

**Обобщение педагогического опыта
тренера-преподавателя
МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»
Юрманова Германа Юрьевича**

Развитие скоростных качеств в футболе

1. Актуальность и перспективность опыта, его практическая значимость.

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Я уверен, что систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Необходимо подобрать упражнения, способствующие развитию скоростных качеств и включить их в систему тренировок.

Актуальность опыта состоит в том, что регулярное использование спортивной игры способствует так же воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Футбол развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям физической культурой.

2. Своеобразие и новизна опыта.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многие исследователи наибольший темп прироста скоростных показателей отмечают в младшем школьном возрасте. Вместе с тем, в литературе отсутствуют данные о конкретных технологиях развития скоростных качеств спортсменов. Это дает основание для поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса в спорте, адекватных возрастным особенностям спортсменов, направленности и характера тренирующих воздействий в спорте.

Интенсивность ведения соревновательных игр в значительной степени зависит от уровня развития скоростных качеств. Основные проявления таких качеств в футболе:

- 1) быстрота реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота реакции выбора;
- 3) быстрота достижения максимальной скорости в беге;
- 4) максимальная быстрота бега;
- 5) быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

Все эти проявления относительно независимы одно от другого, и поэтому для их совершенствования нужно использовать разные упражнения. Необходимо отметить также, что совершенствовать быстроту реакций футболистов можно только в игровых (специализированных) упражнениях.

3. Наличие теоретической базы опыта:

Я считаю, что теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно связывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировках.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки.

Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

4. Ведущая педагогическая идея.

Для развития необходимых скоростных качеств у воспитанников - футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиции и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Эти комплексы, по большей части, являются «фирменными секретами» команд, но я использую общеразвивающие комплексы :

1. Челночный бег - перебежки между двумя отметками, расстояние между которыми 10 или 15 метров;
2. Бег на короткие дистанции 60 и 100 метров;
3. Бег с препятствиями (барьерами);

Важнейшее качество футболиста - умение мгновенно погасить скорость одного движения и сразу же начать другое. для его совершенствования наиболее предпочтительны скоростные эстафеты такого типа: первое задание - рынок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе задание - рынок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье задание –

рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье задание - рынок на 15 м, обегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет наиболее важным моментом является организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

В представленной выше эстафете каждый из них: а) выполнит по 10 рынков с максимальной скоростью (общий объем бега - 90 м); б) затратит на скоростную работу 15-20 с (в зависимости от умения делать кувырки, обегать стойки).

5. Оптимальность и эффективность средств.

Цели: гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач: формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни; овладение обучающимися основам техники и тактики современного – футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков; приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок; развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных – качеств, осуществление общей и специальной физической подготовки – юных футболистов; воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Используемые средства эффективного обучения:

- образовательные технологии в процессе образования и воспитания
- применение современных форм и методов работы;

Важным элементом оптимальности и эффективности средств является определение ожидаемых результатов тренированности. Поэтому я использую наиболее эффективные методы и приемы обучения:

- лично-ориентированные
- дифференцированные
- самостоятельной работы
- практические упражнения
- предметный показ
- упрощение внешних условий в начале разучивания движений
- упрощение структуры движения
- применение ориентиров
- технические средства обучения

А также способы организации:

- фронтальный
- групповой
- посменный
- стационарно-круговой
- поточно-круговой
- индивидуальный

Результатом целенаправленной работы по формированию скоростных качеств является уровень физической подготовленности моих воспитанников

6. Результативность опыта (ориентированность опыта на конкретный практический результат, успехи и достижения тренируемых).

- Устойчивый познавательный интерес учащихся к тренировкам

- Мониторинг уровня физической подготовленности за 2016-2018 годы
- Совершенствование современных форм и методов преподавания, обновление содержания образования и учебно-методического инструментария

Результаты:

Первенство Республики Мордовия 2016 год

2 место

Первенство Республики Мордовия 2017 год

3 место

Первенство Республики Мордовия 2018 год

2 место

Первенство Ардатовского района «Дворовый футбол» 2016

2 место

Первенство Ардатовского муниципального

района мини-футболу в 2016 г.

3 место

Первенство Ардатовского муниципального

района мини-футболу в 2017 г.

3 место

Первенство Ардатовского муниципального

района мини-футболу в 2018 г.

3 место