

ЗДМУ з аеробіки (216 год.) засоби фітнесу використовують більш широко: танцювальна аеробіка, стретчинг, кросфіт, фітбол, пілатес, каланетика, TRX-вправи.

**Перспективи подальших розробок:** визначити вплив різновидів фітнесу на покращення функціональної асиметрії силових можливостей студенток медичних вищих навчальних закладів.

#### Література.

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю.І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-7.
2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес-систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.
4. Имас Е.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов ВОЗ / сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. – К.: Олімпійська література, 2013. – 528 с.
5. Шутеев В.В. Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді / В.В. Шутеев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 121-124.
6. Buscombe R. Affective changes as a function of exercise intensity in a group aerobic class / R. Buscombe, H. Inskip // Journal of exercise science and fitness. – 2013. – Vol. 11. – P. 42–49.
7. Developing effective physical activity programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
8. Hagner-Derengowska M. Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial / M. Hagner-Derengowska, K. Kałużny, B. Kochacski // Menopause. – 2015. – Vol. 22. – P. 12-23.
9. Kochanowicz B. Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk / B. Kochanowicz, A. Korewo, A. Kubicka // Annals Academy of Medical of Gedansk. – 2010. – № 40. – S. 33-53.
10. Thompson W.R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W.R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – Vol. 16. – P. 8-17.

Сутула В.О., Шутеев В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

### ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Мета:** З'ясувати значущість факторів, які безпосередньо не пов'язані з тренувальними навантаженнями, а відображають взаємозв'язок тренера і спортсменом. **Матеріал і методи:** Для досягнення поставленої мети було проведено анкетне опитування студентів ХДАФК. **Результати:** Проведені дослідження показали, що виділені фактори впливу на тренувальний процес, які напряду не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише взаємозв'язок тренер-спортсмен, знайшли загальну підтримку у спортсменів всіх спеціалізацій, які приймали участь в дослідженні. **Висновки:** 79,3 % спортсменів, які приймали участь в дослідженні, акцентували увагу на необхідності проведення регулярних тренувань спільно з більш кваліфікованими спортсменами, більшість з них відмітили необхідність запрошення на тренування провідних спортсменів для проведення майстер-класу, а також відзначили важливість створення в тренувальному процесі конкурентних умови для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру.

**Ключові слова:** тренер, спортсмен, тренувальний процес, авторитет тренера, взаємовідносини, особистість.

**Цель:** Выяснить значимость факторов, которые непосредственно не связаны с тренировочными нагрузками, а отражают взаимосвязь тренера и спортсмена. **Материал и методы:** Для достижения поставленной цели было проведено анкетный опрос студентов. **Результаты.** Проведенные исследования показали, что выделенные факторы влияния на тренировочный процесс, которые напрямую не связаны с физическими нагрузками, а отражают лишь взаимосвязь тренер-спортсмен, нашли общий поддержку у спортсменов всех специализаций, которые принимали участие в исследовании. **Выводы.** 79,3% спортсменов, принимавших участие в исследовании, акцентировали внимание на необходимости проведения регулярных тренировок совместно с более квалифицированными спортсменами, большинство из них отметили необходимость приглашения на тренировку ведущих спортсменов для проведения мастер-класса, а также отметили важность создания в тренировочном процессе конкурентных условия для лучшего выполнения спортсменами упражнений соревновательного характера.

**Ключевые слова:** тренер, спортсмен, тренировочный процесс, авторитет тренера, взаимоотношения, личность.

**Abstract. Aim:** To find out the significance of factors that are not directly related to the training load, but reflect the relationship between the trainer and the athlete. **Material and methods.** A questionnaire survey of students was conducted to achieve the goal. **Results.** The conducted studies showed that the selected factors of influence on the training process, which are not directly related to physical activity, but reflect only the relationship of the trainer-athlete, found general support from athletes of all specializations that participated in the study. **Conclusions.** 79.3% of the athletes who participated in the study emphasized the need

for regular training with more qualified athletes, most of them noted the need to invite leading athletes to train for the master class, and noted the importance of creating a training the process of competitive conditions for the best performance by sportsmen of competitive character.

**Key words:** trainer, athlete, training process, coach authority, relationship, personality.

**Вступ.** Пізнання закономірностей впливу занять спортом на особистість спортсменів має велике науково-практичне значення для теорії і практики спортивної підготовки [3, 4, 6]. Сучасні дослідження у цій області зосереджені на вивченні впливу якостей особистості спортсменів на їх сумісну діяльність [1, 7, 9] на вивченні умов успішної самореалізації особистості спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності [2, 8]. Значна увага в дослідженнях приділяється також вивченню проблеми взаємовідносин тренера і спортсмена [5, 12, 11].

Разом з тим, результати попередніх досліджень свідчать про те, що в узагальненому рейтингу факторів, які впливають на особистість спортсменів, на думку лише 10,6% спортсменів та 12,0% тренерів, які приймали участь в дослідженні, «авторитет тренера» є визначальним [10].

**Мета дослідження.** З'ясувати значущість факторів, які безпосередньо не пов'язані з тренувальними навантаженнями, а відображають взаємозв'язок тренера зі спортсменом.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети було проведено анкетне опитування студентів ХДАФК (n=250). У процесі дослідження використовувалась анкета закритого типу. Питання які були в анкеті в узагальненому вигляді представлені в таблиці 1.

**Завдання дослідження.** 1. Виділити фактори які відображають взаємозв'язок тренер-спортсмен.

2. Оцінити значимість факторів впливу на тренувальний процес, які напряму не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише взаємозв'язок тренер-спортсмен.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дослідження представлені в таблиці 1, в якій питання ранжовані по результатах узагальнених відповідей. Вони свідчать про наступне.

Переважає більшість спортсменів (79,3%) вважають доцільним регулярно проводити тренування спільно з більш кваліфікованими спортсменами (табл. 1, питання 1). Цей показник найбільш значущий для спортсменів, які займаються: легкою атлетикою (92%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (91%), плаванням (89%), гімнастикою (86%), різними видами боротьби (84%), а відносно найменш значущий виділений фактор для спортсменів які займаються футболом (53%) лижним спортом та велоспортом (64%).

Друге місце у рейтингу значимості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, є необхідність регулярного інформування спортсменів про зміни, які відбуваються в їх підготовленості (78,7%). Як показали результати дослідження цей фактор найбільш значущий для спортсменів, які займаються різними видами боротьби (93%), лижним спортом і велоспортом (89%), легкою атлетикою (87%), важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (86%), плаванням (83%). Виділений фактор найменш значущий для спортсменів, які займаються футболом (49%).

Третє місце в умовному рейтингу значимості факторів, представленому в таблиці 1, займає фактор пов'язаний з зацікавленістю спортсменів майстер-класами, які можуть проводити провідні спортсмени (узагальнений показник складає 76,8%). Найбільш важливий даний фактор для легкоатлетів (96%) та спортсменів які займаються важкою атлетикою, боксом, східними одноборствами (95%), а найменш значущий для футболістів (57%) та спортсменів які займаються лижним спортом і велоспортом (58%).

Результати дослідження також показали, що 66,8% спортсменів вважають, що тренер повинен роз'яснювати спортсменам стратегію побудови річного тренувального циклу (питання 4, узагальнений рейтинг 66,8%). На даний фактор звернули увагу 100% спортсменів, які займаються легкою атлетикою; 78% спортсменів, які займаються важкою атлетикою, боксом, східними

одноборствами, 75% спортсменів які займаються різними видами боротьби. Цей фактор отримав найменший рейтинг у гімнастів (47%) та у спортсменів, які займаються ігровими видами спорту (48%).

В умовному рейтингу значимості факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів, фактор «створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру» займає п'яте місце (64,5%). Він найбільш значущий для легкоатлетів (88%), а найменш значущий для футболістів (47%).

#### **Висновки.**

1. Проведені дослідження показали, що виділені фактори впливу на тренувальний процес, які напряму не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише взаємозв'язок тренер-спортсмен, знайшли загальну підтримку у спортсменів всіх спеціалізацій, які приймали участь в дослідженні.

2. 79,3 % спортсменів, які приймали участь в дослідженні, акцентували увагу на необхідності проведення регулярних тренувань спільно з більш кваліфікованими спортсменами. 76,8% з них відмітили необхідність запрошення на тренування провідних спортсменів для проведення майстер-класу. 64,5% респондентів відзначили важливість створення в тренувальному процесі конкурентних умов для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру.

**Перспективи подальших розвідок.** У подальшому планується більш детально дослідити особливості взаємозв'язку тренер-спортсмен.

#### **Література**

1. Бринзак С. С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Бринзак Сава Савович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 20 с.

2. Височіна Н. Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності : автореф.

- дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Височіна Надія Леонідівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 21 с
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Электронный ресурс] // Онлайн библиотека. – Режим доступа : <http://www.myword.ru/>.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Проценко Геннадій Валерійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 20 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проспект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
7. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах(на прикладі ігрових видів спорту ) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Смоляр Ірина Іванівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.
8. Титович А. О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Титович Андрій Олександрович; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2013. – 22 с.
9. Шеріф Сархан . Детермінанти психологічної згуртованості у спортивній команді ( на прикладі футболу ) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт ” / Шеріф Сархан ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України . – К., 2012. – 18 с.
10. Шутєєв В.В. Особливості впливу занять спортом на особистість студентів / В.О. Сутула, В.В. Шутєєв, Л.С. Луценко, А.О. Колісніченко, В.М. Ісправніков, А.Х. Дайнеко, І.А. Бодренкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. - № 1 (57). – С. 100-105
11. Moen F., Sandstad H. Subjective expectations among athletes about coaches in sport. / F.Moen, H.Sandstad //Journal of Human Subjectivity, 2013. - Vol. 11. - P.135-155.
12. Frode Moen. The Coach-Athlete Relationship and Expectations / Frode Moen // International Journal of Humanities and Social Science, 2014. - Vol. 4.- № 11. – P.29-40.

Таблиця 1

## Значущість деяких факторів, які впливають на якість підготовки спортсменів

№ п/п	Види спорту								Узагальнені відповіді
	Легка атлетика	Фут-бол	гімнастика фітнес, спортивні танці	лижний спорт, вело-спорт	Плавання	волейбол, баскетбол гандбол, теніс, бадмінтон	Бороть-ба дзюдо, самбо	важка атлетика, бокс, східні единоборства	
	n=6	n=42	n=10	n=10	n=9	n=26	n=10	n=35	
1	Питання (округлені результати відповідей «так» виражені в %)								
	Чи потрібно проводити тренування спортсменів спільно з більш кваліфікованими спортсменами?								
	92	53	86	64	89	76	84	91	79,3
2	Чи потрібно регулярно доводити до спортсменів інформацію про зміни, які відбуваються в їх підготовленості?								
	87	49	79	89	83	64	93	86	78,7
3	Чи потрібно запрошувати на тренування провідних спортсменів для проведення майстер-класу?								
	96	57	87	58	75	61	86	95	76,8
4	Чи потрібно спортсменам роз'яснювати стратегію побудови річного тренувального циклу?								
	100	64	47	54	69	48	75	78	66,8
5	Чи потрібно створювати в тренувальному процесі конкурентні умови для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру?								
	88	47	56	59	73	51	69	73	64,5