

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Передерій А.В.

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Лекція з навчальної дисципліни

„Теорія і методика спорту вищих досягнень”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри теорії спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав.каф _____ Ю.Бріскін

Тема 13. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів

1. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
2. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
3. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності.
4. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
5. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

1. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфічне заломлення в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність діяльності змагання і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для даного виду спорту засобів і методів дії, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічного спортивного вдосконалення.

Загальна структура багаторічної підготовки залежить від наступних чинників:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати;

- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби тощо).

Вказані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай показуються.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того або іншого виду спорту обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень в порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в об'ємі тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів.

Раціональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Зазвичай в процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони - **перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів.**

Таке ділення дозволяє краще систематизувати тренувальний процес, найточніше визначити період напруженого тренування, направлено на досягнення найвищих результатів.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту достатньо стабільні. Разом з тим, окремі чинники, зокрема,

генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей у бік молодшого віку. Наприклад, представники країн Північно-східної Африки не тільки проявляють особливу схильність до високих досягнень в бігу на довгі дистанції, але і здібність до виходу на рівень найвищих результатів у молодому віці - 20-22 років. Як приклад можна послатися на спортивну кар'єру таких спортсменів: З. Кипкитер, Р. Лімо, Д. Корір, П. Івуті (Кенія), А. Мезгибу, С. Сиін (Ефіопія) і ін., що народилися в 1978- 1983 рр. і видатних результатів, що добилися, в бігу на довгі дистанції в 2000-2003 рр.

Слід прагнути планувати найвищий результат спортсмена на оптимальний вік, який, як було вказано, неоднаковий у чоловіків і жінок, а також у спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Це важливо враховувати тренерам, що працюють з дітьми, оскільки вони повинні закладати у юних спортсменів фундамент для подальшої цілеспрямованої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливо обережно слід планувати процес підготовки підлітків, що знаходяться в пубертатному періоді, що супроводжується диспропорцією в розвитку різних органів і систем, перебудовою ендокринного апарату, що приводить до погіршення протікання адаптаційних процесів, зниження працездатності, уповільнення відновних реакцій після тренувальних і змагальних навантажень.

Орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі (в цілому вірна для переважної більшості) часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні процеси, що розвиваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, вимагають індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів. Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем,

індивідуальні темпи розвитку дозволяють цим спортсменам, не порушуючи основних закономірностей багаторічного планування, швидко просуватися до вершинам спортивної майстерності і добиватися видатних результатів часто на 1-3 роки раніше оптимальних вікових меж.

Специфічність адаптаційних реакцій в різних видах спорту виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації, що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень. Тривалість збереження адаптації багато в чому визначається структурою змагальної діяльності спортсменів і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на вищому рівні спостерігається в тих видах спорту, в яких результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем, монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи (наприклад, плавання, ковзанярський спорт), високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами (наприклад, спортивна гімнастика, єдиноборство). У цих видах часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як успішна.

Одночасно у видах спорту з різноманітністю чинників, що визначають результативність змагальної діяльності, з високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберігати рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення.

В цьому відношенні показові спортивні ігри. Можна назвати десятки футболістів, гандболістів, ватерполістів, хокеїстів, баскетболістів, тривалість виступів яких на вищому рівні складала 10-15 років, а в окремих випадках - 20 років і більш. У збірних командах різних країн в цих видах спорту часто можна побачити гравців у віці 35-40 років і старше.

У основі цього явища лежить виняткова багатofакторність ефективної змагальної діяльності в спортивних іграх. Ефективні дії молодих, 18-22-річних гравців, перш за все пов'язані з високими функціональними можливостями. Досягнення спортсменів старшого віку забезпечуються великим досвідом, техніко-тактичною зрілістю, умінням організувати гру молодших і працездатних партнерів.

Велика тривалість виступів на вищому рівні і спортсменів, що спеціалізуються в індивідуальних видах і дисциплінах, що пред'являють особливі вимоги до тактичної зрілості, досвіду спортсменів, знанню ними сильних і слабких сторін основних суперників.

Уміння побудувати тренувальний процес в різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найуспішніше використовувати адаптаційні резерви, що збереглися, і одночасно не пред'являти граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки, є значним резервом для збереження високоефективної діяльності змагання протягом ряду років. Останніми роками спортсмени високого класу і їх тренери стали розуміти, що при раціональній побудові підготовки на етапі збереження вищих досягнень можливо добиватися перемог і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це призвело до того, що, не дивлячись на величезні навантаження сучасного спорту, щонайгострішу конкуренцію в найбільших міжнародних змаганнях, багато спортсменів досить солідного віку виступають на високому рівні.

Важливо враховувати індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою зумовлені генетично. Наприклад, останніми роками в світі проведений ряд цікавих досліджень, що стосуються схильності спортсменів до досягнень у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, залежно від структури м'язової тканини. Показано, що чим більше в структурі м'язової тканини ПС-ВОЛОКОН, тим стабільніше майстерність спортсменів, тим триваліше їх спортивне життя. Залежно від кількості м'язових волокон відповідного

типу спостерігаються різні варіанти динаміки адаптації і зростання спортивної майстерності як в багаторічному аспекті, так і протягом тренувального року.

Встановлено, що мінімальна кількість ПС-волокон, при якій спортсмени можуть реально претендувати на високі досягнення в бігу на довгі дистанції, лижному спорті, велосипедному спорті (шосе), плаванні на дистанції 800 і 1500 м, повинно бути не нижче 60 %. За рахунок виняткового об'ємного і інтенсивного тренування щодо високих результатів у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, можуть досягати і окремі спортсмени, у яких кількість ПС-волокон в м'язах менше 60 %. Проте цього вдається досягти в основному за рахунок постійної експлуатації в тренуванні відносно невеликого об'єму м'язової тканини і підвищення на цій основі потужності аеробної системи енергозабезпечення при її низькій економічності. Такий шлях часто пов'язаний з розвитком перенапруження функціональних систем, нестабільними результатами, нетривалою спортивною кар'єрою.

Проілюструвати вищевикладене можна наступними фактами. У молодих спортсменів (вік до 20 років), що спеціалізуються, наприклад, в бігу і лижних гонках і що досягли щодо високих результатів, кількість ПС-волокон часто менше 50 %. Проте вивчення структури м'язової тканини у спортсменів високого класу у віці 25 років показало, що серед них немає жодного спортсмена, у якого зміст ПС-волокон був би менше 55-60 %, а у спортсменів високого класу старше 30 років в м'язовій тканині практично не зустрічається менше 70 % ПС-волокон.

Перш за все чинниками подібного порядку можна пояснити численні випадки, коли в результаті реалізації приблизно однієї і тієї ж системи тренування одні спортсмени утримуються на рівні вищих досягнень багатьох років, інші - дуже нетривалий час.

Індивідуальні особливості спортсменів і методика тренування накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування,

необхідні об'єми тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, відповідного вищим спортивним досягненням. Практика рясніє випадками, коли окремим спортсменам потрібно було в 1,5-2 рази менше або більше часу в порівнянні з середніми даними для досягнення результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу, виграшу чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор, встановлення світових рекордів. Такі ж істотні відхилення від середніх величин зустрічаються і в показниках об'ємів тренувальної роботи, тривалості збереження адаптації, що забезпечує досягнення на вищому рівні. Проте окремі випадки, пов'язані перш за все з індивідуальними особливостями конкретного спортсмена, жодною мірою не заперечують наявності чітко виражених загальних закономірностей багаторічного формування і збереження довготривалої адаптації, що забезпечує виступи на рівні вищих досягнень.

Кажучи про тривалість виступів спортсменів на вищому рівні, було б невірно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного спортсмена. Величезну роль тут грають соціальні чинники, рівень медичного забезпечення спортсменів, відношення до спортсменів старшого віку з боку тренерів і керівників.

Для більш повноцінної оцінки біологічного і психічного ресурсу видатних спортсменів має сенс звернутися до досвіду професійного спорту, умови якого примушують керівників клубів, тренерів, лікарів, менеджерів і самих спортсменів найсерйознішим чином, надзвичайно ефективно вирішувати питання медичного забезпечення і соціальної захищеності спортсмена. У професійному спорті також не постає питання штучного омолодження команд, будь-яких обмежень для спортсменів у зв'язку з віком.

Все це призводить до того, що в професійному спорті період виступів на вищому рівні виявляється тривалим, в окремих випадках - до 15-20 і більше років. І це не дивлячись на велику, в цілому, конкуренцію, вищий

рівень досягнень окремих спортсменів і команд в переважній більшості видів спорту, націленість професійного спорту вести боротьбу на межі ризику, значно вищі змагальні навантаження.

У системі багаторічної підготовки зазвичай прийнято виділяти вісім етапів:

1. початкової підготовки;
2. попередньої базової підготовки;
3. спеціалізованої базової підготовки;
4. підготовки до вищих досягнень
5. максимальній реалізації індивідуальних можливостей;
6. збереження вищої спортивної майстерності;
7. поступового зниження досягнень;
8. виходу зі спорту.

2. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На цьому етапі знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Об'єми тренувальної роботи і діяльності змагання або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5-10 %) підвищені або понижені. Основне завдання етапу - знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичною, техніко-тактичною, психологічною) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змаганні діяльності. Особлива увага повинна бути звернена на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливе в єдиноборстві і спортивних іграх, проте може виявитися вирішальним і у всіх інших видах спорту, зумовлюючи характер тактичної і психологічної

боротьби в змаганнях. У спортивних іграх дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки.

3. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це наступним. По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і утрудняє утримання їх на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи. Одночасна велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків в рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від досвіду змагання спортсмена.

Слід врахувати, що спортсмени, що знаходяться на даному етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів

тренувальної дії. Як правило, варіантами планування тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається добитися не тільки прогресу, але і утримати спортивні результати на колишньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ тренажерних пристроїв, що ще не використалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючих працездатність і ефективність виконання рухових дій. Рішенню цієї задачі можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення об'єму роботи в макроциклі ефективним може опинитися планування ударних мікро - і мезоциклов з виключно високим тренувальним навантаженням.

Для окремих спортсменів вельми результативним засобом збереження вищої спортивної майстерності може з'явитися зміна спортивної спеціалізації на суміжну. Можна привести безліч прикладів, коли зміна вузької спеціалізації приводила до продовження спортивної кар'єри на найвищому рівні спортивних досягнень. Найбільш виправданими поєднаннями є наступні: гонки на треку - шосейні гонки, стрибок в довжину - потрійний стрибок, спринтерський біг і біг на середні дистанції - біг з бар'єрами, комплексне плавання - плавання одним із способів і т.п. У основі ефективності такого прийому - стимуляція адаптаційних ресурсів як реакція на значною мірою нові подразники - тренувальні і змагання засоби і методи.

4. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.

Виділення в структурі підготовки спортсменів вищого класу 4-річних циклів викликане необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних задач, визначуваних метою підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя.

Стратегія побудови 4-річних олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні або навіть в окремому виді змагань. Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена і ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови 4-річних циклів.

Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

В цьому випадку основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен подальший рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності - збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням практики змагання, зміною характеру засобів і методів підготовки. Це, наприклад, наочно виявляється при аналізі структури і змісту підготовки сильних гімнастів. Як свідчать приведені дані, у спортсменів з кожним роком зростають не тільки кількісні параметри підготовки (загальний час занять, кількість занять, максимальні параметри навантаження), але і постійно зростає об'єм роботи, максимально наближеної до змагальної діяльності. Так, за 8 місяців останнього (олімпійського) року контрольних і моделюючих занять, комбінацій, стрибків було більше, ніж в кожному з трьох попередніх років, не дивлячись на значно менший загальний час роботи і кількість тренувальних занять. Це ж відноситься до кількості змагань, днів змагань, стартів.

Зовсім інша ситуація складається у тому випадку, коли 4-річний олімпійський цикл припадає на завершальний період кар'єри спортсмена - на етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового

зниження результатів. Як характерний приклад можна привести досвід підготовки американського плавця П. Моралеса, що зумів за рахунок різкого скорочення навантаження в проміжні роки олімпійського циклу зберегти функціональні резерви, повністю реалізувати їх в передолімпійському році і виграти Олімпійські ігри 1992 р. в 27-річному віці.

4-річної періодизації в олімпійських циклах вже більше чотирьох десятиліть дотримуються більшість сильних спортсменів країн східної Європи при підготовці команд до зимових Олімпійських ігор і Ігор Олімпіад. Не дивлячись на те, що в кожному міжолімпійському чотириріччі спортсмени виступають в змаганнях дуже високого рангу (чемпіонати світу, розиграші Кубків і чемпіонати Європи, престижні матчеві зустрічі і ін.), стратегія їх підготовки завжди націлена на найбільш успішні виступи на Олімпійських іграх, а організаційно-методична концепція розподілу тренувальних навантажень в різні роки олімпійського циклу завжди направлена головним чином на ефективне забезпечення саме цього завдання.

В даний час велика частина спортсменів високого класу не обмежують свою кар'єру рамками одного 4-річного олімпійського циклу. Як вже наголошувалося, багато спортсменів успішно готуються і змагаються протягом двох-трьох олімпійських циклів, а іноді і чотири-п'ять. У цих випадках олімпійські цикли співпадають не тільки з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але і охоплюють етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження досягнень. У всіх цих випадках структура 4-річних циклів набуває характеру, багато в чому визначеного основними положеннями побудови підготовки на відповідному етапі багаторічного вдосконалення, а також індивідуальними особливостями спортсмена.

У черговому циклі може бути змінений не тільки об'єм тренувальної і змагальної діяльності, динаміка навантажень різної спрямованості, але і

загальна стратегія підготовки. Наприклад, підготовка протягом перших двох років чергового циклу може бути пов'язана з докорінними змінами в спортивній техніці і тактиці, перекладом функціональних можливостей спортсменів на новий рівень. У спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні можуть повністю мінятися програми, в єдиноборстві - вноситися кардинальні зміни в техніку і тактику тощо. При цьому результати участі в найбільших змаганнях сезону не мають принципового значення. Третій і четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у бік забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Більшість спортсменів, що добилися видатних результатів після першого чотирилітнього олімпійського циклу, протягом першого року чергового чотириріччя істотно знижують об'єм тренувальної роботи, підвищують увагу до якісних характеристик тренувального процесу. Наприклад, Яна Клочкова після успішного виступу на Іграх 2000 р. протягом першого року чергового олімпійського циклу (2001-2004 рр.) на 15 % понизила сумарний об'єм роботи (у годинах), на 20 % - річний об'єм плавання, на 15 % - об'єм роботи на суші. Основна увага була приділена вдосконаленню відстаючих елементів техніки плавання, стартів і поворотів, підвищенню швидкості подолання так званих перехідних ділянок - від старту і повороту до дистанційного плавання і від дистанційного плавання до повороту. Що ж до різних компонентів функціональної підготовленості, то вирішувалося завдання їх підтримки на раніше досягнутому рівні значною мірою за рахунок базових компонентів спеціальної підготовленості. Таким же чином була побудована підготовка і протягом другого року чотирилітнього циклу. Протягом подальших знов планувалося ступінчастоподібне збільшення як загального об'єму тренувальної роботи у воді і на суші, так і об'єму спеціальної підготовки, що повинне було стати стимулом для чергового адаптаційного стрибка. Така стратегія побудови підготовки протягом

другого олімпійського циклу дозволила Я. Клочкової успішно продовжити спортивну кар'єру, вдало виступити на чемпіонатах світу 2001 і 2003 рр. і створити необхідні передумови для підготовки до Ігор 2004 р. протягом завершального року чотириріччя.

На завершальному етапі спортивної кар'єри, особливо у спортсменів, які страждають від травм або переадаптації функціональних систем, що призвело до невдалого виступу на минулих Олімпійських іграх, побудова чергового чотирилітнього циклу може набути особливого характеру. Перший рік в основному присвячується фізичному і психічному відновленню, лікуванню травм. Тренувальний процес при дуже незначному об'ємі роботи носить рекреаційно-оздоровчий характер. Протягом другого року відносно невеликий сумарний об'єм роботи (не більше 50 % від максимальних величин, досягнутих в попередні роки) направлений на часткове відновлення втраченого рівня фізичної підготовленості, вдосконалення технічної майстерності, пошук резервів подальшого вдосконалення, розробку перспективних моделей діяльності змагання. Змагальна практика обмежується контрольними стартами. Третій рік характеризується великим сумарним об'ємом тренувальної роботи з переважною увагою до вдосконалення базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки носить нечіткий характер. Планується достатньо широка участь в змаганнях, проте повноцінної спеціальної підготовки до них не проводиться. І, нарешті, четвертий рік циклу будується на матеріалі великою за об'ємом і інтенсивністю роботи з детально розробленою структурою річної підготовки, орієнтованої на досягнення найвищих результатів в головних змаганнях. Така структура 4-річного олімпійського циклу дозволяє спортсменам не тільки продовжити спортивну кар'єру, але і добитися видатних результатів на Олімпійських іграх.

5. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

При побудові багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки до наступного, від одного макроциклу до іншого. В цьому випадку можна добитися планомірного зростання фізичних та технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму. До основних напрямів інтенсифікації підготовки спортсменів відносяться:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується протягом одного року чи макроциклу;
- своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться у відповідності з межами етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, від року до року, збільшення кількості тренувальних занять в мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на заключних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення кількості основних змагань, що відрізняються високою психічною напруженістю, жорсткою конкуренцією;

- поступове введення додаткових засобів стимулювання працездатності, що прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, що збільшують реакцію організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, що максимально наближені до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань та жорсткої конкуренції в кожному занятті.