**Занятие 9**

**Этапы спортивного совершенствования**

Этап спортивного Совершенствования предполагается для 16-18 летнего возраста. Именно данный этап в нашей стране является наиболее проблемным. В этом возрасте молодые футболисты должны готовится в команду мастеров. Но засилье легионеров не всегда высокого уровня не позволяет молодым ребятам раскрыть свой потенциал, получая игровую практику в основной команде. В этом разделе мы рассмотрим методические материалы по подготовке футболистов на данном этапе в различных странах.

Цель Этапа спортивного совершенствования: «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

Задача: «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.

2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.

3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.

4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

* планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;
* повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;
* самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;
* наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

Этап спортивного совершенствования в подготовке футболистов начинается, когда футболист приобретает прочный навык необходимой технической подготовки, когда двигательная активность не мешает выполнению технических элементов. Мы чисто условно ограничили его 17-18 годами, но на самом деле он безграничен, ведь с ростом физических возможностей появляются новые требования к технической подготовке.

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств.

Юные футбольные таланты должны отличаться высоким уровнем специальной тренированности, а потом уже поднимать уровень физической подготовки. Если на этапе учебно-тренировочной работы (15 - 16 лет) обучение и закрепление всего технического потенциала было главной задачей, то на этапе совершенствования (17 - 18 лет) необходимо достигнутый уровень выдержать на уровне функциональном. В отличие от предыдущих этапов происходит обучение и совершенствование не отдельных элементов с их последовательностью, а всей последовательности в целом.

А объемы специфических нагрузок постепенно повышаются до 80 - 85%. В связи с этим в системе учета должны содержаться конкретные показатели, по которым учитывается эффективность работы, то есть тренировочный процесс наполняется числовыми значениями. Принципиальное отличие содержания циклов в том, что представление о физической нагрузке существенно меняется как в количественном, так и в физиологическом плане. Без четкого представления различий между отдельными периодами, или циклами, нельзя представить весь годовой процесс подготовки в достаточно целостном виде.

Но вначале рассмотрим круг задач этого этапа, поскольку он самый ответственный, он исключает возможность формального подхода. Мы все были свидетелями, как многие футболисты, подающие надежды, именно из-за неквалифицированной работы не смогли раскрыться в творческом плане. Переходя в юниорский возраст, игрок не должен остановиться в росте, его за- не только физически усвоить игру, но и осмыслить все наработанное и тренировках. В противном случае мы и дальше будем продолжать игроков среднего уровня, которых у нас уже в избытке.

Рассмотрим конкретно задачи этапа в техническом, физическом и тактическом плане, отметив для себя, что в возрасте 17-18 лет при многолетней подготовке с достаточной точностью определяется перспективность будущего футболиста. Но вначале отметим общие задачи этапа спортивного совершенствования, а затем рассмотрим все виды подготовки и их взаимосвязь между собой. Задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Совершенствование технической подготовки.  
2. Повышение специальной выносливости.  
3. Совершенствование технико-тактической подготовки.  
4. Реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях.

В техническом плане совершенствование техники представляет собой непрерывный процесс, от одного годичного цикла к другому растет уровень физической подготовки, что вызывает необходимость приведения в соответствие с ним уровня технической подготовки. Здесь для полной ясности вопроса напомним, что на этапе углубленной подготовки (15 - 16 лет) мы добивались упрочения и стабилизации навыков на фоне утомления, то есть техническая подготовка проходила на более высоком физическом уровне, который был достигнут при обучении игре и с помощью упражнений ОФП и СФП.  
 Следующий этап (17 - 18 лет) характеризуется все возрастающей специализацией и увеличением нагрузок, а упражнения технической подготовки несут определенный функциональный смысл. То есть несколькими повторениями одного и того же упражнения мы обеспечиваем уровень, близкий к игровой обстановке.  
 На технологической карте мы отмечаем количество повторений, объем проделанной работы и варианты выполнения. Выполнение технических упражнений требует достаточно большого напряжения воли, но с обязательным сохранением специального качества футболиста - чувства мяча. Игрок должен с мячом преодолевать физические трудности в сложных условиях тренировочного задания. Комплексный подход, при котором техническая подготовка должна развиваться одновременно с физическими качествами (скорость, сила, выносливость и т. д.), - вот очевидный путь совершенствования.

В физическом плане. Методические особенности этого этапа таковы, что если тренер концентрирует в недельных циклах большой объем нагрузок, то качество технической подготовленности учеников будет снижаться.

Доказано, что между функциональными возможностями и техническими навыками не существует никакой корреляционной связи, это очень важный момент, указывающий на обязательную взаимосвязь всех параметров процесса. Для ясности момента приведем пример из развития скорости. В период специальной работы над скоростью и повышением ее скорость обработки мяча, как и скорость игры, повышаться не будут. И такая же зависимость просматривается по другим взаимоисключающим качествам.

Подготовка футболистов должна осуществляться таким образом, чтобы шло одновременно совершенствование основных физических качеств и футбола. Только специальные футбольные упражнения обеспечивают прямое воздействие на группы мышц, непосредственно участвующих в выполнении двигательных действий. Диапазон интенсивности выполняемых упражнений в тренировках должен максимально соответствовать игре, а динамика нагрузок характеризуется обязательным ростом интенсивности упражнений.

Необходимо заметить, что в отличие от этапа начального обучения и учебно-тренировочной подготовки на этапе спортивного совершенствования появляются общеподготовительный, специально подготовительный и соревновательные периоды. Задача в этих периодах - вывести организм на новый уровень тренировочных нагрузок и, главное, очень плавно и постепенно пройти этот период, когда организм заканчивает свое полное формирование.

В тактическом плане.

Логика построения всего многолетнего процесса заставляет нас хотя бы вкратце рассмотреть реализацию технико-тактической подготовки. Если на начальных этапах подготовки мы добивались механического развития техники, то на последующих этапах происходит включение в работу сознания. Путем соединения технической подготовки и тактических действий происходит совершенствование мастерства, и если техническое обеспечение не будет на уровне, то и тактические возможности будут у команды ограничены.

Мы рассмотрели задачи всего многолетнего периода технической подготовки футболиста, но в тактической подготовке также предусматривается ряд этапов, которые необходимо наметить, и они имеют определенную взаимосвязь. В стратегии тактической подготовки просматривается такая же последовательность: изучение, закрепление и совершенствование с конкретными рекомендациями и цифрами.

Прирост спортивных достижений происходит в основном за счет увеличения силы, выносливости, техники, но нам необходимо все эти составляющие перенести на главное: скорость футбола, скорость игры, скорость мышления и т. д.

Тренер, планируя задачи на следующий год, должен естественным повышением объема нагрузок обеспечить стабильный уровень качественного выполнения задач технической подготовки, то есть набрать опыт решений игровых ситуаций и вариантов их исполнения.

Футбол - одна из немногих игр, которая проводится на большой территории. И здесь необходима очень высокая организованность всех линий команды. Игроков необходимо научить лучше понимать ход игры, принимать верные тактические решения и правильно решать конкретные позиционные задачи.

Совершенная организация подразумевает хорошо налаженную систему игры, где каждому игроку дается право проявить себя.

Если рассматривать тактическую подготовку, как педагогический процесс, то отметим, что это плановая многолетняя стратегическая работа, где проходит обучение всем групповым и командным действиям. Это ежедневная организационная работа по обеспечению целевых установок, в которой многие тактические решения мы находим после игры, сопоставив требуемое и полученное. Такой процесс в будущем станет самым важным и определяющим.