**Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР**

Кандидат педагогических наук, профессор Г. Н. Германов

Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж

Доктор педагогических наук, профессор В. Г. Никитушкин

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Москва

Введение. Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от должного обеспечения учебно-воспитательного процесса юных спортсменов программно-методическими документами, определяющее значение среди которых имеют учебные программы по видам спорта. Поэтому возникла необходимость дальнейшего научного совершенствования и творческой переработки программных документов в соответствии с требованиями сегодняшнего дня, где обоснование нормативного и методического разделов программ становится актуальной научной задачей текущего времени. Как пример был разработан типовой план-проспект построения программ по видам спорта для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, учитывающий современные принципы спортивной подготовки юных спортсменов и базирующийся на результатах последних научных исследований, передовом опыте спортивной практики [15]. В основу типового плана-проспекта учебной программы легли требования нормативно-правового характера, регулирующие организационно - методическую деятельность спортивных школ, в нем представлены основные разделы типового положения о спортивной школе [11].

Методическая часть программ по видам спорта наряду с содержанием материала по основным видам подготовки, его распределением по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемыми объемами тренировочных и соревновательных нагрузок содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Материал для практических занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий (ТЗ), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: ТЗ разминки, ТЗ для развития отдельных двигательных способностей, ТЗ для комплексного развития физических качеств, ТЗ для совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства (табл. 1).

Каждое ТЗ должно ставить и решать конкретные педагогические и воспитательные задачи, включать комплекс упражнений и последовательность их выполнения, характеризоваться величиной нагрузки и режимом ее выполнения (длительность упражнения, интенсивность, количество повторений, режим отдыха), быть снабжено методическими и организационными указаниями. В типовом плане-проспекте учебных программ для ДЮСШ и СДЮШОР приводится примерная схема тренировочного задания для построения микроструктуры подготовки юных спортсменов.

Однако не во всех программах данная методическая установка решена в полной мере. Остаются неясными концептуальные подходы к пониманию сущности ТЗ и технологические аспекты их проектирования.

Опыт многих ведущих и зарубежных тренеров, работающих в различных видах спорта, в том числе со спортивными резервами, показывает, что основной организационной формой и элементом структуры спортивной тренировки является ТЗ. Как мы выяснили, ряд тренеров имеют набор направленных заданий (двигательных, игровых, смысловых и т. п.) с определенной тактикой их использования в тренировочном занятии. Однако многие специалисты рассчитывают на свой личный опыт.

Таблица 1. Примерная схема тренировочного задания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап и год обучения | Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | Методические указания | Организационные указания |

Таким образом, разработка блоков ТЗ, систематизация их по преимущественной направленности и остроте воздействия, обоснование возможности их включения в тренировочный процесс юных спортсменов остаются важным направлением научной и экспериментальной практики, требующим неотложного решения в большинстве видов спорта. Работ по экспериментальному обоснованию программированного построения микроструктуры спортивной тренировки явно недостаточно [4, 7, 8].

Постановка проблемы. Отечественные и зарубежные специалисты утверждают, что теория построения спортивной тренировки [8, 9, 13] продолжает развиваться, пополняясь новыми теоретическими воззрениями и научными положениями, расширяющими наше представление о структуре тренировочного процесса юных и квалифицированных спортсменов. До недавнего времени считалось, что основой спортивной тренировки является уровень микроструктуры, представленный отдельным ТЗ или совокупностью занятий, обозначенных как микроцикл спортивной тренировки. Вместе с тем в рамках отдельного ТЗ выполняется достаточно большое множество разнообразных по структуре и ответным реакциям двигательных действий, порой не только выстроенных по принципу кумулятивного наращивания тренированности, но и создающих отрицательную суммацию эффектов. Именно поэтому многие исследователи выделяют в качестве основы микроструктуры тренировки юных спортсменов ТЗ, целесообразное комплексирование и сочетание которых обеспечит эффективное построение каждого из них.

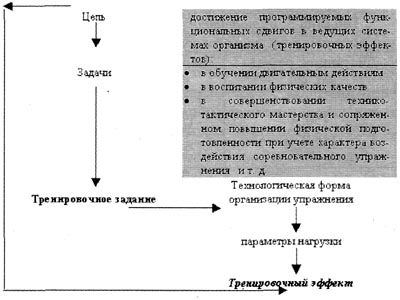
Итак, что же представляет собой ТЗ? Это - первичный элемент (звено) в структуре спортивной тренировки и процесса физического воспитания [1, 2, 14, 10, 12, 16, 5 и др.]. В системе программно-методического обеспечения подготовки спортивных резервов ТЗ сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование. Современные теоретические представления о сущности ТЗ как исходном элементе структуры тренировки довольно противоречивы. Многие исследователи при этом отождествляют ТЗ с нагрузкой. Однако нагрузка и отдых как компоненты методов упражнения только тогда приобретают педагогический смысл, когда, объединенные в ТЗ связаны педагогической целью по достижению программируемого тренировочного эффекта.

В. Г. Алабин [1, 2] предлагает следующее определение: "тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых для решения определенных педагогических задач тренировочного процесса". В своих рассуждениях В. Г. Алабин оговаривает важное условие построения ТЗ - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания. Таким образом, первоосновной в структуре ТЗ следует признать цель - тренировочный эффект, а всю замкнутую структуру представить в виде схемы (см. рисунок).

Тренировочное задание следует определить как технологическую форму организации упражнения для решения целевой педагогической задачи достижения необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов - компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).

Вероятно, приведенные выше определение и методологический подход требуют уточнений, позиции и взгляды могут носить спорный, дискуссионный характер. Тем не менее данная проблематика представляет определенный научный интерес, требует научно-методического решения, проведения исследовательских изысканий, постановки практических экспериментов.

Экспериментальные результаты. Воздействие тренировочных нагрузок определяется основными компонентами методов упражнения - интенсивностью и продолжительностью выполнения, числом повторений и длительностью пауз отдыха. Строгое сочетание указанных факторов обуславливает величину и характер достигаемого тренировочного эффекта, причем варьирование каждого из параметров предопределяет направленное специфическое изменение в функциональной активности организма. Анализ научно-методической литературы показывает, что в качестве воздействующих факторов при планировании нагрузок в ТЗ юных бегуний на 400 м используются различные количественные повторения, интервалы отдыха и скорость бега. Так, для развития гликолитической производительности рекомендуются отрезки от 150 до 600 м, интенсивность выполнения упражнения должна варьироватьcя в пределах 90-100 %, интервалы отдыха необходимо устанавливать в 2-8 мин, количество повторений может достигать 3-9 раз и т. д. Столь широкая вариативность значений компонентов методов упражнения не позволяет конкретизировать ТЗ и индивидуализировать процесс подготовки спринтеров.



Структура тренировочного задания

Для программирования нагрузки в ТЗ беговой направленности по методу повторного упражнения у бегуний на 400 м были использованы методы планирования эксперимента при поиске оптимальных условий, которые получили свою обоснованность в педагогических исследованиях.

В проведенном исследовании изучался характер срочных реакций на нагрузку собственно соревновательного упражнения, выявлялась роль энергетических процессов в результативности соревновательной деятельности бегуний на 400 м групп спортивного совершенствования СДЮШОР. В исследовании участвовала 41 спортсменка. Биохимический контроль эффективности соревновательной деятельности проводился в условиях республиканских соревнований по легкой атлетике.

Использовались следующие стандартные методики определения биохимических показателей крови: определение молочной кислоты (лактат) в мМоль/л, контроль за концентрацией неорганического фосфора в мМоль/л, глюкозы (Гл) в мМоль/л.

Сбор материала осуществлялся в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. Пробы капиллярной крови из пальца брали непосредственно перед стартом и на 3-й мин восстановления после финиша. В период обследований все спортсменки были здоровы, а исходные значения биохимических показателей крови соответствовали норме.

Анализ зависимости скорости бега на дистанции 400 м у бегуний 16-17 лет (табл. 2) от характеристик энергетического метаболизма в соревновательной деятельности (СД) позволяет принять в качестве фактора оптимизации выброс лактата на 3-й мин восстановления (r=0, 909; [4]).

В проведенном экспериментальном исследовании (факторный эксперимент) в качестве основных факторов, влияющих на процесс энергообеспечения, были выбраны: Х1 - время (скорость) бега на дистанции, с, Х2 - интервалы отдыха (мин), Х3 - количество повторений (раз). Величины варьирования выбранных переменных факторов приведены в табл.3.

Анализ показателей выхода La'3 мин в стандартной матрице планирования тренировочных заданий для трех переменных факторов и соответствующая математическая обработка исходных данных [3] позволили получить уравнения регрессии, отобразившие влияние отдельных компонентов методов упражнения на параметр оптимизации. Уравнение регрессии, характеризующее влияние факторов на дистанции 150 м, приняло вид: у=14, 71+ 0, 98Х1+ 1, 02Х2 - 0, 07Х3 - 3, 39Х1Х2 - 3, 67Х1Х3 - 1, 46Х2Х3. Продукция La'3 мин при беге на отрезках 150 м равнозначно определяется показателями скорости бега - b1=0, 98 и интервалами отдыха - b2=1, 02, тогда как влияния количества повторений не наблюдается. Существенное отрицательное влияние наблюдается при повышении скорости бега и уменьшении интервалов отдыха - b1, 2= - 3, 39, повышении скорости бега и увеличении числа повторений - b1, 3= - 3, 67, уменьшении интервалов отдыха и увеличении числа повторений - b2, 3= - 1, 46. Уравнение регрессии, характеризующее влияние факторов на дистанции 300 м, приняло вид: у=14, 51 + 1, 32Х1+ 1, 34Х2 - 0, 07Х3 - 0, 28Х1Х2 - 0, 04Х1Х3 - 0, 19Х2Х3. В нем вновь подтвердилась зависимость выхода лактата от высоких показателей скорости бега - b1=1, 32 и малых интервалов отдыха - b1=1, 34. Уравнение регрессии, характеризующее влияние факторов на дистанции 500 м, приняло вид: у=16, 87 + 0, 46Х1 - 0, 23Х2 - 059Х3 - 1, 34Х1Х2 - 0, 06Х1Х3 + 0, 38Х2Х3. По-прежнему значимым остается влияние фактора скорости бега - b2=0, 46, влияние малых интервалов отдыха сказывается отрицательно - b2=-0, 23, отрицательным становится и увеличение числа повторений - b3=-0, 59.

Таблица 2. Характеристика метаболических реакций в СД девушек-спринтеров групп спортивного совершенствования СДЮШОР в беге на 400 м, ±



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа и год об учения | Результат, с | Биохимические показатели | | | |
| La'3 мин, мМ/л | Рн, мМ/л | Кр, мкМ/л | Гл, мМ/л |
| УТГ, 3-й | 65, 75 | 13, 68±1, 99 | 1, 69±0, 16 | 106, 0±14, 23 | 4, 94±0, 60 |
| УТГ, 4-й | 62, 65 | 14, 56±0, 98 | 1, 74±0, 21 | 107, 5±21, 79 | 5, 33±0, 75 |
| ГСС, 1-й | 59, 08 | 15, 19±1, 34 | 2, 30±0, 35 | 134, 83±26, 58 | 6, 45±0, 47 |
| ГСС, 2-й | 57, 32 | 15, 83±1, 45 | 2, 45±0, 39 | 158, 11±33, 69 | 7, 23±0, 58 |
| ГСС, 3-й | 55, 37 | 16, 01±1, 40 | 2, 34±0, 31 | 148, 13±29, 69 | 7, 40±0, 62 |

Таблица 3. Вариативность компонентов упражнения при определении параметров нагрузки в тренировочных заданиях у бегуний экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанция; результат, м/с | Вариативность факторов | Центр эксперимента Оxi | Шаг,  i | Уровень, - 1, 682 | Уровень,  -1 | Уровень,  +1 | Уровень,  +1, 682 |
| 150 м (18, 9 с) | I. 7, 937-7, 212  (18, 9-20, 8)  II. 2-8  III.3-9 | 7, 574  (19, 8)  5  6 | 0, 363  3  3 | 7, 212  (20, 8)  8  3 | 7, 358  (20, 4)  7  4 | 7, 790  (19, 3)  3  8 | 7, 937  (18, 9)  2  9 |
| 300 м (40, 5 с) | I. 7, 407-6, 726  (40, 5-44, 6)  II. 3-9  III.3-7 | 7, 066  (42, 5)  6  5 | 0, 341  3  2 | 6, 726  (44, 6)  9  3 | 6, 863  (43, 7)  8  4 | 7, 269  (41, 3)  4  6 | 7, 407  (40, 5)  3  7 |
| 500 м (1.20, 3 с) | I. 6, 227-5, 682  (1.20, 3-1.28)  II. 3-9  III.3-7 | 5, 954  (1.24, 0)  6  4 | 0, 273  3  2 | 5, 682  (1.28, 0)  9  2 | 5, 792  (1.26, 3)  8  3 | 6, 116  (1.21, 8)  4  5 | 6, 227  (1.20, 3)  3  6 |

В экспериментальной работе было проведено обследование СД девушек-спринтеров группы спортивного совершенствования (ГСС) 2-го года обучения СДЮШОР в условиях естественного участия в состязаниях (бег на 400 м). Для выявления соревновательной эффективности в целях индивидуализации процесса подготовки спринтеров предлагается контроль за изменениями в энергообеспечении у каждой отдельной спортсменки по показателям КИГ (коэффициент интенсивности глюкозы), КИФ (коэффициент интенсивности фосфагенных реакций), КИК (коэффициент интенсивности креатинкиназных реакций). Они имеют однотипную формулу расчета, например:

100 x La инд.(ср.), мМ/л

КИГ400 = - --------------------------------------------, где

V400 инд.(ср.), м/с

КИГ400 - коэффициент интенсивности глюкозы на дистанции 400 м; Lа инд. (ср), мМ/л - индивидуальный средний показатель лактата, наблюдаемый в процессе восстановления на 3-й или 10-й мин по окончании бега, выражен в единицах системы СИ; V400 инд. (ср.), м/с - индивидуальная средняя скорость бега на дистанции 400 м. Знание показателей указанных коэффициентов дает возможность осуществлять направленный выбор ТЗ с учетом индивидуальной эффективности соревновательной дистанции и вносить соответствующие коррективы в методику тренировки.

Изучение индивидуальных особенностей СД спортсменок позволило разделить их на три группы на основании временных различий в преодолении контрольных отрезков дистанции. В первую группу вошли спортсменки (условно обозначим их А1 и В1), структура СД которых характеризовалась высокой скоростью на первой половине дистанции, значительно большей, чем на второй (V2001>V2002 ); во вторую группу - спортсменки (А2 и В2), достигавшие относительно высокой скорости именно на второй половине дистанции (V2002>Vср.200 2); в третью группу - спортсменки (А3 и В3), удерживавшие высокую скорость до 300-метрового участка дистанции, после которого скорость значительно падала. Отметим, что индивидуально-групповые отличия бегуний экспериментальной (А) и контрольной (В) групп по характеристикам СД подтвердились данными, отражающими особенности энергетики мышечной деятельности этих спортсменок (табл. 4).

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют, что отмеченные различия в уровне спортивных показателей и особенностях соревновательной структуры бега спортсменок обусловлены их энергетическими особенностями. У спортсменок группы А1 отмечаются высокие анаэробно-алактатные показатели по коэффициентам КИФ, КИК, что подчеркивает мощность креатинфосфатного механизма энергообеспечения. По-видимому, комплекс данных свойств функциональной подготовленности объясняется их предрасположенностью к достижению значительной скорости на первых 200 м.

У спортсменок группы А2, как это можно видеть из сравнительного анализа, намного выше средние групповые значения показателей КИГ, отражающие мощность гликолиза в энергетике мышечной деятельности. Отметим, что индивидуальные значения КИФ и КИК у спортсменок А2 уступают средним данным указанных коэффициентов для группы 17-летних спортсменок. Видимо, индивидуальность спортсменок группы А2 может быть учтена в случае, когда будет нивелирована функциональная недостаточность анаэробно-алактатных способностей.

У спортсменок группы А3 рассматриваемые коэффициенты находились в пределах нормальных величин, характерных для бегуний на 400 м ГСС 2-го года обучения. Вместе с тем направления индивидуальной подготовки указанных спортсменок предусматривали повышение функциональной готовности в пределах совершенствования гликолитического механизма энергообразования, обеспечивающего успех в СД бегуний на 400 м.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что среди бегуний ГСС 2-го года обучения встречаются спортсменки с различной структурой СД и функциональными особенностями. На основании полученных данных нами было рекомендовано подготовку спринтеров планировать следующим образом: спортсменкам А1 - основное внимание уделить подготовке к выступлению на дистанции 200 м, спортсменкам А2 и А3 - считать главной для себя дистанцию 400 м и строить подготовку согласно требованиям СД именно на этой дистанции. Практические рекомендации по индивидуализации тренировочного процесса были разработаны применительно к этапу главных стартов соревновательного периода.

Таблица 4. Показатели метаболических реакций в СД бегуний на 400 м экспериментальной группы А на этапе ранних соревнований

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условное об означение групп спортсменок | Скорость бега на дистанции,  м/с | Показатели метаболических реакций, мМ/л | | | Значения коэффициентов, усл. ед. | | |
| Lа | Рн | Кр | КИГ | КИФ | КИК |
| А1 | 6, 867 | 15, 38 | 2, 46 | 0, 170 | 224, 0 | 35, 8 | 2, 48 |
| А2 | 7, 055 | 16, 65 | 2, 22 | 0, 157 | 236, 0 | 31, 5 | 2, 23 |
| А3 | 6, 960 | 15, 83 | 2, 34 | 0, 157 | 227, 4 | 33, 6 | 2, 25 |

Примечание. Для удобства восприятия все коэффициенты умножены на 100. КИГ - по М. Я. Набатниковой (1988).

Таблица 5. Система тренировочных заданий у спортсменок экспериментальной группы при реализации индивидуалъных программ подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условное обозначение групп спортсменок | Направленность заданий | Содержание ТЗ | | | | Номера микроциклов и колич. повторений ТЗ в них | | | |
| Дист  м | Время, с | Отдых,  мин | Колич. раз | 1 | 2 | 3 | 4 |
| А1 | Совершенствование анаэробно-алактатного механизма | 150 | 19, 8 | 5 | 6 |  | 1 | 1 |  |
| 150 | 19, 3 | 3 | 8 |  |  | 2 | 2 |
| 300 | 42, 5 | 6 | 5 | 2 | 1 |  |  |
| А2 | Совершенствование анаэробно-алактатного механизма | 150 | 19, 3 | 3 | 8 |  | 1 | 1 |  |
| 300 | 41, 3 | 4 | 6 | 2 | 1 |  |  |
| 300 | 40, 5 | 3 | 7 |  |  | 1 | 2 |
| А3 | Совершенствование анаэробно-гликолитического механизма | 300 | 41, 3 | 4 | 6 |  | 1 | 1 | 2 |
| 300 | 42, 5 | 6 | 5 |  | 1 | 1 |  |
| 500 | 1.24, 0 | 6 | 4 | 2 |  |  |  |

Таблица 6. Характеристика индивидуальной структуры СД на дистанции 400 м у спортсменок экспериментальной группы на этапе главных соревнований и достоверность различий результатов с этапом ранних соревнований

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Стат. величины | Время (скорость) бега по отрезкам дистанции, с (м/с) | | | | | |
| 400 | 2001 | 300 | 200-300 | 2002 | 300-400 |
| А1 | X(t) | 57, 70 | 26, 01 | 41, 03 | 15, 02 | 31, 69 | 16, 67 |
| Х(V) | 6, 933 | 7, 689 | 7, 312 | 6, 658 | 6, 311 | 5, 999 |
| б (V) | 0, 031 | 0, 118 | 0, 071 | 0, 026 | 0, 034 | 0, 056 |
| V, % | 0, 5 | 1, 5 | 1, 0 | 0, 4 | 0, 5 | 0, 9 |
| t (2, 45) | 2, 42 | 3, 12 | 2, 66 | 1, 29 | 1, 04 | 0, 29 |
| Р | >0, 05 | <0, 05 | <0, 05 | >0, 05 | >0, 05 | >0, 05 |
| А2 | X(t) | 55, 35 | 26, 30 | 40, 25 | 13, 95 | 29, 05 | 15, 10 |
| Х(V) | 7, 227 | 7, 605 | 7, 454 | 7, 170 | 6, 885 | 6, 623 |
| б (V) | 0, 090 | 0, 081 | 0, 074 | 0, 260 | 0, 182 | 0, 136 |
| V, % | 1, 2 | 1, 1 | 1, 0 | 3, 6 | 2, 6 | 2, 1 |
| t (2, 45) | 3, 95 | 5, 21 | 5, 07 | 0, 10 | 0, 94 | 1, 97 |
| Р | 0, 01 | <0, 001 | <0, 001 | >0, 05 | >0, 05 | >0, 05 |
| А3 | X(t) | 56, 15 | 26, 99 | 40, 90 | 13, 91 | 29, 16 | 15, 25 |
| Х(V) | 7, 124 | 7, 410 | 7, 335 | 7, 189 | 6, 859 | 6, 557 |
| б (V) | 0, 039 | 0, 057 | 0, 028 | 0, 126 | 0, 031 | 0, 126 |
| V, % | 0, 6 | 0, 8 | 0, 4 | 1, 7 | 0, 4 | 1, 9 |
| t (2, 45) | 5, 65 | 1, 18 | 3, 39 | 1, 77 | 4, 52 | 3, 69 |
| Р | <0, 01 | >0, 05 | <0, 05 | >0, 05 | <0, 01 | <0, 05 |

Таблица 7. Показатели метаболических реакций в СД бегуний на 400 м экспериментальной группы А на этапе главных соревнований

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условное об означение групп спортсменок | Скорость бега по дистанции,  м/с | Показатели метаболических реакций, мМ/л | | | Значения коэффициентов, усл. ед. | | |
| La | Рн | Кр | КИГ | КИФ | КИК |
| А1 | 6, 933 | 15, 03 | 2, 38 | 0, 177 | 216, 8 | 34, 3 | 2, 55 |
| А2 | 7, 227 | 16, 43 | 2, 59 | 0, 175 | 227, 3 | 35, 8 | 2, 42 |
| А3 | 7, 124 | 16, 68 | 2, 08 | 0, 153 | 234, 1 | 29, 2 | 2, 15 |

C учетом закономерностей соревновательной деятельности (показатели скорости) и индивидуальных особенностей в высвобождении энергии у каждой спортсменки была разработана программа подготовки. В ее основу положено использование стандартных ТЗ моделирующих изменения в системах метаболического обеспечения, адекватные происходящим при СД. Коррекция предсоревновательных режимов двигательной деятельности опиралась на знания индивидуальных реакций в системах энергообспечения при СД и предусматривала использование стандартных ТЗ (табл. 5).

Очевидно, что способность к изменению динамики скорости в соревнованиях (табл. 6) достигнута в результате спецификации метаболических проявлений у спортсменок (табл. 7) и связана с освоением предложенных индивидуальных программ подготовки в виде стандартных ТЗ.

Показательно, что спортсменки экспериментальной группы А полностью выполнили нормативные требования к физической подготовленности, определенные программой по легкой атлетике для ДЮСШ и СДЮСШОР [11]. Данный факт связывается нами с индивидуализацией тренировки юных спринтеров при использовании программ подготовки в виде стандартных тренировочных заданий.

Выводы. Если учитывать, что ТЗ является исходным элементом микроструктуры тренировки, то можно утверждать, что качество и результативность тренировочного процесса во многом зависят от выбора и построения наиболее оптимальных ТЗ, соответствующих нагрузке соревновательного упражнения, перспективной модели СД, учитывающих другие факторы подготовки. Выявление основных воздействующих компонентов упражнения приведет к реализации целенаправленного и эффективного управления текущим состоянием спортсмена, а в комплексе и физической, и спортивно-технической подготовленностью. Научно обоснованное построение ТЗ в структуре отдельного занятия и микроцикла содействует индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов. Если все выше рассмотренные подходы программно-целевого построения микроструктуры тренировки окажутся эффективными при проверке в других видах спорта, резонно ожидать, что научно-теоретическое значение проведенной работы перерастает рамки частных знаний и принимает методологический характер.

**Список литературы**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В. Тренировочное задание - первый "блок" в структуре тренировочного процесса // Теория и практика физ. культуры. 1986, № 12, с. 26-29.

2. Алабин В.Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте // Теория и практика физ. культуры. 1996, № 12, с. 30-31.

3. Ашмарин И.П., Васильев Н.Н., Амбросов В.А. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов. - Л.: изд-во ЛГУ, 1971. - 78 с.

4. Бугаев Г.В. Построение индивидуальных программ тренировки в легкоатлетическом спринтерском беге девушек в соревновательном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования: Автореф. канд. дис. М., 1998. - 26 с.

5. Гожин В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте. - М.: МНПИ, 1998. - 176 с.

6. Купцов Ю.А. Programarea sarcinilor de antrenament in practicarea exercitiilor cu diferite regimuri de educare a rezistentei de forta locala la alergatorii juniori de semifond = Программирование тренировочных заданий в упражнениях с различными режимами при воспитании локальной силовой выносливости у юных бегунов на средние дистанции: Autoreferat al tezei de doctor in stiinte pedagogice. Chisinau, 2002. - 24 p.

7. Леньшина М.В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: Автореф. канд. дис. М., 1999. - 23 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - СПб.: изд-во "Лань", 2005. - 384 с.

10. Никонов Ю.В. Соотношение объемов тренировочных заданий различной интенсивности при совершенствовании специальной физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации. Автореф. канд. дис. Минск, 1988. - 23 с.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Сост. В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. М., 1995. - 31 с.

12. Пархоменко А.Н. Структура тренировочных заданий, направленных на совершенствование работоспособности высококвалифицированных борцов: Автореф. канд. дис. М., 1988. - 19 с.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

14. Соловцов В.В. Разработка и применение стандартных тренировочных заданий на этапе спортивной специализации юных легкоатлетов 10-12 лет в условиях спортивного класса: Автореф. канд. дис. Минск, 1987. - 22 с.

15. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сб. офиц. документов и материалов Госкомспорта РФ по физ. культуре, спорту и туризму. 2001, № 5, - с. 27-42.

16. Цандыков В.Э. Структура тренировочных заданий высококвалифицированных борцов вольного стиля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Канд. дис. М., 1993. - 203 с.