

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Детско - юношеская спортивная школа-2 "**

ДОКЛАД

**Тема: «Методологические основы системы подготовки юных
спортсменов»**

Методические рекомендации

**Исполнитель инструктор-методист:
Савинкова Надежда Николаевна**

**Москва
Троицк
2019г.**

«Методологические основы системы подготовки юных спортсменов»

Академик Н.М. Амосов в свое время сказал:

«Чтобы управлять, нужно знать»

Тренировочный процесс является основой не только обучения, но и создания, конструирования разных уровней функционирования систем от которых зависит уровень спортивной деятельности (в данном случае в качестве системы мы рассматриваем спортсмена, организм которого мы тренируем).

Система – это совокупность развернутых в пространстве и времени связей, объединяющих различного уровня структуры в целостное образование.

Функционирование любой системы представляет собой, прежде всего, информационный процесс. Понятие «информация» это некоторая совокупность сведений, определяющих меру знаний о тех или иных событиях, явлениях и их взаимосвязи. Исчезновение или изменение одного из элементов информационной ситуации *означает исчезновение соответствия между ними и утрату информативности*. Переработка или преобразование информации в организме совершается с конкретной целью, которая определяется задачами его функционирования. Так, в *системе управления* входная информация перерабатывается в сигналы управления, приводящие к *нужному результату*. Однако, если допустить ошибку по условиям (*количеству повторений, частоте выполнения или структуре движения*), в организме будет накапливаться информация, которая не сможет обеспечить высокий уровень скорости передвижения спортсмена. Для того чтобы управление было реальным и не представляло собой лишь распоряжения, которые трудно или невозможно выполнить, необходим ряд условий. Необходимо выделить ряд параметров, которые характеризуют состояние спортсмена в каждый момент времени. Для организма спортсмена к таким параметрам относятся – баланс тормозных и возбуждающих процессов, мышечная сила, масса тела и многое др. Для группы спортсменов-единоборцев – это количество выбранных единоборств, кол-во созданных целесообразных позиций для продолжения реализации тактических действий, для игроков – количество реализованных голевых ситуаций. *Эффективное управление заключается в воздействии на подготовленность спортсмена таким образом, чтобы подготовленность переходила из исходного состояния в заданное*. Управление теряет смысл, если отсутствует цель управления. Но это может происходить тогда, когда *выбраны случайные управляющие воздействия* или слабо выраженные, не влияющие на изменение параметров подготовленности и на спортсмена в целом. Чтобы избежать этого, необходимо располагать данными об *исходных и желаемых состояниях* большинства параметров подготовленности спортсмена. При воздействии на них в тренировочном процессе следует оперировать оптимальными силой, частотой, продолжительностью и соотношениями разных по направленности занятий, *иначе в развитии спортсмена будет отсутствовать необходимое изменение или наблюдаться бесцельное блуждание*. Управление должно

предусматривать определенный *выбор* из некоторого числа *воздействующих факторов*, т.к. чрезмерная ограниченность выбора или излишнее расширение их снижает *эффективность управления* из-за того, что наиболее эффективные воздействия могут остаться вне поля зрения. В связи с этим возникает необходимость разработки *программ управляющих воздействий* на подготовленность спортсмена. Программой называют алгоритмы управляющих воздействий. *Алгоритм – это порядок, последовательность процесса управления.* Он сводится к организации в определенном порядке и последовательности управляющих воздействий на физиологические процессы организма, что очень важно для спортивной тренировки. По определению Н.М.Амосова, *воздействие – это получение спортсменом извне или сообщение вовне энергии (информации).* Воздействие имеет определенные параметры: вид энергии, область приложения, интенсивность, продолжительность и т.д. В результате воздействия в организме накапливается информация о том или ином процессе, действии, событии и т.д. *в виде моделей.* Эти модели запоминаются и сохраняются в течение *определенного времени.* Выделяют два типа памяти (запоминания), - *кратковременную или функциональную, и долговременную.* Усвоение информации, и ее переработка, заключается в трансформации одних моделей в другие, т.е. *временная модель* сравнивается с другой моделью – (эталонном из памяти) – с последующей выдачей сигнала, который соответствует новой *обобщенной модели.* Этот процесс называют *этажными моделями (или иерархическими).* *Чем выше этаж модели, тем большее число возможных моделей внешнего (или внутреннего) мира он содержит, и больший круг событий осмысливает.* Качество моделей определяются прошлой тренировкой. Чтобы распознать всю ситуацию, не обязательно ее видеть от начала и до конца – это можно сделать по первым фрагментам, если она или подобная ей много раз повторялась и уже запечатлена в памяти. На этом основано предвидение, играющее большую роль в жизнедеятельности вообще и в спорте в частности.

По Н.М. Амосову, программы поведения сводятся к этажной переработке внешней и внутренней информации с обучением, поиском, созданием многих моделей смысла и качества. Это выражается: в построении многоэтажной модели образов и качеств, отражающих ощущения; принятие решений в результате оценки разных вариантов; в самих действиях на основе последовательного включения комбинаций заученных движений. Каждый из нас постоянно пользуется моделями. Любой человек повседневно использует модели для принятия решений, но делает это интуитивно. Умственная модель довольно зыбка. Она меняется со временем - даже в течение разговора. Это означает, что появилась необходимость в «избавлении» от умственных, или интуитивных, моделей, но если речь идет о реализации тренирующих воздействий и достижении необходимых уровней адаптации к ним, то следует добиваться четкости в определении принятых допущений при включении их в модель. Перед тем, как создавать модель соревновательного или тренировочного процесса, нужно точно знать, на

решение каких вопросов она ориентирована. Все модели строятся по определенным правилам.

Моделирование подразумевает известную последовательность действий:

- наблюдение над естественным ходом того или иного процесса;
- выводы, вытекающие из наблюдений;
- выбор модели.

Моделирование – один из главных методологических принципов подготовки спортсменов.

Обеспечение высокого уровня специальной работоспособности и эффективное решение необходимых, технико-тактических и стратегических задач достигается многократным повторением моделей тренировочных занятий с определенными алгоритмами (порядком и последовательностью) и различными задачами.

Важнейшей закономерностью, лежащей в основе тренированности организма является – адаптация.

Разнообразное проявление адаптации представляет интерес для тренеров, т.к. оно открывает большие перспективы для успешного построения тренировочного и соревновательного процессов с целью достижения высоких результатов.

Адаптация – целесообразное или целенаправленное поведение человека.

Это проявляется в самом широком разнообразии приемов, тактик, стратегий, выбираемых в каждом конкретном случае жизненной ситуации.

В зависимости от индивидуального и коллективного опыта непрерывно возрастает эффективность этих тактик или способов поведения.

Методологические основы управления тренировочным процессом (алгоритм взаимосвязи понятий)

Тренировочный процесс (ТП) создает, конструирует разные уровни функционирования системы (спортсмена и его организма) – сопровождается

Информационным процессом (совокупность сведений) – предполагает

Алгоритм (порядок, последовательность) - правила переработки информации – направлен на достижение цели

Цель ТП – предполагает управление

Управление ТП – предполагает разработку ПУВ

Программа управляющих воздействий – предполагает

Алгоритм (порядок, последовательность) управляющих воздействий – сбор сведений (информация)

Информация – трансформируется во временные модели

Временная модель (ВМ) – осмысление – создание новой обобщенной модели

Обобщенная модель (ОМ) – способствует достижению цели

Цель – предполагает адаптацию

Адаптация (эффективная тактика и способы поведения) – достигается – **Цель ТП**