**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по футболу**

**МБУ ДО «ДЮСШ»**

**Рузаевского муниципального района**

**ШИТИХИНА ДЕНИСА ВЛАДИМИРОВИЧА**

***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 [учебно-тренировочных программ](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/), 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 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 более 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: Ø  групповые теоретические занятия в виде бесед моих и врачей; Ø  практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы; Ø  индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов; Ø  участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; Ø  разбор крупных спортивных соревнований;

Ø  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 тк систематическим занятиям по футболу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап и 3-го юношеского разряда. 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, 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 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 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 | 26-29.03.2018  г. Кстово | Всероссийский турнир «Кубок Экстримленда» среди детей 2005-2006 г.р | 2 командное место |
| 2 | 30.03.2018  п. Ромоданово | Открытое Первенство Ромодановского района по мини-футболу среди детей 2005-2006 г.р. | 3 командное место |
| 3 | 20.12-20.03.2018 | Турнир по мини-футболу среди детей 2006-2007 г.р. | 3 командное место |
| 4 | апрель Саранск | Первенство РМ по мини-футболу среди детско-юношеских команд 2004-2005 г.р. | 1 командное место |
| 5 | 13.05.2018  г. Краснослободск | Кожаный мяч финал 2003-2004 г.р. девушки | 1 командное место |
| 6 | г.Саранск | Первенство Республики Мордовия по мини-футболу 2018 года среди детско-юношеских команд 2004-2005 г.р. | 1 командное место |
| 7 | июнь | Республиканские соревнования по футболу «Кожаный мяч» среди юношей 2005-2006 г.р. | 1 командное место |
| 8 | январь 2019 | Первенство РМ по мини-футболу 2019 года среди юношеских команд 2006-2007 г.р. | 1 командное место |
| 9 | 03.01.2019  г. Саранск | Республиканский фестиваль по мини-футболу на призы ДЮФЛ РМ | 1 место (первая команда)  3 место (вторая команда) |
| 10 | 22.03.2019 | Турнир по мини-футболу на призы МРОО ОГО ВФСО «Динамо» среди юношей 2006-2008 г.р. | 2 командное место |
| 11 | июнь | Турнир по футболу «Кожаный мяч» | 2004-2005 г.р – 1 командное место |

Наглядное приложение

  Победители финала Победители финала

« Мини-футбол» РМ 2019г. «Кожаный мяч» июнь 2018г.



Победители финала «Кожаный мяч» Июнь 2019г.

Выезжали на Всероссийский финал в г. Смоленск