**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

 **тренера-преподавателя по футболу**

**МБУ ДО «ДЮСШ»**

**Рузаевского муниципального района**

**ЗАРЕНИНОЙ ОЛЬГИ АРКАДЬЕВНЫ**

***Актуальность и перспективность опыта***

Футбол - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, [взаимопомощи](https://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/), развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества. 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 спорт 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 предпрофессиональных [общеобразовательных (общеразвивающих)](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/) программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

 **Цель работы** – обоснование содержания предпрофессиональных [общеобразовательных (общеразвивающих)](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/) 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 [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 нами 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 шестилетнего возраста уже б 10 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.

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

-  участие тяжелоатлетов 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 должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки:укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее фи­зическое развитие, прививать интерес к систематическим занятиям по футболу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на углубленный уровень сложности и 3-го юношеского разряда. На углубленном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, развитие двигатель­ных и воспитание моральных и волевых качеств, совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной тактики игры, приобрете­ние необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 2 спортивного разряда. На углубленный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на базовом этапе подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы; - 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 избранных систем игры; - осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки; - использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

**Технология опыта. 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. 6. 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. Всего проанализирован 61 источник отечественных и зарубежных авторов.

*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.

**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 МАОУДОД ДЮСШ г. Дюртюли 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 нами были разработаны три экспериментальные модели учебно-тренировочных программ: 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.

**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 мы считаем 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.

 **ВЫВОДЫ**

 1.Результаты исследования современного состояния проблемы развития выносливости у футболистов в возрасте 12-13 лет показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностей развития мальчиков, о [биохимических](https://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/) основах проявления выносливости, о классификации компонентов общей и специальной выносливости, о средствах и методах развития различных видов выносливости. Однако, для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности. 2. Нами обоснованы режимы занятий с комплексным развитием основных физических качеств у юных футболистов в макроцикле тренировки. На этапе начальной подготовки юных футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

 3. По результатам эксперимента нами разработаны практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение общей и специальной выносливости юных футболистов на этапе начальной подготовки.

**Результаты подготовленности воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 24-25.03.2018г.г.Гусь-Хрустальный | XVIII Кубок России по футзалу | 1командное место |
|  | 06-06.05.2018г.г.Первомайский | Всероссийский турнир по мини-футболу среди девушек | 3 командное место |
|  | май 2017 г.г. Ковылкино | первенство России Зона «Поволжья» среди девочек до 13 лет | 3 командное место |
|  | 12.08.2017г. г.Ковылкино | Соревнования по футболу среди девушек 2001г.р. и мл. | 3 командное место |
|  | 12.08.2017г. г.Ковылкино | Соревнования по футболу среди девушек 2005г.р. и мл. | 2 командное место |
| 2 | 15.10.2017гг. Кстово | соревнования по футболу в рамках «Всероссийская неделя футбола» 2007г.р. | 2 командное место |
| 3 | 09.12.2017г. | Первенство РМ по мини-футболу средидевушек 2002-2003гг.р. | 1 место |
| 4 | 16.12.2017г. п.Комсомольский | Первенство РМ по мини-футболу среди детско-юношеских команд 2005-2006г г.р. | 1 командное место |
|  | 16.12.2017г. п.Комсомольский | Первенство РМ по мини-футболу среди детско-юношеских команд 2007-2008г г.р. | 3 командное место |
| 5 | 13.05.2018г. Краснослободск | Кожаный мяч финал 2003-2004 г.р. девушки | 1 командное место |
| 6 | 10.05.2018г.г.Ковылкино | Первенство РМ по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» 2018 года среди девушек 2007-2008 г.р. | 3 командное место |
| 7 | 12-13.05.2018г. | Первенство РМ по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» 2018 года среди девушек 2005-2006 гг.р  | 1 командное место |
| 8 | июнь 2018г.г.Краснослободск | Первенство РМ по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» 2018 года среди девушек 2002-2003 г.р. | 1 командное место |
|  | 23.09.2018г.Ковылкино | Республиканские соревнования по футболу на призы Государственного Собрания РМ | 3 командное место |
| 9 | 13.01.2018г. Саранск | финальные соревнования РМ по мини-футболу 2002-2003гг.р | 2 командное место |
| 10 | 13.01.2018г. Саранск | финальные соревнования РМ по мини-футболу 2005-2006гг.р | 1 командное место |
| 11 | 31 марта 2019г. | соревнования РМ по мини-футболу «Хрустальный мяч»2006г.р. | 3 командное место |
|  | 09.06.2019г. | Первенство РМ по футболу на призы клуба «Кожаный мяч» среди девушек 2006-2007 г.р. | 1 командное место |
|  | 14.12.2019г. | зональные соревнования РМ по мини-футболу 2006-2007гг.р | 1 командное место |
|  | 14.12.2019г. | зональные соревнования РМ по мини-футболу 2002-2003гг.р | 1 командное место |
|  | 21.12.2019г. | Финал по мини-футболу 2006-2007гг.р | 1 командное место |
|  | 21.12.2019г. | Финал по мини-футболу 2002-2003гг.р | 1 командное место |

Наглядное приложение

 

Зона «Приволжье» май 2017г. Финал «Кожаный мяч» июнь 2019г.

 2005-2006гг.р

 

Финал «Кожаный мяч» 2019г. Финал «Мини-футбол» 2018г.

2002-2003гг.р. 2002-2003гг.р.

 

 Финал «Мини-футбол» 2018г. 2005-200гг.р.