***ПУБЛИЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА***

***ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ МУДО «ДЮСШ№1»***

***РЯБОВА ВЛАДИМИРА ИЛЬИЧА***

***«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ»***

1. Актуальность и перспективность опыта

2. Концептуальность

3. Теоретическая база опыта.

4. Ведущая педагогическая идея.

5. Оптимальность и эффективность средств.

1. ***Актуальность и перспективность опыта***

В настоящее время в нашей стране большой проблемой является увеличение количества детей, употребляющих алкоголь, наркотики, вовлеченных в противоправные действия. Поэтому актуальным становится отвлечение детей от улицы и привитие им интереса к спорту, к ведению здорового образа жизни.

Важными структурными звеньями системы воспитания составляют учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, являющиеся основой детского спорта. Основные цели деятельности детских спортивных школ – привить учащимся любовь к здоровому образу жизни, культуры здоровья, привлечение их к занятиям физической культурой и спортом, и, конечно же, достижение спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями. Составной частью работы должна быть информационно-образовательная деятельность, направленная на пропаганду детско-юношеского спорта и формирование навыков здорового образа жизни.

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

Основным видом деятельности детско-юношеской спортивной школы является учебно-тренировочный процесс. Это специфический для спорта способ реализации физического воспитания, основными субъектами которого являются воспитанник и тренер-преподаватель. Цели, задачи и функции, сформулированные в отношении процесса физического воспитания в целом, относятся и к учебно-тренировочному процессу, который должен обеспечивать решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач.

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Моя цель как педагога, как тренера, не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

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.

Здоровый образ жизни невозможен без движения. В современном мире как взрослые так и дети мало двигаются, так как существует много механизмов, которые значительно облегчают жизнь, с одной стороны. Но с другой стороны, использование техники приводит к потере здоровья. Так как именно физические упражнения позволяют поддерживать здоровье на должном уровне. Особенно страдают из-за этого дети.

Компьютеризированное обучение, усложнение программ в школе и сидячий образ жизни разрушают здоровье детей. А это будущее страны.

Поэтому представленный опыт является актуальным и востребованным. Он позволяет решать проблему улучшения физического и психологического здоровья детей.

***2.Концептуальность (своеобразие и новизна опыта, обоснование выдвигаемых принципов и приемов)***

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий у юных футболистов необходимо учитывать следующие условия:

* умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения тренировочного процесса и, по возможности изменить их в лучшую сторону;
* существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий оказывает проведение занятий на свежем воздухе, которое способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима во время тренировочного процесса, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего тренировочного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Основные проявления скоростных качеств в футболе является:

1) быстрота реакции на движущийся объект;

2) быстрота реакции выбора;

З) 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. Теоретическая база опыта***

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, тактической 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 продуктивно, 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 тренировочных занятиях.

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***

Ведущая педагогическая идея заключается в определении путей эффективности обучения юных спортсменов посредством широкого внедрения специальных упражнений, способствующих их общефизической, технической и психологической подготовке.

Существуют специально разработанные планы развития физической готовности игроков. Эти комплексы, по большей части, являются «фирменными секретами» команд, но общеразвивающие комплексы известны всем:

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 - рывок 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 эстафете каждый из них: а) выполнит по 10 рывков с максимальной скоростью (общий объем бега - 90 м); б) затратит на скоростную работу 15-20 с.

***5. Оптимальность и эффективность средств***

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

Достижение 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 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:

- личностно-ориентированные

- дифференцированные

- самостоятельная работа

- 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

- станционно-круговой

- поточно-круговой

- индивидуальный

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

Данный опыт может быть востребован учителям физической культуры, тренерам - преподавателям ДЮСШ. Опыт можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогом с большим стажем работы.