

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

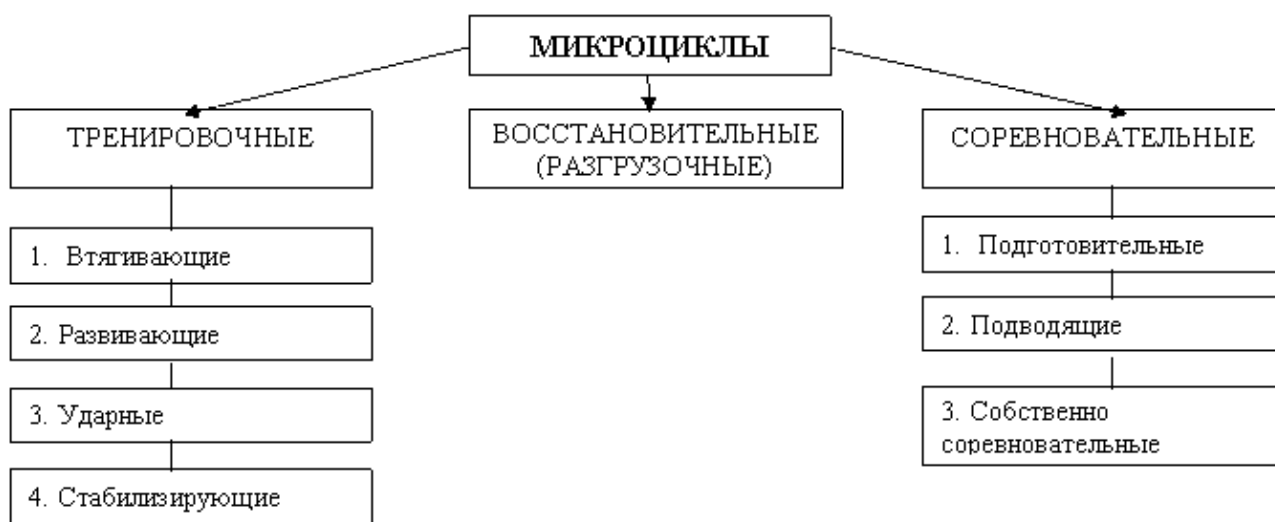
**Сочетание в процессе
спортивной подготовки
опережающего и адаптивного
моделирования
соревновательной деятельности
в спортивных играх**

**Докладчик
Косолапов П.И.,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ**

**г. Уварово
2019 г.**

Поскольку одно из главных условий эффективности спортивной подготовки заключается в соответствии ее содержания тому, что предстоит делать спортсмену в целевых состязаниях, при ее построении возникает проблема адекватного моделирования предстоящей соревновательной деятельности. Речь идет не только о мысленном предвидении параметров целевой деятельности в виде некоторой расчетной модели (прогностически-расчетное моделирование), но и в конечном счете о практическом, натуральном моделировании. Здесь нужно отметить, что планирование будет зависеть от уровня предстоящих соревнований и целей, которые мы хотим достичь. Исходя из этого, я подбираю свой микроцикл подготовки. Микроцикл – это совокупность нескольких последовательных тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.

КЛАССИФИКАЦИЯ МИКРОЦИКЛОВ



Так в тренировочном цикле акцент делается на повышение уровня физической и специальной подготовки. Применяемые упражнения различны по своей специфике: силовые, скоростно-силовые, координационные и т.д. В разгрузочном - нагрузки уменьшаются и тренировку строю с акцентом на технико-тактические действия. Сюда же следует включить разбор вариантов взаимодействия защиты и нападения в конкретной игровой расстановке на площадке. Пример упражнения: шесть основных находятся на одной стороне площадки, остальные с мячами в зонах 4, 3, 2. С атаки (используется облегченный вариант-накат) мячи поочередно вводятся в игру. Исходя из задач эпизода, разбираем действие каждого игрока и командных действий в целом.

На соревновательном этапе нагрузки слегка возрастают. Индивидуально работаю гораздо больше с детьми. Обязательно за несколько дней до старта должна быть контрольная или товарищеская встреча.

Реализация такой целевой установки предполагает опережающее моделирование соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней.

Опережающее в том смысле, что, осуществляя его на протяжении очередного цикла, нужно смоделировать практически новые черты (в частности, силовые, скоростные, координационные и другие параметры) целевой соревновательной деятельности, которые необходимо придать ей для нового спортивного достижения, вначале недоступного спортсмену, но становящегося доступным по мере развертывания подготовки. Здесь важно рассчитать микроцикл тренировок и, в зависимости от него, целесообразно работать на физическую, техническую, тактическую подготовки. Таким образом, это позволит правильно смоделировать подготовку к соревновательной деятельности. То, насколько это удастся фактически, зависит от следующих факторов:

- исходный уровень подготовленности спортсмена
- действенность применяемых средств практического моделирования.

По ходу развертывания подготовки в больших подготовительно-соревновательных циклах опережающее практическое моделирование новых параметров соревновательной деятельности обеспечивают на основе направленного повышения уровня функциональных возможностей спортсмена, формирования новых умений и навыков (когда это необходимо) и совершенствования приобретенных ранее.

Возможность точно предвидеть и практически смоделировать определяющие черты предстоящей соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней зависит от ее характера в избранном виде спорта. В принципе, возможность осуществить это с минимальными расхождениями тем больше, чем менее вариативен в ней состав соревновательных действий и чем стандартнее условия их выполнения в состязаниях (гимнастика, легкая атлетика, где состав соревновательных действий особенно строго регламентирован). Что же касается игровых видов спорта, соревновательная деятельность в которых крайне вариативна и складывается альтернативно в условиях высокодинамичных, часто неожиданных противодействий соперников или под влиянием нестандартно переменных внешних условий состязаний, то вероятность точного совпадения в деталях, да и в целом ее модельных и реальных состязательных параметров относительно невелика и становится крайне минимальной. Отсюда вытекает, что моделирование здесь

приемлемо лишь с определенным диапазоном вероятных вариаций, то есть как относительно широковариативное, включающее воспроизведение в процессе подготовки ряда расчетных вариантов выполнения соревновательных действий и их сочетаний, соотносящихся с типично-переменными соревновательными ситуациями. Это значительно усложняет решение проблемы адекватного моделирования соревновательной деятельности.

Основным адаптирующим фактором тут служит регулярное повторение тех специально-подготовительных упражнений, в которых удастся воспроизвести, хотя бы частично, уже посильные спортсмену новые черты соревновательной деятельности. У игровиков применяются целостные соревновательные упражнения с постепенным усложнением, максимально приближенные к конкретной соревновательной деятельности. Данные упражнения занимают центральное место в тренировке и систематически выполняются в реальных условиях спортивных состязаний.

В этом отношении практическое моделирование соревновательной деятельности при подготовке к ней является в определенной мере адаптивным. Понятно, что при этом достаточный адаптационный эффект может быть обеспечен не эпизодическим, а системным использованием соответствующих специально-подготовительных упражнений. Вместе с тем, по мере того как становится возможным целостное воспроизведение соревновательной деятельности на уровне новых ее параметров, практически моделируют и режим предстоящих основных соревнований, а также (когда это возможно и необходимо) особенности их внешне-средовых и других условий, с тем чтобы заблаговременно адаптироваться к ним. Так перед конкретными соревнованиями нужно подобрать условия, схожие с будущей соревновательной деятельностью. Для волейболистов это могут быть, например, другой спортивный зал, шумовая обстановка, собственно соревновательная деятельность, адаптированные к предстоящим стартам.

Все эти факторы направлены на выход на новые рубежи соревновательных достижений и адаптирующей тенденции, закрепляющей достигнутое, играют ключевую роль в реализации достиженческих возможностей спортсмена. Таким образом, учитывая это, к числу кардинальных принципов рационального построения системы спортивных занятий надо отнести принцип системного сочетания в спортивной подготовке опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности.