ГБОУ СОШ с.Алексеевка

учитель физической культуры

Чиликин Сергей Анатольевич

**Поиск творческих приемов направленных на совершенствование навыков базовых двигательных действий и вариативное использование их на уроках.**

Сегодня в футболе творчество имеет большее значение, чем когда-либо. Правильное использование времени, пространства и подвижности приводят к творчеству. Включение на уроке новых упражнений, при выполнении которых, всегда присутствует 100%-е внимание, приводит к правильному выполнению заданий учащимися. Иногда, под творчеством понимают «сознательное обучение», что означает рутину и одинаковые, неизменные методы обучения. В тренировочном процессе это влияет на потерю внимания и концентрации, что приводит к снижению игрового ритма. Под «творчеством» в футболе надо понимать быстрое и рассудительное принятие решений.

Одним из основных направлений моей педагогической деятельности является футбол! Я работаю с детьми в возрасте от 7 до 14 лет. 4-х летний опыт моей работы позволяет мне отобрать ряд упражнений, которые способствуют улучшению и развитию таких качеств, как координация, ловкость, сила, быстрота в борьбе за мяч. Повторение – это основа в спортивном обучении, особенно в юношеском футболе. В специфических видах спорта, в таком как футбол, повторение является очень сильным оружием. Здесь большое внимание надо уделять восприятиям органов чувств. Надо понимать, что новые двигательные навыки приобретаются очень медленно, на что затрачивается много усилий, особенно на начальной стадии. Первое, что надо сделать, это связать между собой правильные движения при перемещениях и только после этого приступать к выполнению упражнений с силовой нагрузкой.

Я буду говорить сейчас о 2-х упражнениях, которые использую для своих воспитанников. Прежде чем рассказать об упражнениях, следует сказать о спортивном инвентаре. В данном случае используется шест. Длина шеста составляет 4 метра. Мяч закреплен шнуром к шесту. Тренер или один из воспитанников держит шест, таким образом, чтобы висящий на нем мяч планировал над полом, на разных уровнях, в пределах досягаемости футболиста.

Упражнение 1

Игрок бьет по хаотично летящему мячу практически без подготовки любой, разрешенной в футболе частью тела, после чего сразу группируется для нового удара. Удары могут быть из различных положений – в прыжке, в падении, в зависимости от положения мяча в данный момент и ситуации, в которой находится игрок, после предыдущего удара.

Упражнение 2

Оба игрока борются за мяч «на земле и в воздухе». Цель каждого - опередить партнера и первым нанести удар по мячу. Борьба за мяч в штрафной площади, например, после фланговых передач в нормальной ситуации продолжается не более 3-4 секунд, а в нашей тренировке, мяч после каждого удара возвращается в борьбу и единоборство и продолжается непрерывно в течении 30-40- секунд, в зависимости от возраста игроков. Возрастная категория от 7 до 10 лет – 20-25 секунд, от 10 до 12 лет – 25-30 секунд, от 12 до 14 – 30-35 секунд, т.е. время нахождения футболиста в состоянии борьбы за мяч в такой тренировке увеличивается многократно.

В результате мы обучаем головной мозг футболу, что делает игру разнообразней, высокотехничной и умной. Каждая игра станет, как новый спектакль, в котором коллективный поиск решения приведет в восторг публику и укрепит наши человеческие ценности. Это приведет автоматически к уменьшению агрессии и уменьшению травматизма на поле.

Данные тренировки позволили мне с моими воспитанниками повысить уровень качества игры в футбол, занять высокие места в различных этапах районных соревнований и окружном этапе Всероссийского конкурса «Лето с футбольным мячом».

Коллеги, рекомендую это упражнение вам на заметку!