**Педагогический опыт тренера-преподавателя по футболу**

**МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»**

**Душутина Сергея Викторовича**

**Актуальность и перспективность опыта**

Футбол - одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия футболом компенсируют дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию обучающихся. Достоинство футбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности футбола в том, что он доступен всем. Все движения в футболе требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях.

Популярность футбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорта. До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей [учебно-тренировочных программ](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/), направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

**Выносливость** играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности в течение всей игры - различные ее компоненты обеспечивают поддержание скорости, силы, точности технико-тактических действий. Поэтому я считаю актуальной проблему развития выносливости у футболистов в возрасте 12-13 лет на основе выделения ее ведущих компонентов и применения современных способов планирования учебно-тренировочного процесса.

До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

**Цель работы** – обоснование содержания учебно-тренировочных программ подготовки юных футболистов, направленных на развитие выносливости, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств при их комплексном развитии.

**Задачи исследования:**

1. На основании данных [научно-методической литературы](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/) определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов.

2. Обосновать режимы занятий с комплексным развитием общей, скоростно-силовой и координационной выносливости у юных футболистов в макроцикле тренировки.

3. В ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой методики и разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение выносливости футболистов 12-13 лет.

**Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.**

В группах начальной подготовки, я занимаюсь с детьми шести-семилетнего возраста уже 8 лет. К, сожаленью, за последние годы сильных и здоровых детей становится всё меньше и меньше. По данным статистики в России менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии РАН, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 - психоневрологических отклонений, в 3 - патологии органов пищеварения, уже имеющиеся отклонения переходят в хронические. Почти треть юношей по медицинским показаниям не годится для службы в Вооруженных силах, а те, кто признан годным, редко отличаются хорошим здоровьем.

**1. Введение.**

* 1. **Теоретическая база опыта**

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Продолжительность этих этапов обусловливается специфическими особенностями футбола, a также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этими этапами не существует.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

-  групповые теоретические занятия в виде бесед моих и врачей;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией спортивной школы;

-  индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

-  участие занимающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-  разбор крупных спортивных соревнований;

-  проведение [систематических медицинских](https://pandia.ru/text/category/meditcinskoe_oborudovanie/) осмотров (2 раза в год).

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки и направлен на решение следующих основных задач:

- на этапе начальной подготовки:укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, привитие интереса к систематическим занятиям по футболу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на следующий учебно-тренировочный этап и получения массовых разрядов;

- на учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, овладение основами командной тактики игры, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов более высоких спортивных разрядов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

На этапе спортивного совершенствования необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранной тактики игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

**2. Технология опыта.**

**2.1. Содержание, методы, приёмы.**

Тесная взаимосвязь особенностей механизмов утомления человека, которые определяют его устойчивость к утомлению, определяет средства и методы исследования и оценки выносливости человека.

Проявление выносливости определяется целым рядом факторов:

-уровень технической подготовленности (высокий уровень сформированности рациональной техники позволяет затрачивать меньшее количество энергии на выполнение упражнений),

-способность нервных клеток длительное время поддерживать определенный уровень возбуждения,

-уровень включения порога охранного торможения (сбережения части физиологических резервов, необходимых для выживания организма),

-работоспособность органов кровообращения,

-экономичность обменных процессов,

-количество и качество энергетических ресурсов организма,

-слаженность различных физиологических функций,

-способность бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий и т. д.

Для воспитания выносливости используется ряд методов:

Методы **«круговой тренировки»** для воспитания общей выносливости.

**Слитная «круговая тренировка**». Строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения выполняются повторно без пауз.

**Интервальная «круговая тренировка».** Это кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялись достаточно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений.

**Методы исследования.**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской работы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогической эксперимент.

4. Контрольные испытания.

5. Функциональные пробы.

5. Математико-статистические методы обработки результатов исследования.

*Анализ научно-методической литературы*

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме воспитания выносливости у юных футболистов.

*Описание функциональных проб*

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует деятельность сердечной мышцы. Измеряется пальпаторно на крупных артериях (в нашем случае на лучезапястной), [единицей измерения](https://pandia.ru/text/category/edinitca_izmereniya/) является количество сокращении миокарда за одну минуту. При пальпации считают количество пульсовых ударов. Проба ЧСС может быть как самостоятельной, так и входящей во многие расчетные пробы.

*Контрольные испытания*

Нами исследовалась динамика развития общих и специальных компонентов выносливости:

- в тесте Купера, отражающем общую (аэробную) выносливость;

- скоростной выносливости футболистов 12-13 лет, которая измерялся с помощью челночного бега семь по пятьдесят метров; скоростно-силовой выносливости (измерялась с помощью прыжков через скамейку в течение минуты);

- координационной выносливости у футболистов 12-13 лет, которая измерялась с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий - перемещений, ведения мяча с изменением направления, удара по воротам).

Двенадцатиминутный тест Купера заключается в непрерывном беге длительностью в 12 минут и служит для определения аэробной выносливости. Как результат фиксируется длина пройденной дистанции в метрах. Чем большая дистанция преодолена, тем выше показатель.

**2.2. Организация исследования**

**Исследования осуществлялись в три этапа:**

**1 этап:** цель - создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать экспериментальные модели тренировочных программ.

В исследовании длительностью 1 год приняли участие футболисты 12-13 лет, занимающиеся в спортивной школе, в количестве 30 человек.

Проверка эффективности предлагаемой методики развития выносливости у футболистов 12-13 лет проводилась с помощью педагогического эксперимента. При этом особенности учебно-тренировочного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно - направленных на развитие выносливости. Остальные разделы подготовки выполнялись в контрольной и экспериментальной группе одинаково.

В результате исследования мной было предложено три варианта распределения физической нагрузки:

1. 90% тренировочного времени отводилось на развитие общей выносливости и 10% - координационной (модель «1»).

2. 80% - на развитие общей выносливости и 20% - скоростно-силовой выносливости (модель «2»).

3. 70% - на развитие общей выносливости, 20% - скоростно-силовой выносливости и 10% - координационной (модель «3»).

**2 этап:** цель - апробировать и доказать эффективность методики построения тренировочных занятий на основе разработанных нами экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ.

Этап предполагал проведение основного эксперимента, в ходе которого на протяжении 1 года под наблюдением были две группы мальчиков 12-13-летнего возраста (экспериментальная "Э" - 15 человек и контрольная "К" - 15 человек).

**На третьем этапе** рассчитывалась статистическая достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп с помощью t-критерия Стьюдента. Для сравнительной оценки контрольной и экспериментальной групп нами была выбрана шкала отношений, что потребовало применения параметрических критериев.

**3. Результативность опыта**

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Знакомство с научной литературой позволило обнаружить, что вопрос о развитии выносливости и методики ее воспитания у юных футболистов остается малоизученным. Между тем совершенствование методических приемов повышения мастерства особенно важно, так как между объемом тренировочной работы и спортивными достижениями существует координационная зависимость. Развитие аэробных возможностей юных спортсменов в начальном периоде обучения позволяет параллельно решать множество задач, главными из которых являются укрепление здоровья и формирование базы для развития специальной выносливости.

2. В начальном периоде спортивной подготовки подростков 12-13 лет, занимающихся футболом, необходимо применение в тренировочном процессе неспецифических средств, направленных на формирование их работоспособности. Увеличение показателей работоспособности подростков наблюдается как результат использования в тренировочном процессе определенных заданий: бег на 1500м. (в течение полугода три раза в неделю) выполняемого регулярно в максимально возможном темпе, (увеличение РWС170 на 12 %), бег на 6 минут (увеличение на 11 %) и бег на дистанцию 1000м. (увеличение на 5 %).

3. Участники педагогического эксперимента, продемонстрировали устойчивую связь результатов, показанных ими в беге на 6 минут, на 1500м., 1000м., PWC170 (беговой и велоэргометрический варианты) с показателями максимального потребления кислорода (на 1 кг веса тела). Однако следует иметь в виду, что обнаруженные отличия требуют индивидуального подхода при анализе работоспособности, с учетом субъективных особенностей каждого спортсмена.

4. Сопоставление показателей выносливости у юных футболистов позволило выявить довольно существенную разницу между детьми 12 и 13 лет. Различия в результатах беговых заданий (дистанции 1500м., 1000м., бег на 6 минут) и относительно максимального потребления кислорода (на 1 кг веса тела) находятся в границах в среднем 4-6 %, разница в абсолютных показателях общей выносливости (МПК, PWC170) -15-20 %, может зависеть от росто-весовых особенностей подростков.

5. Между ЧСС и скоростью бега у молодых футболистов обнаруживается прямопропорциональная зависимость. В ходе эксперимента в результате годичной тренировки произошло изменение этой связи: снижение ЧСС при одинаковой скорости бега составило около 10-15 уд/мин. Результаты повторного максимального бега на дистанциях 15м. (с места и с хода) и 30м. (с места) зависят у юных футболистов от длительности периодов отдыха. При 10-15 секундном отдыхе происходит непрерывное снижение скорости в следующих забегах. Повторный максимальный бег на 30м. с продолжительностью отдыха 30с. между попытками к изменению быстроты прохождения дистанций 15-30м. не приводит.

6. В ходе эксперимента у молодых футболистов выявлена специфичность разных видов выносливости, что подтверждается отсутствием координации между результатом в беге на 1500м. и снижением скорости повторного бега на 30м. при перерыве на отдых -10 секунд.

7. Все предложенные в процессе проведения эксперимента упражнения и тестовые задания могут служить средством тренировки скоростной выносливости и контроля за ее развитием. Результаты исследования следует учитывать при оценке напряженности нагрузки во время тренировок по пульсометрическим критериям и необходимо использовать при отработке скоростных навыков у юных футболистов.

8. Применение неспецифических тренировочных средств в целях повышения работоспособности подростков 12-13 лет, занимающихся футболом, не сказывается отрицательно ни на их физическом развитии, на показателях их технической подготовленности.

**4. Список литературы.**

1. Волков Н. И. Физиологические основы современных методов развития выносливости. Изд.2. -М.: Аcademia, 2008. -336 с.

2. Годик М. А., Колобов В. Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. -М.: ГЦОЛИФК, 2008.-39 с.

3. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник. –М.: Спорт, 2015. –569 с. -—ISBN978-5-9906578-9-2

4. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособие. Человек, 2015. -184 с.

5. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. –М.: Спорт, 2017. 272 с.

6. Ермолов, Ю. В. Омский научный вестник / Ю. В. Ермолов // Влияние тренировочных микроциклов, направленных на развитие общей выносливости у юных футболистов 10-12 лет –2011. -No6. –С.102

7. Жуков М. А. Подвижные игры / М. А. Жуков. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. -247 с.

8. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости. -М.: Физкультура и спорт, 2008. -207 с.

9. Левченко Е. С. Футбол: учебно-методическое пособие. –Ставрополь: СКФУ, 2014. 159 с.

10. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта.-М., Физическая культура, 2010. –202 с.

11. Рогинский Я. Я., Левин М. Г. Антропология: Учебник для студентов ин-тов. -3-е изд. -М.: Высшая школа, 2008. -528 с.

12. Скоморохов Е. Б. Совершенствование выносливости футболистов. -В кн.: Футбол. М., 2008. -С. 52-56.

13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры. -7-е изд. -М.: Спорт, 2017. -621 с.

14. Шамардин А. И., Российский С. А., Солопов И. Н., Шамардин А. А. Функциональная подготовка в футболе. -2010.-41с.

15. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008.