**Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного спортивного удосконалення**

На основі викладеного матеріалу у попередніх темах щодо особливостей, характеристики, вдосконалення етапів багаторічної підготовки, важливо зазначити наступне.

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.