**ПУБЛИЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**КОНДРАШКИНА ИГОРЯ НИКОЛАЕВИЧА**

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ»**

**Введение**

Важную роль во многих видах спорта играет бег. Без него не обойтись ни гребцу, ни акробату, ни баскетболисту и футболисту, ни представителям других видов спорта. Бег применяется как средство тренировки или является одним из компонентов данного вида спорта.

В основе специальной подготовки многих спортсменов лежит бег на скорость. В отличие от других качеств, необходимых спортсмену, таких, как выносливость, сила, гибкость, быстрота-очень специфическое качество.

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия с большой скорость. Данное качество проявляется в скорости передвижения спортсмена, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. В спортивных играх быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успешное выступление в соревнованиях.

**Актуальность** опыта заключается в том, что, собственно, современныйфутбол характерен высокой моторной деятельностью спортсменов, онаобладает в большей степени динамическим характером и отличаетсянепостоянными физическими нагрузками и аритмичным чередованиемработы и отдыха. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.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.

Футбол развивает жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывает любовь к систематическим занятиям физической культурой.

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.

**Теоретическая база**

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в детско-юношеской спортивной школе 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.

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 учебно-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 спортсменов.

**Педагогическая идея** заключается в определении путейэффективности 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 движение.

Для совершенствования скорости наиболее предпочтительны скоростные эстафеты такого типа:

1) первое задание – рынок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта;

2) второе задание – рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта;

3) 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.

**Технология опыта**

Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Различаются элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому. В футболе быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч), на изменение положения партнёра, в перемещениях и выполнениях игрового приёма, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие. Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой,а также упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному зрительному или звуковому сигналу. Для комплексного развития скоростных качеств совмещаются упражнения с мячом и без мяча в равной мере. Используются подвижные игры с различными эстафетами, выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств, применяются различные модификации спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимых в режиме, способствующем развитию быстроты.

Упражнения для развития скорости включаются в тренировку сразу же после разминки длительностью 15-20 минут, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Они включаются в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. Дозировка определяется длительностью или количеством повторений упражнений. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления, такой продолжительности,чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости. Упражнения, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, поэтому их включают в первую половину каждого тренировочного занятия, в небольших объемах с небольшим количеством повторений. Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости проводятся часто, но в относительно небольшом объеме.

Развивать быстроту надо с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры, с элементами выполнения игровых приёмов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Качество быстроты может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать.

Методы развития быстроты.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия упражнений, выполняемых с около предельной и предельной быстротой.

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;

-метод вариативного упражнения;

- повторно-прогрессирующий;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Повторно-прогрессирующий метод заключается в последующем увеличении объема в серии повторений(20-30-40м).

Метод вариативного упражнения предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях.

Игровой и соревновательный применяются в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр. Выбор игровых заданий определяется конкретными задачами тренировочного занятия, имеющимися условиями, возрастом и степенью подготовленности занимающихся.

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

Упражнения на развитие быстроты

Без мяча:

- Подвижные игры: «Бег-преследование», «Потяни верёвочку», «Поймай палку», «Семафор», «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Вызов номеров, эстафеты выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств.

- Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 10, 15 и 30 м.

- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м);

- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

- Бег под уклон, бег в гору.

- Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

- Бег за лидером на 20-30 м.

- Двойные и тройные прыжки с места в длину.

- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

- В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

- Многоскоки по 20–50 м;

– семенящий бег с переходом на быстрый бег;

– бег с ускорением на 30–40 м;

– прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;

– прыжки на двух ногах по 15–20 м;

-Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

- Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м, 5×30 м.

- Бег на месте с опорой и без опоры в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течении 10 сек.

- Бег с резкими остановками по сигналу партнера

- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

-Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

-Быстрый бег на 8—10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

С мячом:

-Подвижные игры: «Обгони мяч», «Перестрелка», «Рывок за мячом»

-Неточные передачи мяча в парах.

-Остановка неожиданно появляющегося мяча.

- Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Передавать партнеру в ноги, заставляя его быстро реагировать на передачу. Так же набрасывание мяча на грудь, бедро, стопу партнера.

-Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию.

-Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение.

-Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

-Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

-Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.

**Результативность опыта**

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

Результаты педагогической деятельности:

- устойчивый познавательный интерес учащихся к тренировкам;

- мониторинг уровня физической подготовленности за 2018-2021 учебные годы;

- совершенствование современных форм и методов преподавания, обновление содержания образования и учебно-методического инструментария.

**Результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование соревнований** | **Дата и место проведения** | **Занятые места** |
| 1. | Региональный турнир по мини-футболу среди мальчиков 2009-2010 г.р. | декабрь 2019 г.  с. Наровчат | 3 место |
| 2. | Муниципальный турнир по «Мини-футбол в школу» среди мальчиков 2009-2010 г.р. | 21.03.2019 г.  г. Ковылкино | 2 место |
| 3. | Межрайонный турнир по мини-футболу среди детско-юношеских команд 2009-2010 г.р. | ноябрь 2020 г. | 3 место |
| 4. | Первенство РМ по мини-футболу среди детских команд 2008-2009 г.р. | 2019 г. | 3 место |
| 5. | Республиканские финальные соревнования Всероссийского проекта по футболу «Кожаный мяч» среди мальчиков 2008-2009 г.р. | июнь 2021 г. | 3 место |
| 6. | Республиканские финальные соревнования Всероссийского проекта по футболу «Кожаный мяч» среди мальчиков 2009-20010 г.р. | июнь 2022 г. | 3 место |
| 7. | Республиканские финальные соревнования Всероссийского проекта по футболу «Кожаный мяч» среди мальчиков 2011-2012 г.р. | июнь 2022 г. | 3 место |
| 8. | Первенство РМ по футболу среди детских команд 2009-2010 г.р. | 2022 г. | 3 место |

**Список литературы**

1.Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовыхспособностей у футболистов / А.В. Антипов. – М. :Просвещение, 2002. – 155 с.

2. Чулибаев, Д.В. Тренировочные микроциклы скоростно-силовойнагрузки в подготовке юных футболистов / Д. В. Чулибаев.– М. : Просвещение, 2013. – 33с.

3.Жилкин, М. М. Футбол : автореф.дис. / М. М. Жилкин. – М. :Олимпия, 2004. – 55 с.