, и подбор тренирующих воздействий.

Отмечается, что уровень достижений в футболе зависит от физической, технической, психологической и тактической подготовленности. Такое понимание способствует созданию относительно четких представлений об основных составляющих спортивных достижений; позволяет определить направления совершенствования, систематизировать средства и методы воздействия на организм спортсмена; формализует весь процесс подготовки, что на определенном этапе развития теории и методики спортивной тренировки является положительным моментом.

К настоящему времени в теории и практике спортивной тренировки в футболе понимается, что нет необходимости стремиться в процессе подготовки к максимализации развития всех сторон функциональной подготовленности. На первый план выступает обеспечение наиболее благоприятного соотношения уровней развития ее основных компонентов. При таком подходе одни стороны функциональной подготовленности должны быть повышены до максимально возможных индивидуальных уровней, другие же – только до минимального необходимого уровня [15].

В современном футболе все более остро встает необходимость максимального раскрытия индивидуального уровня функциональных возможностей игроков за достаточно короткий

период. Это может быть достигнуто путем применения дополнительных эргогенических средств воздействий на те органы и системы организма, от которых требуется высокий функциональный уровень готовности. В ряде работ показано, что наиболее удобными для использования в тренировке футболистов являются такие эргогенические средства, как дыхательные упражнения, дыхание в условиях увеличенного резистивного и эластического сопротивления, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, произвольное снижение вентиляции посредством дозированных задержек дыхания [9; 14].

Гибкость использования этих средств в подготовке футболистов заключается и в том, что возможно их дифференцирование в зависимости от решаемых целей и задач. Это обусловливается тем обстоятельством, что различные эргогенические средства отличаются и по вызываемым ими реакциями организма, и по достигаемым эффектам. Вследствие этого можно целенаправленно дифференцировать те или иные эргогенические средства в зависимости от игрового амплуа или в зависимости от периода тренировочного цикла.

В настоящее время достижение высоких результатов в спорте, и в футболе в том числе, в значительной степени зависит от уровня психофункциональной подготовленности спортсменов. Сейчас психофункциональная подготовка актуализируется как в процессе освоения больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям [1; 12].

Вплотную к вышеобозначенной проблеме примыкает и вопрос о надежности выполнения игровых действий, в частности – целевой точности. В практике подготовки юных футболистов одним из основных направлений должен являться процесс повышения помехоустойчивости к различным сбивающим факторам, которыми изобилует игровая деятельность футболистов. Известно, что важнейшим условием является надежность целевых действий (А.А. Сучилин). В связи с этим разработке и внедрению в тренировочный процесс юных футболистов новых методик повышения целевой точности должно уделяться соответствующее внимание. Весьма актуальной является интеграция в тренировочные программы высокоэффективных технологий, таких, например, как

методика биоуправления с биологической обратной связью. Применение этой методики позволяет в значительной степени повысить эффективность обучения технике движений, эффективность реализации произвольного управления вегетативными функциями [3; 11].

И, наконец, ключевой проблемой, в определенной мере связующей все остальные вопросы функциональной подготовки юных футболистов, является проблема повышения эффективности управления процессом наращивания функциональных возможностей, собственно, процессом организации тренирующих воздействий. Этому вопросу в последнее время уделяется довольно пристальное внимание, так как считается, что такое управление является основным резервом в совершенствовании спортивной тренировки [6; 10; 14].

В этом аспекте одним из перспективных и продуктивных подходов к управлению процессом адаптации и организации тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология проектирования тренирующих воздействий [4; 8; 13], которая рассматривается как гибкий и чрезвычайно удобный механизм.

На основании вышеизложенного в настоящий момент можно выделить следующие основные направления процесса целевой функциональной подготовки юных футболистов:

- комплексное формирование функциональных возможностей организма при ориентации на специфическую структуру функциональной подготовленности юных футболистов разных игровых специализаций;
- индивидуализация и спецификация функциональной подготовки при учете морфофункциональных и индивидуально-типологических особенностей игроков в соответствии с избранным (определенным) игровым амплуа;
- целенаправленное и дифференцированное в соответствии с игровой специализацией и задачами разных периодов тренировочного цикла использование в процессе функциональной подготовки дополнительных эргогенических средств;
- планомерное и целевое развитие всех основных компонентов психофункциональной подготовленности юных футболистов;
- обеспечение высокого уровня надежности выполнения технико-тактических и целевых действий юных футболистов;

- оптимизация процессов программирования и управления функциональной подготовкой на основе блочно-модульной технологии организации тренирующих воздействий.

Обозначенные выше направления явились основой предлагаемой системы целевой функциональной подготовки юных футболистов. Руководствуясь изложенными выше положениями, мы обосновали и разработали отдельные технологические схемы, реализующие в тренировочном процессе обозначенные направления целевой функциональной подготовки юных футболистов, и провели комплексные исследования, в том числе и в рамках педагогических экспериментов.

Таким образом, в настоящее время целевая функциональная подготовка юных футболистов должна проводиться планомерно и комплексно; строиться с учетом индивидуально-типологических функциональных профилей; быть ориентированной на прогнозируемую игровую специализацию; основываться на использовании разнообразных тренирующих воздействий, в том числе – с дифференцированным использованием целенаправленных эргогенических средств; организовываться на основе блочно-модульного принципа.

Общую архитектуру и структурные взаимосвязи разработанной технологии целевой функциональной подготовки юных футболистов можно представить в виде блок-схемы (рис. 1).

Из приведенной блок-схемы видно, что в разработанной системе целевой функциональной подготовки юных футболистов основными компонентами являются технологии, обеспечивающие наращивание функциональных возможностей (целевой функциональной подготовленности) через развитие функциональных свойств и качеств (психических и психофункциональных отправления, аэробной, анаэробной лактатной и алактатной производительности, нейродинамических процессов), являющихся основой для психофункциональной подготовленности и внешнего проявления общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, целевой точности и ее надежности.

Ключевым компонентом этой системы выступает технология блочно-модульной организации полимодальных тренирующих воздействий, в качестве которых рассматриваются традиционные физические упражнения, прежде всего – специфического характера, с которыми

интегрированы средства психофункциональной подготовки, дополнительные эргогенические средства в виде направленных воздействий на дыхательную функцию (регламентированные режимы дыхания) и методика биоуправления с биологической обратной связью. Реализация блочно-модульной технологии организации и управления процессом функциональной подго-

товки обеспечивает взаимодействие и взаимодополнение обозначенных тренирующих воздействий и средств, а также позволяет целенаправленно их дифференцировать в соответствии с задачами формирования функциональной специализации (игрового амплуа) и задачами разных периодов тренировочного цикла.

## ТЕХНОЛОГИЯ ЦЕЛЕВОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Рис. 1. Блок-схема структуры технологии целевой функциональной подготовки юных футболистов

Следует отметить, что обозначенные основные направления целевой функциональной подготовки юных футболистов представляются нам наиболее актуальными на настоящий момент. В дальнейшем вполне вероятно как изменение самих направлений функциональной

подготовки, так и смещение соответствующих акцентов в зависимости от тенденций развития футбола, разработки новых технологий реализации тренирующих воздействий и их организации.

### Библиографический список

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям [Текст] / А. В. Алексеев. – М.: Советский спорт, 2007. – 280 с.
2. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
3. Бугаев, С. А. Биологическая обратная связь в комплексе методов подготовки спортсменов [Текст] / С. А. Бугаев, А. Ю. Водяной, Э. В. Никитина и др. // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С. 20–23.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с.

6. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
7. Пшибыльски, В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола [Текст] / В. Пшибыльски // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 46–52.
8. Радчич, И. Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле [Текст] / И. Ю. Радчич, И. Н. Преображенский, Л. Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – М., 2000. – С. 204–210.
9. Солопов, И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека [Текст] / И. Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.
10. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов [Текст] / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
11. Тристан, В. Г. Нейробиоуправление в спорте: возможности и перспективы [Текст] / В. Г. Тристан // Биоуправление в медицине и спорте: материалы I Всерос. конф. (Омск 26-27 апреля 1999 г.). – Омск: ИМББ СО РАМН, СибГАФК, 1999. – С. 62–64.
12. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. С. Уэйнберг, Ф. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
13. Черкашин, В. П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики [Текст] / В.П.Черкашин.– Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
14. Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов [Текст] / А. И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 276 с.
15. Bangsbo, J. Soccer system and strategies / J. Bangsbo. – Human Kinetic, 2000. – 144 p.