

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Під час вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання» студенти з певними труднощами засвоюють теоретичний матеріал, який відноситься до тренувального процесу, в т. ч. й інтенсифікації тренувального процесу.

При визначенні поняття «інтенсифікація» студенти, як правило говорять про збільшення певних компонентів тренувального процесу, в той самий час слово інтенсифікація в буквальному значенні цього словаозначає підсилення [1]. Оскільки слово інтенсифікація походить від двох латинських слів *intensio* і *intendere*, то доцільно знати їх переклад з метою кращого змістовного розуміння слова інтенсифікація. Слово *intensio* означає напруження, стремління, а *intendere* – напружитись для більш високого досягнення. Таким чином, ці слова означають в цілому ступінь напруження.

Ураховуючи зазначене, під інтенсифікацією тренувального процесу необхідно розуміти збільшення тренувальної роботи (навантаження), що стимулює зростання підготовленості спортсменів на протязі певного циклу тренування [2]. Збільшення тренувальної роботи (ступені напруження) у процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації є необхідною умовою ефективності тренувального процесу однак засоби підготовки, обсяг та інтенсивність виконання вправ, їх спрямованість, кількість тренувальних днів на тиждень тощо мають суттєво відрізнятися у юних спортсменів та спортсменів високої кваліфікації.

Якщо розглянути тренувальне навантаження в спрощеному вигляді, то основними компонентами можуть бути обсяг виконаної роботи, інтенсивність виконання вправ та періоди відпочинку між виконанням вправ або серій вправ. Таким чином, підвищувати напруженість (інтенсифікацію) тренувального процесу можна за рахунок переважного збільшення обсягу виконаної роботи, що в практиці називається екстенсифікацією, або за рахунок інтенсивності виконання окремих тренувальних вправ (тренувальних серій одної вправи). Отже інтенсивність навантаження в тренувальному занятті характеризується силою окремих дій за одиницю часу.

В практичній роботі перед кожним викладачем-тренером постає питання співвідношення застосування обсягу й інтенсивності виконання його підопічними запланованих вправ в одному занятті, мікроциклі, мезоциклі тощо.

Як показує передова практика, а також наукові дослідження, що підвищення тренувального навантаження для юних спортсменів повинно

відбуватися за рахунок обсягу виконаної роботи і меншою мірою за рахунок інтенсивності. На різних етапах підготовки спортсменів співвідношення міняється, але воно може сягати наступних значень: на початковому етапі підготовки 90 :10%, а на етапі реалізації спортивних результатів – навпаки.

Більш докладно, але за скороченою схемою можна навести етапність інтенсифікації тренувального процесу для юних спортсменів:

- підвищувати частоту тренувальних занять на тиждень;
- поступово підвищувати обсяг роботи;
- підвищувати щільність тренувальних занять.

Отже, після вияснення вище означених понять інтенсифікації необхідно, щоб студенти усвідомили етапність інтенсифікації тренувального процесу в цілому: від початківця до тренувань на вищих щаблях спортивної майстерності.

#### *Література*

1. Озолин Н. Г. *Настольная книга тренера*. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. 863 с.
2. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

УДК 796.477

*Л.М. Оніщук, к.пед.н., доцент  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ**

Питання підготовки кадрів є одним з найбільш актуальних і мобільних у сфері фізичної культури та спорту України. За роки новітньої української державності, в умовах недостатнього фінансування й матеріально-технічного забезпечення, вдалося досягти чималих успіхів у перебудові й розбудові складної й делікатної сфери освіти фахової професійної діяльності.

У сфері фізичної культури та спорту вдалося зберегти і помітно зміцнити мережу закладів вищої освіти, оскільки традиційно в Україні найкращі наукові сили концентрувалися саме у навчальних закладах. Сьогодні в галузевому підпорядкуванні успішно діють національні та державні профільні університети фізичної культури, коледжі фізичного виховання. Ряд ЗВО на вимогу потреб часу реструктуював власні спеціальності, відкрив факультети фізичного виховання, фізичної культури і спорту, здоров'я людини, які на сьогодні успішно здійснюють підготовку фахівців по цим напрямкам.

Важливою складовою життєвого успіху впродовж тривалого періоду