

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
Старший преподаватель каф. Физвоспитания,  
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва.  
Samusenkova Elena Igorevna,  
RGHPU named after S.G. Stroganov

**Ахина Виктория Андреевна,** Студентка,  
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва.  
Akhina Viktoria Andreevna,  
RGHPU named after S.G. Stroganov

**ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО ПОДХОДА  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД  
THE TECHNOLOGY OF MODEL-TARGETED APPROACH  
IN TRAINING STUDENT SPORTS TEAM**

**Аннотация:** Модельно-целевой подход в подготовке спортивных студенческих команд представляет собой систематический метод, который включает в себя формирование четких целей и разработку моделей, способствующих их достижению.

**Abstract:** The model-target approach in the preparation of student sports teams is a systematic method that includes the formation of clear goals and the development of models that contribute to their achievement.

**Ключевые слова:** технология подхода, спорт, подготовка, спортивные команды.

**Keywords:** technology approach, sports, training, sports team.

На сегодняшний день, состояние спортивных игр характеризуется повышением профессионального уровня как самих игр, так и управления системой подготовки команд высшей квалификации. Совершенно естественно, что решение проблем совершенствования подготовки в спортивных играх будет зависеть от поиска и реализации новых методологических подходов и способов, которые будут включать в себя новые концепции и подходы, а также совершенствование возможностей уже существующих и наработанных методов, которые основаны на новейших достижениях спортивной науки и практики для подготовки спортивных команд, участвующих в них.

Научно-практические достижения в спорте, особенно в командных играх, впечатляют своим объёмом, но часто сосредоточены на оптимизации тренировочного процесса. Многие исследования, например, работы таких авторитетных специалистов, как В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов, А.Я. Гомельский, В.П. Зотов, А.И. Кондратьев, Е.И. Евтушенко, Ю.Д. Железняк и А.В. Ивойлов, предлагают готовые методики, планы тренировок и рекомендации по построению тренировочного процесса. Однако, эти "рецепты", будучи эффективными в одних условиях, могут оказаться совершенно непригодными для других команд. Проблема заключается в том, что универсального подхода к тренировкам не существует. Успех зависит от множества факторов, которые часто игнорируются в стандартных методиках. Например, "готовые рецепты" редко учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Физиологические характеристики, психологический профиль, уровень мотивации, предшествующий спортивный опыт – все это критически влияет на эффективность тренировок. Один и тот же план тренировок может привести к перетренированности у одного игрока и к недостаточной нагрузке у другого. Современная спортивная наука все больше внимания уделяет персонализации тренировочного процесса, используя методы мониторинга физиологических показателей (сердечный ритм, лактатный порог, анализ сна),



психологического тестирования и анализа игровой статистики. Это позволяет создавать индивидуальные программы, оптимизирующие тренировочный процесс для каждого спортсмена, что существенно повышает эффективность подготовки и снижает риск травм. Кроме того, "стандартные" методики часто не учитывают специфику конкретного вида спорта и уровень конкуренции. Тренировочный процесс в профессиональной баскетбольной команде NBA будет кардинально отличаться от тренировок в любительской команде. Необходимо учитывать тактические особенности игры, сильные и слабые стороны команды, уровень подготовки соперников. Успех команды зависит не только от физической подготовки, но и от слаженности действий, стратегического мышления и умения адаптироваться к меняющимся условиям игры. Современные тренеры всё чаще используют видеоанализ игр, игровое моделирование и другие методы, которые позволяют детально изучать игру, выявлять ошибки и разрабатывать эффективные стратегии. Важную роль играет также психологическая подготовка. Управление стрессом, развитие самоконтроля, работа с мотивацией – все это является неотъемлемой частью подготовки спортсменов высокого уровня. Психологи работают с командами над формированием командного духа, установлением эффективных коммуникаций между игроками и тренерами, разрешением конфликтов и созданием благоприятной психологической атмосферы в коллективе. В заключение, можно сказать, что, хотя работы известных специалистов предоставляют ценную информацию и базовые принципы тренировочного процесса, они не могут служить единственным руководством к действию. Современный подход к подготовке командных спортивных коллективов требует комплексного учёта индивидуальных особенностей спортсменов, специфики вида спорта, уровня конкуренции и психологических факторов. Только индивидуальный подход, использование современных технологий мониторинга и анализа, а также глубокое понимание психологии спортсменов позволят добиться максимальных результатов. Это требует от тренеров не только глубоких знаний в области спортивной науки, но и умения адаптировать эти знания к конкретным условиям и индивидуальным потребностям каждого спортсмена и всей команды.

В данной ситуации методы моделирования могут быть по-настоящему продуктивными только в том случае, когда они объединяются с методами регулярной идентификации, которые необходимы для обеспечения использования данного подхода. Эффективность спортивной подготовки во многом зависит от основательного подхода, который включает в себя использование комплексных научно-исследовательских данных и надежных эмпирических исследований. Эти данные должны отражать закономерные связи и зависимости, которые существуют между динамикой факторов, влияющих на спортивную подготовку, и реакцией спортсмена на эти факторы, что можно охарактеризовать как "отклик" на тренировки и нагрузки. Важно отметить, что каждый спортсмен уникален, и его реакция на тренировки может варьироваться в зависимости от множества факторов, таких как физиологические особенности, уровень подготовки, психоэмоциональное состояние и даже внешние условия. Поэтому, собирая и анализируя данные, исследователи и тренеры могут более точно предсказывать, как тот или иной метод тренировки скажется на достижениях спортсмена. С накоплением эмпирических данных и развитием технологий, таких как компьютерное моделирование, появляется возможность создавать модели, которые могут предсказывать эффективность различных подходов к тренировкам. Это позволяет тренерам не только сравнивать разные варианты спортивных макроциклов, но и разрабатывать инновационные методы подготовки, которые могут быть более эффективными для конкретных спортсменов или команд. Кроме того, использование компьютерных технологий в моделировании спортивной подготовки открывает новые горизонты для анализа. Например, можно проводить симуляции, которые учитывают множество переменных и сценариев, что позволяет выявлять оптимальные стратегии подготовки. Это значительно увеличивает шансы на успех, так как



тренеры могут заранее оценить, какие изменения в тренировочном процессе могут привести к улучшению результатов. Таким образом, опора на научные данные и технологии не только повышает уровень подготовки спортсменов, но и способствует развитию новых подходов в спортивной практике. В конечном итоге, это может привести к более высокому уровню достижений, как на уровне отдельных спортсменов, так и на уровне команд, что, в свою очередь, будет способствовать популяризации спорта и повышению его статуса в обществе.

Модельно-целевой подход в подготовке спортивных студенческих команд представляет собой систематический метод, который включает в себя формирование четких целей и разработку моделей, способствующих их достижению. Этот подход может быть разделен на несколько ключевых этапов:

| 1. Определение целей

- Краткосрочные и долгосрочные цели: Установление конкретных результатов, которые команда должна достичь в течение сезона или турнира.
- Индивидуальные и командные цели: Учёт потребностей каждого спортсмена и командных задач.

| 2. Разработка модели подготовки

- Анализ требований: Определение физических, технических, тактических и психологических аспектов, необходимых для достижения поставленных целей.
- Создание учебного плана: Разработка тренировочных программ, учитывающих особенности команды и индивидуальные характеристики спортсменов.

| 3. Реализация программы

- Тренировочный процесс: Организация регулярных тренировок с акцентом на развитие необходимых навыков и качеств.
- Соревновательная практика: Участие в соревнованиях для проверки уровня подготовки и корректировки тренировочного процесса.

| 4. Оценка результатов

- Мониторинг прогресса: Регулярная оценка достижений команды и отдельных спортсменов с использованием различных методов (тесты, соревнования).
- Корректировка программы: Внесение изменений в тренировочный процесс на основе анализа полученных данных.

| 5. Психологическая подготовка

- Работа с командным духом: Формирование единства и сплоченности команды через командные мероприятия и психологические тренинги.
- Управление стрессом: Обучение спортсменов методам управления эмоциями и стрессом во время соревнований.

| 6. Взаимодействие с другими структурами

- Сотрудничество с тренерами и специалистами: Взаимодействие с другими профессионалами (врачами, психологами, диетологами) для комплексного подхода к подготовке.

| Применение модельно-целевого подхода

Такой подход позволяет не только повысить уровень спортивной подготовки студентов, но и способствует развитию их личностных качеств, таких как ответственность, дисциплина и умение работать в команде.

*Список литературы:*

1. Сахарова М. В. Технология проектирования спортивного макроцикла в командно-игровых видах спорта: Диссертация канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1999 год



2. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Спортивный журнал “Теория и практика физической культуры”. 2001 год
3. Методические рекомендации Министерства спорта РФ. 2020 год

