

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Ардатовская детско-юношеская спортивная школа»**

**Обобщение педагогического опыта  
тренера – преподавателя  
Елесина Евгения Владимировича**

**«Повышение эффективности  
тренировочного процесса  
юных футболистов»**

2019 г.

## Введение

Я, Елесин Евгений Владимирович, образование: Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, стаж педагогической деятельности (по специальности): 4 года, общий трудовой стаж: 4 года.

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 [3].

Одной из главных идей опыта является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу.

Система спортивной подготовки по футболу включает следующие компоненты:

- модель для изучения проблемы управления сложными движениями в вариативных условиях спортивной деятельности;
- разработаны методические приемы и взаимодополняющие друг друга технические средства, направленные на программированное усвоение эффективных спортивных достижений в футболе [4].

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы с юными футболистами, является учебная программа по футболу, разработанная в нашем учреждении. Основная идея программы реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которого является включение выпускников спортивной школы в состав команды более высокого ранга [1].

Выполнение программы обеспечивает решению взаимосвязанных задач:

- отбор способных к занятиям футболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в одногодичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В моей учебно-тренировочной деятельности я использую методические принципы, которые считаю наиболее важными в моей тренировочной практике.

Первым принципом является четкая постановка цели и задач, в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся.

Вторым принципом является постепенность спортивной тренировки. Путь к высоким результатам пологий и долгий. Увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение упражнений, увеличение продолжительности занятий идет постепенно.

Третьим важным методическим принципом в моей работе является всесторонность. Повышение уровня всестороннего развития – главное условие крепкого здоровья, высокой работоспособности, спортивных успехов. Практика показывает, что спортсмены, включающие в занятия различные виды физических упражнений, достигают более высоких результатов в избранном виде спорта.

Четвертым важным методическим принципом считаю индивидуализацию. Каждый спортсмен должен получать на занятии упражнения трудные, но выполнимые. Однако, даже в самой однородной группе спортсменов не равны по силам. Высокого эффекта в учебной работе можно добиться, изучив особенности занимающихся, и учитывая их при организации воспитательной работы, определении тренировочной нагрузки, в выборе наиболее эффективных способов обучения.

Так же использую опыт заслуженных тренеров (В.Г. Газаев, Ю.П. Семин, В.В. Лобановский, О.В. Блохин) и педагогов (А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Я.А. Каменский, Щ.А. Амоношвили).

### **Технология опыта**

В своей работе я использую многие стандартные формы и методы, такие как: повторный метод, групповой метод, метод усложнения игровых заданий, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод.

#### **Основные этапы подготовки юных футболистов:**

Этап начальной подготовки - это когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных

технических элементов, приемов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Учебно-тренировочный этап отличается углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые с учетом специфики футбола должны, максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, применяемые в обучении на данном этапе, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным.

Третий этап - это группы спортивного совершенствования. В тренировочном процессе решающей становится интенсивность, основным принципом является методическая связь технической подготовки с физической и тактической [5].

Таким образом, футбол, в плане обучения - сложный вид спорта. А современная методика подготовки крайне отличается от методики прошлых лет, когда большой объем тренировочной работы давал необходимый результат.

### **План учебно-тренировочного занятия**

Продолжительность занятий - 80 минут. Подготовительная часть - 20 минут. Основная часть - 45 минут. Заключительная часть - 15 минут [2].

#### **I. Подготовительная часть.**

- легкий бег 2-3 мин.
  - ходьба на носках по 20-30 шагов каждой ногой, затем на наружном своде стопы - по 20-30 шагов.
  - ходьба с подскоками на левой и правой ноге с перекатом с пятки на носок по 20-30 раз. Повторить 2-3 раза.
  - бег на прямых ногах по 15-20 шагов каждой ногой. Отталкиваться быстро и упруго. Повторить 2-3 раза.
  - передвижение (прыжки) приставными шагами правым (левым) боком. Повторить 3-5 раз по 4 шага каждым боком с активным движением локтями со стороны - вверх.
  - ходьба с скрестными движениями прямых рук перед грудью 25-30 раз.
  - передвижение (бег) скрестными шагами левым (правым) боком по 15-20 шагов. Повторить по 2 раза.
  - ходьба с высоким подниманием колена к груди, руки скрестно к плечам. Выполнить по 20-30 раз каждой ногой.
  - ходьба с наклонами вперед, руки вниз к поднятому носку по 20-30 раз.
- Семенящий бег 10-15 м, затем бег с высоким подниманием бедра. Повторить по 2-3 раза.

- стоя в наклоне, руки на коленях - выполнять круговые движения коленями внутрь, наружу, сгибание и разгибание ног в коленях по 12-16 раз.

## **II. Основная часть.**

Основная часть занятия проводилась с использованием интервального метода. Интервальный метод предусматривал повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха, которые регулируют степень воздействия упражнений на организм футболистов.

Каждое упражнение выполнялось в течение 15 сек., через 15 сек. отдыха и повторялось не менее 8-12 раз.

### **Комплекс 1.**

- из упора лежа на полу - сгибание и разгибание рук (отжимания от пола).

- приседания на всей стопе с выносом рук вперед, выпрямиться с подъемом на носки, отводя руки назад.

- сидя на полу, руки в упоре сзади - поднятие прямых ног примерно до прямого угла с полом и опусканием ног в исходное положение.

- лежа на животе, руки вверху (на полу) - поднятие прямых рук и ног, прогибая спину.

- прыжки через скакалку или на месте без скакалки (минимум 30 прыжков).

## **III. Заключительная часть.**

В заключительной части занятия нами включены упражнения на растягивание и расслабление мышц:

- встать на колени и сесть на пятки, т.е. на согнутые под себя ноги (стопы вместе). При ощущении сильного напряжения слегка наклониться вперед и опереться на руки возле коленей. Для усиления растяжки передней поверхности бедра медленно отклоняться назад и опереться на руки сзади;

- медленный наклон вперед в положении стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, шея и руки расслаблены.

А также нами разработан примерный комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей с использованием метода круговой тренировки [1].

Занятия по силовой подготовке с футболистами нами проводились 2 раза в неделю с использованием метода круговой тренировки.

Продолжительность занятия - 80 минут.

Подготовительная часть - 20 минут.

Основная часть - 45 минут.

Заключительная часть - 15 минут.

## **I. Подготовительная часть.**

1) Построение.

2) Физическая подготовка: ходьба спортивная, ходьба различными способами (приставным и окрестным шагом, на носках, л/а ходьба с высоким поднятием бедра). Бег по кругу, змейкой, по прямой, с преодолением препятствий.

## **II. Основная часть.**

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из упражнений на 10 «станциях», выполняемых в предельном темпе, время работы - 10-15 с, отдыха - 45 с, величина отягощений от 5 до 40 кг.

### **Комплекс 1.**

1 упражнение - исходное положение: выпад правой ногой вперед, штанга (40 кг) на плечах - прыжки со сменой ног;

2 упражнение - толчки штанги (30 кг) от груди вверх;

3 упражнение - бег на месте, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного к поясу и неподвижной опоре;

4 упражнение - броски набивного мяча (5 кг) стену (расстояние 2 м) двумя руками из-за головы;

5 упражнение - выпрыгивание вверх из глубокого приседа, держа в руках гирю (16 кг);

6 упражнение - штанга (15 кг) за головой на плечах: толчки вверх;

7 упражнение - подъем штанги (25 кг) на грудь;

8 упражнение - прыжки толчком двух ног через барьеры (высота – 65 см);

9 упражнение - броски набивного мяча (5 кг) в стену (расстояние 2 м) двумя руками из-за головы;

10 упражнение - прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног с продвижением вперед;

### **Комплекс 2.**

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из упражнений на 11 «станциях», время работы и отдыха - 30 с, количество повторений 50-75% от максимально возможного:

1 упражнение - толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;

2 упражнение - приседания со штангой (30 кг) на плечах;

3 упражнение - подъем штанги (25 кг) на грудь;

4 упражнение - ходьба в глубоком приседе с отягощением 20 кг;

5 упражнение - поднимание и опускание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;

6 упражнение - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

7 упражнение - разгибание туловища, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги закреплены;

8 упражнение - имитация ведения мяча с блином от штанги (5 кг);

9 упражнение - имитация бега, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного на поясе футболиста и на неподвижной опоре;

10 упражнение - повороты туловища на 90° со штангой (30 кг) на плечах;

11 упражнение - приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

### Комплекс 3.

Комплекс упражнений на укрепление основных мышечных групп. Упражнения выполняются с использованием скамейки по круговому методу. Количество станций - 9. Количество повторений каждого упражнения примерно 8-12 раз. Отдых перед очередной станицей от 1 до 3 минут.

1 упражнение - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется упражнение в различных вариантах: ноги на полу (обычное отжимание); ноги на скамейке; руки на скамейке;

2 упражнение - сгибание - разгибание рук в упоре сзади на скамейке.

3 упражнение - поднятие верхней части туловища.

Лежа на полу, ноги (голені) на скамейке под прямым углом. Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь руками скамейки, справа, по центру и слева от ног.

4 упражнение - поднятие таза и согнутых ног. Лежа на скамейке и держась за нее руками за головой, поднимать согнутые ноги к голове, напрягая мышцы брюшного пресса. Обращать внимание на медленное опускание ног до касания скамейки. При подъеме ног делать выдох, при опускании - вдох.

5 упражнение - приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке. Стоя, одна нога опирается носком на скамью, другая в выпаде впереди. Выполняются все приседания подхода на выдвинутой вперед ноге. Плечи держать прямо.

6 упражнение - поднятие таза и одной ноги вверх. Упор сидя, сзади на полу с опорой ног (пяток) на скамейку. Переход в упор лежа, сзади с отведением головы назад и выпрямлением туловища.

7 упражнение - поднятие верхней части туловища в положении лежа на бедрах. Лежа вдоль скамейки на бедрах, прямые руки касаются пола. Поджимание прямых рук за голову и верхней части туловища вверх.

8 упражнение - поднятие ног. В положении лежа на груди вдоль скамейки и держась за нее руками, поднимать слегка согнутые ноги назад.

9 упражнение - наклоны вперед. Сидя на краю скамейки, ноги врозь. Выполнить наклон вперед к правой ноге. Держать 15 секунд. Затем к левой ноге и посередине. Держать 15 секунд в каждом положении.

### III. Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.

### Результативность опыта

При подготовке команды я ориентируюсь не только на их высокий уровень физической и технической подготовленности, но и постоянно веду поиск путей повышения результатов в игре за счет рационального использования технического мастерства на базе высокой технической подготовки футболистов. Большую роль в достижении победы играет тактическая подготовка. Поэтому я стараюсь научить обучающихся рационально распределять силы в процессе соревнования, игры и на более качественной основе выполнять приемы атаки и защиты.

Мои воспитанники являются призерами районных соревнований и первенства Республики Мордовия по футболу.

Таблица спортивных достижений с период 2014-2018 гг.

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения	Место
1	Республиканский финал Всероссийского проекта «Мини-футбол в школу»	14.01.20015	3
2	Первенство Ардатовского Муниципального района по мини футболу	20.10.2017	1
3	Турнир по мини-футболу на призы районной газеты «Маяк»	20.10.2017	2
4	Муниципальный этап «Мини-футбол в школу»	22.10.2017	2
5	Кубок Республики Мордовия по мини-футболу (2003-2004 г.р.)	2017	2
6	Республиканские соревнования по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» (2003-2004 г.р.)	12.05.2018	3
7	Республиканские соревнования по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» (2005-2006 г.р.) девушки	12.05.2018	1
8	Первенство Республики Мордовия по футболу 2 дивизион	2018	2
9	Муниципальный этап «Мини-футбол в школу»	08.11.2018	1
10	Региональный этап Всероссийской акции по футболу «Уличный красав»	28.11.2018	1
11	Межрегиональный этап Всероссийской акции по футболу «Уличный красав»	08.12.2018	3
12	Республиканский финал Всероссийского проекта «Мини-футбол в школу»	12.01.2019	1



Важным аспектом своей педагогической деятельности я считаю работу с родителями своих воспитанников, их заинтересованность в воспитательном процессе. В целях взаимодействия с родителями использую планируемые в МБУ ДО «Ардатовская ДЮСШ» мероприятия - родительские собрания, консультации, праздники и другие культурно-досуговые мероприятия.

В целях повышения педагогической компетентности посещаю открытые занятия, изучаю опыт других тренеров-преподавателей, изучаю методическую литературу по данной теме, просматриваю видеофильмы. Принимаю участие в проведении соревнований, в качестве помощника главного судьи и судьи.

Для развития современного футбола характерно постоянное повышение требований к всесторонней физической подготовленности футболистов. Первостепенное значение приобретают изучение физической и силовой подготовки юных футболистов, разработка эффективной методики подготовки, подбор методов тренировки. Универсальных методик подготовки и универсальных методов, средств, способных резко улучшить подготовку футболистов в 15-16 лет, нет. В самом футболе невозможно добиться конечного результата, воздействуя на одно какое-то качество. Поэтому нужен системный подход к тренировочным процессам, к тренировочным программам развития юных футболистов, нужны постоянный поиск индивидуальной работы и усилие тренеров.

## Список литературы

1. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2009.
2. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000.
3. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008.
4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1./ С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов / под редакцией М. А. Годик, С. М. Мосягин, И. А Швыкова, Н. В. Котенко. - Нижний Новгород., 2012.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
7. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2011.