

Характер взаимоотношений спортсмена и тренера в процессе многолетней подготовки проходит несколько стадий. На первых шагах спортивной деятельности знания тренера, его советы направлены на становление спортивной техники, развитие двигательных качеств и многое другое, что позволяет спортсмену выйти на высокий уровень спортивного результата. Прошли годы, спортсмен уже умеет сам тренироваться, выступает в соревнованиях, знает теоретические основы спортивной тренировки и особенности своего организма. Тренер все больше становится советчиком, консультантом, старшим товарищем, поток информации в дуэте тренер-спортсмен теперь уже направлен в полярно противоположную сторону. Мудрые наставники спортсменов хорошо чувствуют наступление таких взаимоотношений, благодаря чему взаимная привязанность и уважение сохраняются еще очень долгие годы, являясь хорошей основой для длительного поддержания высокого уровня спортивных достижений.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде этапов и стадий подготовки связанных с возрастом и квалификационных показателей спортсмена (Губа В.П., Маринич В.В., 2016). Важнейшим ориентиром при этом должен быть возраст спортсменов, уровень развития спортсмена (физический, психологический и др. (Питер Дж. Л. Томпсон, 2016). Особое внимание необходимо уделять *сенситивным периодам развития двигательных и координационных способностей* человека. (Тхорев В.И., Аршинник С.П., 2016). Разработанные в последние годы международной федерацией (IAAF) учебно – методические материалы позволяет тренерам по легкой атлетике конкретизировать многие методические подходы в построении многолетней тренировочной подготовки легкоатлетов.

Рационально построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие спортивные результаты в избранном виде спорта;
- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной систематической направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных способностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Спортивный тренер обязан иметь высокий уровень знаний: о онтогенезе развития человека – индивидуального развития его организма, совокупности последовательности морфологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом; - о сенситивных периодах развития двигательных способностей и физических качеств.

Питер Дж. Л. Томпсон (2008) все отмеченное выше связывает с понятием «долгосрочное развитие спортсмена» и констатирует это словами: ...“Проще говоря, в развитии спортсмена структура и характер тренировки в каждый момент увязывается с тем моментом, в котором находится спортсмен на пути своего развития. это означает, что спортсмены делают то что нужно, в нужный момент своего долгосрочного, а не сиюминутного развития”.

Основой успешной подготовки современных легкоатлетов является: - спортсмены должны получать удовольствие от тренировок и соревнований, - необходимо развивать большой комплекс координационных способностей через игры и «детскую легкую атлетику», - осваивать элементы техники легкоатлетических упражнений и развивать базовые физические качества.

Важно: Основные принципы построения тренировочного процесса юных и молодых атлетов во избежание форсирования их подготовки посредством ранней специализации. (Зеличенко В.Б., Привалова И.А. 2019).

1. Легкая атлетика – достаточно «*поздний*» вид спорта, возраст высших достижений в настоящее время достиг 26 – 27 лет, хотя нередко бывают исключения. Необходимо рассчитывать не менее на 10 – 12 лет тренировок, т. е. 10 000 тренировочных часов, чтобы добиться результатов международного класса.
2. При построении многолетнего тренировочного процесс необходимо учитывать сенситивные периоды развития детей, биологический и социальный возраст. Тренер должен думать, как возрастные изменения в пропорции тела повлияет на тренировочные возможности и на результат юного спортсмена. Поэтому система подготовки должна в большей мере ориентироваться на биологический, а не на паспортный возраст.
3. Тренер должен учитывать, как изменения пропорций тела будут влиять на результат. Следует избегать упражнений, которые дают большую нагрузку на растущие части тела в период максимального роста.
4. Тренер должен помогать детям понять, какие изменения происходят в их организме в процессе роста.
5. Разносторонняя тренировка общих навыков создает широкую основу для достижения результата и достаточную переносимость нагрузки для того, чтобы выполнять повышающиеся требования к построению специальной тренировки.
6. Отмечая необходимость *разносторонней подготовки* в подростковом возрасте, специалисты считают, что в этот период приоритетным должно быть развитие скоростных качеств, которые требуются не только для спринтерского бега, но и для любого вида легкой атлетики, не исключая марафонский бег. Кроме того, следует обращать самое пристальное внимание на обучение «*школе легкой атлетики*», то есть овладение техникой как можно большего числа легкоатлетических дисциплин, а также на развитие *гибкости и координации* – эти физические качества являются уделом юных спортсменов, и в зрелом возрасте с трудом поддаются тренировке.
7. Основные технические навыки нужно приобретать в нескольких легкоатлетических видах, чтобы найти подводящие методы для перехода к построению специализированной тренировки в отдельных видах.
8. Высокий уровень овладения основными легкоатлетическими навыками, безупречная координационная техника и высокая скорость выполнения упражнений являются важными признаками таланта и плацдармом для будущих элитных результатов.
9. Знакомство с системой подготовки юных легкоатлетов свидетельствует, что на начальных этапах многолетней системы основное внимание уделяется развитие физических качеств, в основном – скоростно-силовых (далеко не всегда с учетом сенситивных периодов), и недостаточное обучение - технике, развитию гибкости и координации.
10. Следует использовать принципы «*Детской легкой атлетики ИААФ*» и «*Юношеской легкой атлетики ИААФ*» начиная с самых младших возрастных групп и частично – до 14 – 15 лет, особенно для проведения соревнований. Желательно, чтобы соревнования были командными, с примерно одинаковым соотношением мальчиков и девочек, и проводились по принципу многоборья, с одинаковым количеством станций спринтерско – барьерной, прыжковой и метательской направленности для всех участников. Правила соревнований должны быть максимально простыми.

Приложение:

Группы

Задачи

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся
- обеспечение разносторонней физической подготовленности

- укрепление опорно-двигательного аппарата
 - развитие координации движений, общей выносливости, ловкости, скоростных способностей, гибкости
- Начальной подготовки* →
- активное внедрение в учебно-тренировочный процесс программы «Детская легкая атлетика», принятая в 2005 году на конгрессе ИААФ
 - обучение умению расслаблять мышцы
 - обучение основам техники бега, прыжков и метаний
 - изучение правил соревнований
 - освоение навыков проведения занятий и соревнований в отдельных видах легкой атлетики
 - обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы
 - подготовка к выполнению нормативов юношеских разрядов в нескольких видах легкой атлетики
 - определение дальнейшей специализации в легкой атлетики
-
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся
 - повышение уровня общей и специальной физической и технической подготовленности
- Предварительной базовой подготовки* →
- развитие скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств
 - совершенствование координации движений, ловкости, умения расслаблять мышцы
 - освоение техники избранного вида спорта
 - обучение ведению тренировочного дневника, анализу собственных выступлений и выступлению товарищей
 - приобретение навыков организации и практического судейства соревнований по легкой атлетике и опыта проведения учебно-тренировочных занятий
-
- повышение уровня специальной физической и технической подготовленности занимающихся
 - развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств
- Специальной базовой подготовки* →
- совершенствование координации движений
-
- повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности занимающихся для достижения высокого уровня работоспособности
- Высшего спортивного мастерства* →
- подтверждение норматива кандидата в мастера спорта
 - достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех видов подготовленности (физической, технической, психологической, моральной и др.)

Заключение: Для дальнейшего совершенствования системы многолетней подготовки необходимо ориентироваться на реализацию качественного подхода, предполагающего соблюдение закономерностей и принципов планомерного становления спортивного мастерства на протяжении 8 – 12 лет от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений. (Кирилл Козлов, 2018).

Литература

- Андрис Э. Р. От новичка до высококвалифицированного спортсмена. uzathletics.uz, Раздел: Статьи. – 2018
- Андрис Э.Р. Управление тренировкой в беге на 11 метров. – Медицина. – Ташкент. -1990.
- Андрис Э. Р., Арзуманов Г. Г., Годик М. А. Выбор тренировочных средств в зависимости от Структуры тренировочных упражнений. Тип., .1970. М.: .1970.
- Андрис Э. Р., Хождаев Ф. Детская легкая атлетика, базовая основа спорта высших достиж-

- жений. – Ташкент., -2021
- Борзов В. Подготовка легкоатлетов-спринтеров. Нака в олимпийском спорте. Ж.№ 3. –
- 2013, № 4, -2014. – Киев.
- Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. –Высшая школа. – М.: -1981.
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –ь.: Физк. и пот - 1980.
- Губа В. П., Маринина А. В. Теория и методика современных исследований. –М.: Спорт. –
-2016.
- Горлов А. Проблемы совершенствования системы индивидуальной подготовки юных
Бегунов на короткие дистанции 100 – 200 . монография. – Харьков.: - 2014..
- Детская легкая атлетика. ИААФ Учебные карточки. Изд. – М.: -2011
- Зеличенко В. Командные соревнования для детей. (Практическое руководство) /програм.
ИААФ/. Ветская л. атл. – М.: 2009
- Зеличенко В., Привалова И. А. Подготовка легкоатлетического резерва. – Мю: 2008
- Мехрикадзе М. М. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге.
- М.: СпортАкадемПресс, .2001
- Козлов Кирилл Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике.- Киев.: Наука в олимпийско спорте.
ж.№ 2. – 2018. с 50 – 59
- Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. –М.: - 2009
- Озолин Э. Спринтерский бег. – М.: - 2010
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийский спорт. – 2004
- Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. –М.: -2008
- Питер Дж. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по
Обучению легкой атлетике. –М.: - 2019
- Тхорев В. И., Аршинник Сенситивные периоды развития двигательных способностей
школьного возраста. Физк.и спорт. ж. § -2010