

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Передерій А. В.**

**ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Лекція з навчальної дисципліни  
«Система підготовки спортсменів»

**ЛЬВІВ – 2024**

- 1. Стадії багаторічної підготовки.**
- 2. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.**
- 3. Етап збереження вищої спортивної майстерності.**
- 4. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.**
- 5. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного спортивного удосконалення.**

### **1. Стадії багаторічної підготовки**

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень.

Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту, становлення різних сторін підготовленості і їх інтеграції обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і неоднакову тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу.

Значні розбіжності простежуються також в обсязі тренувальної роботи, необхідної для досягнення високих спортивних результатів.

Жодні зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічного тренування. Перш за все необхідно повністю виключити спрямованість до досягнень в дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої

спеціалізації і застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень.

Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, в цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного удосконалення і зростання результатів.

Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1-2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його яскравою обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування.

Збільшення тривалості підготовки на цій стадії, яке може сягати 2-3 роки і більше, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом і великою тривалістю етапів початкової та попередньої базової підготовки, затриманням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні і змагальні навантаження, а також специфікою окремих видів спорту.

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. Спортсмени, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд. Тому, цілком природно, що основним

критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності.

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку.

Уміння побудувати тренувальний процес у різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найбільш успішно використати збережені адаптаційні резерви і одночасно не висувати граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки, є основним резервом для збереження високоефективної змагальної діяльності протягом ряду років. В останні роки стало очевидним, що при раціональній побудові підготовки в цій стадії можна досягати перемог і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це призвело до того, що не дивлячись на великі навантаження сучасного спорту, найгострішу конкуренцію в наймасштабніших міжнародних змаганнях, багато спортсменів доволі солідного віку виступають на найвищому рівні.

Звичайно, тривалість спортивної кар'єри в значній мірі визначається специфікою виду спорту, факторами, що визначають ефективну змагальну діяльність. Важливо враховувати й індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою визначені генетично.

В другій стадії багаторічної підготовки слід виділяти три етапи:

- Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- Збереження досягнень;
- Поступового зниження результатів.

Розподіл етапів другої стадії багаторічної підготовки в значній мірі умовний, кожен з них плавно переходить у наступний і чіткої межі між ними не існує, оскільки вся система багаторічного удосконалення спортсмена є єдиним

процесом становлення вищої спортивної майстерності і його реалізації в системі змагань. Проте цей поділ дозволяє систематизувати процес підготовки, підкорити його закономірностям формування і реалізації спортивної майстерності з урахуванням особливостей вікового розвитку і статі спортсменів, специфіки виду спорту, матеріально-технічних і соціальних умов.

На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив різні фактори. В їх числі величина навантажень, сумарний обсяг роботи і особливості застосовуваних тренувальних засобів на попередніх етапах багаторічної підготовки; величина збережених функціональних резервів і адаптаційних ресурсів, раціональна і гнучка методика підготовки, орієнтована на пошук засобів і методів, що здатні стимулювати подальше зростання майстерності, стан здоров'я, психічна готовність до тривалої напруженої підготовки і т.д. При інших рівних умовах, спортсмени, які вийшли на рівень вищих досягнень за рахунок різносторонньої підготовки, відносно невеликого сумарного обсягу роботи і при відсутності елементів форсування підготовки в підлітковому і юнацькому віці (Сергій Бубка, Майкл Фелпс) значно більш схильні до успішної і тривалої спортивної кар'єри на цьому етапі багаторічної підготовки у порівнянні зі спортсменами, підготовка яких не відрізнялася такими особливостями.

## **2. Етап 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 змагальної діяльності 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-тактичної, психологічною) і забезпечити їх прояв в тренувальній і змагальній діяльності. Особлива увага повинна бути на обернене 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. Етап 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 змагального досвіду 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 використовувалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючи 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 тому подібне У основі ефективності такого прийому – стимуляція адаптаційних ресурсів як реакція значною мірою на нові подразники – тренувальні і змаганні засоби і методи.

#### **4. Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень**

Підготовка на цьому етапі ще більша, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки,

підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинне загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного вдосконалення може з'явитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двохциклової – на одноциклову, з 3-4-циклової – на двохциклову). Це, з одного боку, робить процес більш щадним, а з іншої – дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний об'єм специфічних засобів як чинник стимуляції адаптаційних ресурсів і виведення спортсмена на найвищий рівень готовності до моменту головних змагань року.

Збільшенню тривалості завершального етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсмена. Організм тривало виступаючих на високому рівні спортсменів зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, природно, підвищує вірогідність виникнення нових. Крім того, видатним, тривало виступаючим на вищому рівні спортсменам, що спеціалізуються в спортивних іграх і єдиноборстві, часто виявляється особливо запеклий опір, а нерідко проти них ведеться цілеспрямована жорстка силова боротьба. Ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, але і тренери. При цьому головними чинниками ризику слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки спортсмена, нерациональну змагальну діяльність.

Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя – хороші житлові умови, матеріальне благополуччя, соціальна захищеність і упевненість в завтрашньому дні. Не менш важливі також раціональне харчування і ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково-методичне забезпечення їх підготовки і, зокрема, такий важливий його напрям, як контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідне

зокрема для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має і хороше матеріально-технічне забезпечення підготовки – застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що надає у тому числі і сприятливий психологічний ефект.

Повноцінну підготовку спортсменів на етапі поступового зниження досягнень слід відрізнити від імітації тренувальної і змагання діяльності, до якої нерідко схильні деякі видатні у минулому спортсмени, тривало виступаючи на вищому рівні. За рахунок політичного маневрування, використання засобів масової інформації таким спортсменам часто протягом декількох років вдається зберегти імідж спортсмена, що діє, створити атмосферу інтриги і непередбачуваності спортивних результатів, лише імітуючи підготовку і бажання брати участь в найбільших змаганнях, потім відмовляючись від участі в них по яких-небудь причинах (зазвичай медичним) і знову обіцяючи продовжити спортивну кар'єру. Це виявляється вигідно самим спортсменам, що зберігають у такий спосіб популярність і матеріальне благополуччя, і засобам масової інформації, і, до певної міри, спонсорам, оргкомітетам найбільших змагань, спортивним федераціям. І цей факт не можна ігнорувати, розглядаючи особливості підготовки і змагальної діяльності спортсменів вищого класу на етапі поступового зниження досягнень.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) етап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап, як правило, включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності. Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагання діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами. Така перерва, з одного боку, призводить до значного зниження рівня розвитку рухових якостей, до втрати або розхитування різних компонентів техніко-тактичної і психологічної підготовленості унаслідок природного процесу деадаптації, а з іншої – створює передумови для

чергового адаптаційного стрибка, чого не можна чекати у спортсменів, що знаходяться впродовж багатьох років в стані високого і щодо стабільного рівня підготовленості. Раціональна побудова підготовки в таких випадках нерідко приводить до яскравих успіхів спортсменів, які, як здавалося, вже повинні були покинути великий спорт.

Особливо це стосується жінок, які вимушені перервати активні заняття спортом у зв'язку з вагітністю і народженням дитини. Практика сучасного спорту і результати ряду наукових досліджень свідчать про те, що тривала перерва в заняттях спортом, істотні перебудови в організмі жінок і природна деа-даптация не тільки не заважають спортсменкам повернутися до активної спортивної кар'єри, але і, можливо, є одним з чинників, здатних стимулювати подальше зростання результатів.

Можна вважати встановленим, що заняття спортом не позначаються негативно на протіканні вагітності і пологів. Більш того, спортсменки порівняно з не спортсменками характеризуються меншою кількістю ускладнень і проблем, пов'язаних з вагітністю і дітородінням. У них рідше зустрічаються ускладнення при вагітності, коротший період родових сутичок, менше розривів тканин під час пологів і кесаревих розтинів. Питання участі в тренувальному процесі і змаганнях під час вагітності, планування навантажень і тому подібне вирішується суто індивідуально з обов'язковою участю лікаря. Спортивна практика свідчить про те, що багато спортсменок активно тренуються і змагаються протягом перших 2-3 місяців вагітності. У подальші місяці об'єм і інтенсивність рухової активності повинні бути різко скорочені, проте малоінтенсивна робота в об'ємі 10-15 % від рівня що передував вагітності може продовжуватися аж до 4-5 тижнів до пологів.

Після пологів до активної тренувальної діяльності жінки зазвичай приступають через 3-5 місяців, а досягають раніше доступного рівня тренувальних навантажень зазвичай не раніше ніж через рік. Приблизно півтора роки необхідно для виходу на рівень особистих вищих досягнень. Залежно від специфіки виду спорту, стану здоров'я, функціональних можливостей,

соціальних причин, зазначені терміни можуть бути декілька більш менш тривалими.

Так, наприклад, Фокс й ін. (1993), вивчивши кар'єру великої групи спортсменок, що повернулися до активних занять спортом після народження дитини, показали, що більшість з них відновлюють рівень функціональних можливостей і спортивної результативності вже протягом першого року після пологів. Більш того, 40–50 % спортсменок в кінці першого року після народження дитини досягають найвищих результатів в своїй спортивній кар'єрі, а протягом другого року своїх найвищих результатів досягають ще близько 30 % спортсменок.

Ряд чинників, пов'язаних з вагітністю і народженням дитини, можуть позитивно вплинути на ефективність подальшої підготовки. По-перше, тривала перерва приводить до широкого спектру явищ деадаптації як відносно рухових якостей, функціональної підготовленості, так і в техніко-тактичній підготовленості. Послабляється стала координація рухової і вегетативних функцій, менш стійкими до дій стають рухові навички. Це створює хороші передумови для техніко-тактичного вдосконалення, підвищує ефективність традиційних засобів і методів спортивної підготовки, що сприяє швидкому відновленню втраченого рівня рухових якостей і можливостей функціональних систем. По-друге, тривала перерва сприяє оптимізації психічного стану, відновленню мотивації до активних занять спортом, що неминуче втрачаються в результаті тривалої і напруженої підготовки. По-третє, тривала перерва створює необхідні умови для усунення наслідків спортивних травм, які зазвичай супроводять напруженій тренувальній і змагання діяльності спортсменок. І, нарешті, по-четверте, є підстави говорити про те, що морфофункціональні зміни в організмі жінок під впливом вагітності схожі з тими, які протікають під впливом тренування, що створює додаткові передумови для підвищення її ефективності .

Тривала перерва в тренуванні обумовлений вагітністю і народженням дитини вимагає корінної зміни побудови підготовки в 4-річному олімпійському циклі. Повноцінна підготовка до Олімпійських ігор може бути забезпечена

лише в тому випадку, якщо пологи відбулися не пізніше чим за 15-20 місяців до олімпійських стартів. Тренувальні навантаження після 2-3 місяців вагітності повинні поступово скорочуватися, в першу чергу, за рахунок вправ швидкісно-силового характеру, напруженої роботи, пов'язаної з розвитком витривалості. Повністю усувається з процесу підготовки змагальної діяльності. Після пологів приступати до занять можна через 3-5 місяців, не використовуючи протягом 2-3 місяців після відновлення тренування занять з великими навантаженнями, напружених швидкісно-силових і змагальних вправ.

Відновлення повноцінного тренування з великими навантаженнями різної спрямованості і активної змагальної діяльності можливо не раніше чим через 7-8 місяців після пологів. Успішний виступ в Олімпійських іграх може бути забезпечене лише тоді, коли спортсменка має можливість реалізувати до головних стартів повноцінну програму річного циклу підготовки .

Ефективність появи в структурі багаторічної підготовки додаткових вимушених етапів – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності може бути підтверджена великою кількістю прикладів з практики.

Приведемо найбільш характерні. Відомий плавець на довгі дистанції Володимир Сальніков після тривалого періоду успішних виступів (1977-1983 рр.), протягом якого він домінував на світовій спортивній арені в плаванні на дистанціях 400 і 1500 м вільним стилем, опинився в такому ж тривалому періоді постійних травм і хвороб. Внаслідок цього протягом 1984-1987 рр. Сальніков виконував не більше 30-50 % запланованих об'ємів роботи, рівень його функціональних можливостей і спортивних результатів різко знизився. Проте напередодні Ігор XXV Олімпіади 1988 р. в Сеулі спортсмен зумів подолати ці труднощі і приступив до напруженої підготовки, хоча керівництво збірною СРСР було упевнено, що він не зможе відновити колишній рівень майстерності, і категорично відмовилося включити його до складу олімпійської команди як абсолютно безперспективного спортсмена. Проте 30-річний Сальніков добився права брати участь в Іграх в Сеулі, де отримав сенсаційну перемогу на дистанції 1500 м вільним стилем. Не менш видатна спортсменка-

легкоатлетка з Німеччини Хайке Дрекслер мала не один, а два тривалі етапи, протягом яких відбувалося поетапне зниження (деадаптація) і подальше відновлення (реадаптація) функціонального потенціалу і, природно, спортивної майстерності. Перший такий етап був викликаний природною причиною – вагітністю і народженням дитини, – і наступив після семи років успішних виступів спортсменки на світовому рівні, коли їй було 24 роки. Протягом цього етапу один рік був повністю пропущений, а протягом другого року спортсменка планомірно відновлювала свою майстерність. Після цього вона протягом шести років успішно виступала на вищому рівні. Другий, триваліший етап, наступив в 1996 році і був викликаний серйозними травмами. Дрекслер пропускає Ігри 1996 р. через серйозну травму коліна, а в 1997 р. переносить серйозні операції на обох ахіллових сухожиллях. У 1998 р. вона частково відновлює свій потенціал і починає виступати в змаганнях, проте знов отримує травму, не має можливості повноцінно тренуватися і не бере участь в змаганнях протягом всього 1999 року. За рік до Ігор в Сіднеї, як це було і з Сальниковим, 36-річна Дрекслер відновлюється після травм і починає активно готуватися до Ігор Олімпіади в Сіднеї, на яких упевнено виграє золоту медаль в стрибках в довжину.

Сенсацією з'явилася і перемога в індивідуальній шосейній гонці на Іграх 2000 р. в Сіднеї 34-річного В. Екімова – чемпіона Ігор 1988 р. в трековій командній гонці переслідування на 4 км. Після Ігор Сеульської Олімпіади В. Екімов перейшов в професійний спорт, на початку 90-х років двічі вигравав чемпіонат світу серед професіоналів в гонках на треку, а в другій половині 90-х років опинився в затяжній кризі і, здавалося б, повинен був покинути великий спорт.

У аналогічній ситуації після невдалого виступу на Іграх 2000 р. в Сіднеї опинився видатний російський плавець А. Попов – багаторазовий чемпіон світу і Ігор Олімпіад 1992 і 1996 рр. Після трирічної кризи 32-річний А. Попов зумів блискуче виступити на чемпіонаті світу 2003 р. в Барселоні, завоювавши три золоті медалі, і стати одним з найбільш вірогідних претендентів на успіх в Іграх 2004 р.

Специфіка кожного з видів спорту породжує необхідність специфічних програм фізичних навантажень, медико-біологічного контролю і управління протіканням реакцій деадаптації на цьому етапі. У разі його раціональної побудови можливий ефективний перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні відносно здоров'я спортсмена наслідки спорту вищих досягнень або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо ж спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, що виявляються в нераціональному протіканні процесів деадаптації і негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя.

В даний час накопичений великий базовий науковий матеріал, що дозволяє спортсменам, що покидають спорт, за рахунок раціональної рухової активності, істотної корекції живлення, способу життя протягом 1 – 1,5 років забезпечити повноцінну і високоефективну деадаптацію серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до умов активного життя, характерного для людей, що не переносили протягом багатьох років величезних навантажень сучасного спорту вищих досягнень.

Цілком природно, що побудова і реалізація цього етапу в житті спортсменів, що йдуть із спорту, – проблема не тільки спортивна, але і медична, і соціальна. Але основну роль в її рішенні, в силу цілком зрозумілих причин, що відносяться до технології перекладу на інший рівень можливостей і функціонування найважливіших органів і систем організму спортсмена, повинна узяти на себе система спорту вищих досягнень. Збереження того стану речей, при якому останній старт спортсмена в його кар'єрі означає втрату інтересу до його фізичного стану і стану здоров'я з боку спортивних організацій, неприпустимо.

Що ж до проблем соціально-психологічного плану, які не рідко гостро стоять перед спортсменами, що покидають спорт, то це особлива тема, яка в даній роботі не освітлює.

## **5. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного спортивного удосконалення.**

При побудові багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки або від одного макроциклу до іншого. В цьому випадку можна добитися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому слід чітко виділити напрями, згідно яких повинна відбуватися інтенсифікація тренувального процесу впродовж всього шляху спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться:

- планомірне збільшення сумарного об'єму тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;
- своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться відповідно до меж етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, з року в рік, збільшення загальної 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, які сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, стимулюючих працездатність, прискорюючих процеси відновлення після напружених навантажень, що збільшують реакцію організму на навантаження;

- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до передбаченої змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

Тренування спортсмена високого класу, що знаходиться на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, характеризують крайні прояви вказаних напрямів інтенсифікації тренувального процесу. Проте практика підготовки багатьох чемпіонів і рекордсменів миру, Олімпійських ігор свідчить про те, що своїх результатів вони досягли при значно менших навантаженнях (у ряді випадків в 1,5–2 рази). Обумовлено це, як правило, раціональним використанням природних завдатків, значним скороченням об'єму роботи тої. спрямованості, яка у конкретного спортсмена не могла привести до відчутного приросту функціональних можливостей, використанням передових інформаційних технологій, методів контролю і управління, формуванням ефективних індивідуальних моделей підготовленості і змагальної діяльності.

## Література

### Основна:

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Центр учбової літератури», 2018. 384 с.
2. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://surl.li/gpxhvy>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXIII Олімпіади 2020 року у м. Париж (Франція) [Інтернет]. 2021. Доступно: <https://surl.li/gpxhvk>
6. Линець М. М., Чичкан О., Хіменес Х. та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

8. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 184–189.

**Допоміжна:**

1. Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. Методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 1(3). С. 200–208.

2. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Харків, 2009. 396 с.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. – 372 с.

4. Pityn M., Briskin Yu., Perederiy A., Galan Ya., Tsyhykalo O., Popova I. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. P. 988–994.