

УДК 796.853.45

СТРУКТУРА ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ

Анастасія ДМИТРЕНКО¹, Наталія СЕРГАТА², Христина ХІМЕНЕС³

^{1,3}Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна,

²Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна,
e-mail: nastyadmitrenko131196@gmail.com,
ORCID: ³0000-0002-8677-6701

Анотація. Раціонально розпланований добовий режим – невід’ємна частина успішного виступу спортсмена на змаганнях різного рівня. Адже належний рівень підготовленості, настрої, прагнення до боротьби можливі лише при належному функціонуванні організму. Правильне та збалансоване харчування, відповідне співвідношення навантаження та відпочинку – усе це створює умови для формування спортивної особистості. Доцільним сьогодні є виявлення структури добового режиму кваліфікованого спортсмена, оскільки він є важливим позатренувальним фактором, що визначає ефективність системи його підготовки. *Мета дослідження.* Охарактеризувати структуру добового режиму кваліфікованих спортсменів-лучників. Для її реалізації застосовано такі *методи наукового дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення, метод опитування (анкетування), метод спостереження, методи математичної статистики. У роботі вперше отримано дані щодо компонентів, які формують структуру добового режиму кваліфікованих спортсменів-лучників. З’ясовано, що основними з них є тренування / змагання, навчання / робота, відпочинок, харчування та сон. У контексті порівняння з результатами наукових досліджень виявлено необхідність корекції добового режиму кваліфікованих лучників.

Ключові слова: позатренувальні фактори, змагання, відновлення, харчування, компоненти.

STRUCTURE OF THE DAILY REGIME OF QUALIFIED ARCHERS

Anastasiya DMITRENKO¹, Nataliya SERHATA², Khrystyna KHIMENES³

^{1,3}Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, Lviv, Ukraine,

²Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Training and Rehabilitation Academy"
of Zaporizhia Regional Council, Zaporizhia, Ukraine,
e-mail: nastyadmitrenko131196@gmail.com,
ORCID: ³0000-0002-8677-6701

Summary. Rationally planned daily regime – an integral part of the successful performance of the athlete in competitions of different levels. After all, a qualitative level of preparedness, a mood, a desire for struggle is possible only at proper functioning of an organism. There are practically no studies that would reveal the value of daily regime in archery. At the same time, individual experts demonstrate the importance of some of its components, such as: nutrition, recovery and training. It is expedient today to reveal the structure of the daily mode of a qualified athlete, since it is an important non-training factor that determines the effectiveness of its training system. The aim of the study. To characterize the structure of the daily regime of qualified athletes-archers. *Methods of scientific research:* theoretical analysis and generalization, method of questioning, method of observation, methods of mathematical statistics. Results Correct and balanced nutrition, an adequate balance of loading and rest create the preconditions for the formation of a sports person in all respects. If these requirements are not met, there is a sharp decline in sports results, a lack of recovery of the body and failure of adaptation. According to the results of the study,

sportsmen in archery do not have a complete picture of the features of the construction of day regime in practice, due to the lack of scientific and methodological data on its structure and rational organization, respectively. In general, in the work for the first time data on the components that form the structure of the daily regime of qualified athletes-archers are obtained. It is revealed that the main ones are training / competitions, training / work, rest, nutrition and sleep. The athlete's answers to the questionnaire regarding the scheduling of their daily regime allowed to reveal the problematic aspects of observing almost all its components in terms of quantitative and qualitative indicators. One of the most pressing problems remains the leveling of the role of quality rest and restoration of athletes and at the same time abuse of excessive training and competitive loads. There are also significant problems in terms of nutrition. In the context of comparison with the data of scientific research, significant differences between the requirements for each in the selected components of the daily regime and the real situation among qualified bow arrows are revealed. So there is a need for correction of the daily regime of qualified archers.

Keywords: nontraining factors, competitions, restoration, nutrition, components.

Постановка проблеми. Спорт сьогодні не просто професійна діяльність, а стиль життя багатьох людей. Зокрема, кваліфіковані спортсмени присвячують йому значну частину свого часу, тренуючись і змагаючись понад 2 тис. годин на рік. Розпорядок дня сучасного спортсмена практично повністю залежить від планування тренувальних і змагальних навантажень. Проте у його добовому режимі повинні бути враховані й інші, не менш важливі компоненти, а саме відпочинок, харчування, сон, робочі і (чи) навчальні години, а також особистий час [10].

Сьогодні на практиці стає дедалі складніше забезпечувати раціональне співвідношення різних компонентів добового режиму як позатренувального чинника підвищення ефективності системи підготовки спортсмена. Це спровоковано штучним зростанням ролі тренувальної та змагальної діяльності і відповідно нівелюванням часу на відновлення працездатності [8]. Як відомо, саме під час відпочинку найбільш ефективно відбуваються адаптаційні процеси і удосконалення підготовленості спортсменів [5, 11].

Не менш важливу роль відіграє харчування спортсмена. Раціональний добір вживаних продуктів може суттєво прискорювати відновні процеси після тривалих та інтенсивних навантажень [4, 13]. Проте і цьому компонентові добового режиму у спорті також відводиться недостатньо уваги.

Велике значення для ефективного відновлення спортсмена має і повноцінний сон. Доведено, що порушення сну може значно знизити працездатність, сповільнити протікання відновлювальних процесів після значних тренувальних навантажень [6].

Нівелювання ролі навіть одного компонента режиму дня може мати негативний вплив на біологічні функції організму спортсмена. Це також призводить до перевтоми, підвищення ризику травматизму і навіть зриву адаптації.

Зважаючи на важливість раціонального планування кожного з компонентів добового режиму кваліфікованого спортсмена, доцільним і актуальним науковим завданням є дослідити його структуру та змістове наповнення. Важливо з'ясувати ставлення самих спортсменів і тренерів зі стрільби з лука до необхідності дотримання добового режиму спортсмена та надати практичні рекомендації щодо правильного його планування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За останні роки тему добового режиму у стрільбі з лука та суміжних видах спорту науковці не вивчали. Проте є дослідження, які стосуються важливості окремих компонентів добового режиму. До прикладу, у кульовій стрільбі науковці [12] оцінювали харчовий раціон спортсменів-стрільців у зимовий та осінній періоди року, а у стрільбі з лука – гігієнічну характеристику фактичного харчування стрільців із лука в змагальному та відновлювальному періоді [7]. З'ясовано, що раціональні харчування стрільців у зимовий період були недостатньо збалансованими. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів становило 1:1,3:3,3 при нормі 1:0,85:4.

Проте для якісного обґрунтування добового режиму цього недостатньо. Важливо зосередити увагу на різних його компонентах і їхній реалізації, зокрема на прикладі кваліфікованих стрільців з лука.

Мета дослідження – охарактеризувати структуру добового режиму кваліфікованих спортсменів-лучників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, метод опитування (анкетування), метод педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У межах нашого дослідження було проведено опитування кваліфікованих спортсменів-лучників. Опитування проведено у грудні 2017 року для виявлення ре-

альної ситуації щодо планування добового режиму кваліфікованих стрільців із лука. До нього були залучені 35 кваліфікованих спортсменів (25 МС, 10 КМС). Анкета містила 24 запитання та мала 6 взаємопов'язаних блоків: тренування/змагання, відновлення, харчування, сон, особистий час.

Результати. Для виявлення реальної ситуації щодо особливостей добового режиму кваліфікованих стрільців із лука ми провели опитування (анкетування) спортсменів цього рівня кваліфікації та намагалися виявити проблеми, які існують у цьому напрямі сьогодні.

Зокрема, у частині опитування щодо тренувального процесу спортсменам було запропоновано відповісти на запитання «Скільки разів на день Ви тренуєтесь?» (рис. 1). Більшість спортсменів (66%) зазначили, що тренуються один раз на день, 23% вказали, що відвідують тренування двічі на день, 11% респондентів – не тренуються щодня. Щодо тривалості тренувань на день 43% респондентів вказали, що тренуються чотири години, 34% – три години і 23% – дві години (рис. 2). Відповіді на запитання «Скільки зазвичай тренувань високої

інтенсивності заплановано у вашому тижневому мікроциклі?» розподілено доволі рівномірно (рис. 3). Із загальної кількості опитаних 29% відповіли, що три тренування, 28% спортсменів визначили, що це два тренування, 23% – інтенсивно тренуються в межах чотирьох тренувань на тиждень, і 20% зазначили, що фактично щодня мають інтенсивні тренування (шість разів на тиждень). Також респондентам було запропоновано вказати, у скількох змаганнях річного циклу підготовки вони беруть участь (рис. 4). Думки респондентів з цього приводу суттєво відрізнялися. Зокрема, 54% опитаних зазначили, що впродовж року обирають у календарі 7–10 змагань для виступів, 15% вказали, що ця кількість не перевищує 4–5, ще 14% спортсменів акцентують увагу на 5–7 змагальних стартах, 14% респондентів готуються до демонстрації належних результатів у 15 змаганнях та ще 3% – на 3–4 змаганнях упродовж року.

Така різноманітність у відповідях респондентів, на нашу думку, має пояснення. Сучасний спорт вищих досягнень будується переважно, на індивідуальних моделях. Це пов'язано з тим, що

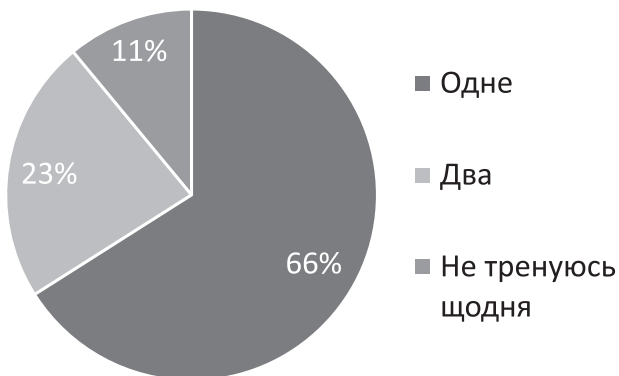


Рис. 1. Кількість тренувань на день

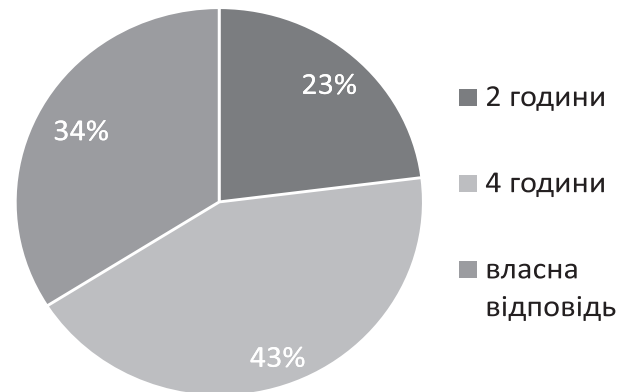


Рис. 2. Середня тривалість тренування за день

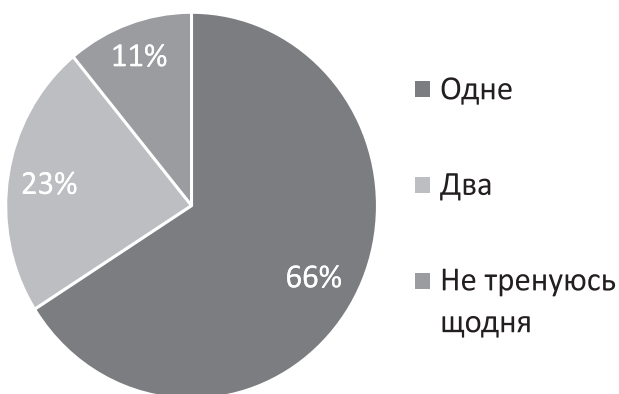


Рис. 3. Кількість тренувань високої інтенсивності у тижневому мікроциклі

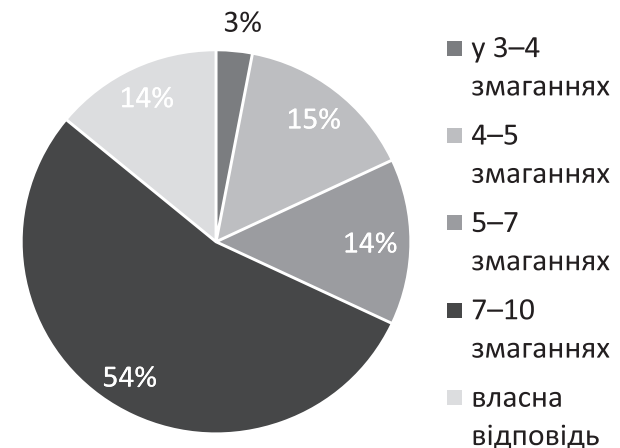


Рис. 4. Кількість змагань річного циклу, у яких беруть участь

кваліфіковані спортсмени – це вже сформовані спортивні особистості з певним набором індивідуальних можливостей. Цього контексту стосуються і параметри тренувальної діяльності та змагальної практики. Одним кваліфікованим спортсменам необхідний більший обсяг тренувальної діяльності для виходу на відповідний рівень спортивної майстерності, іншим – дещо менший. Те саме стосується й індивідуального календаря змагань. Одні спортсмени обирають меншу кількість стартів, зважаючи на потреби більш ретельної підготовки в межах тренувального процесу, інші, навпаки, акцентують увагу на більшій кількості змагальних стартів із різною метою (здобуття досвіду, потужніша активація ресурсів організму, комерційна вигода тощо).

Під час проведеного опитування ми визначали також, у який час доби спортсменам-лучникам найкомфортніше тренуватися (рис. 5). Результати продемонстрували, що 43% опитаних підходить часовий проміжок між 15 та 18 год, 17% респондентів зазначили, що оптимальним часом для тренувань є 9–12 год, 23% – зазвичай тренуються в межах 18–21 год, ще 11% обрали комфортним для себе часом 12–15 год та 6% – зазначили, що їм без різниці в який час доби тренуватися.

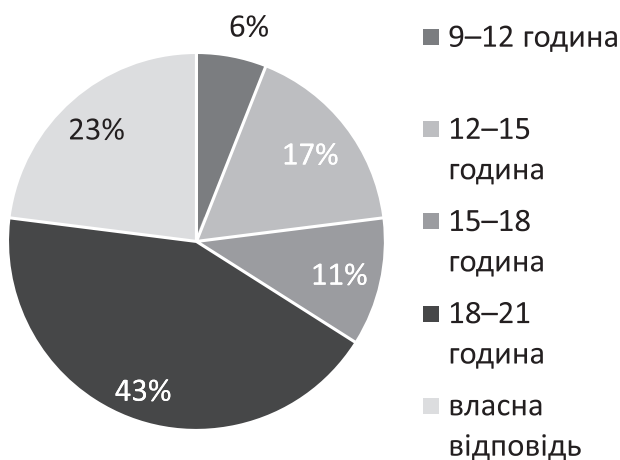


Рис. 5. Час доби, у який найкомфортніше тренуватись

Проводячи паралелі отриманих результатів із даними досліджень фахівців [13], варто зазначити що загалом не рекомендовано проводити тренувальні заняття після 20–21 год, оскільки тренування в пізні вечірні години малоефективні, а також можуть викликати безсоння, що призведе до недовідновлення організму та порушення добового режиму. Досліджувані спортсмени потрапляють в оптимальні межі тренувальних годин, однак різноманітність їх відповідей знову ж таки вказує на індивідуальні біоритми і особливості функціонування організму.

Акцентуючи увагу на такому компоненті добового режиму, як відпочинок та відновлення, ми дібрали запитання, які б дали змогу нам визначити особливості й можливі проблемні аспекти цього компонента в житті кваліфікованих спортсменів-лучників. Зокрема, в анкеті були передбачені запитання: «Чи встигаєте ви відновлюватися між тренуваннями?» (рис. 6), «Скільки необхідно часу для повноцінного відновлення?» (рис. 7), а також «Які засоби відновлення ви використовуєте?» (див. рис. 8). Ці запитання дозволили виявити, що більшість спортсменів встигають відновлюватися між тренуваннями («переважно так» – 54% і «так» – 26%), проте є й ті, кому недостатньо визначеного часу на ефективне відновлення («переважно ні» – 14% і «ні» – 6%).

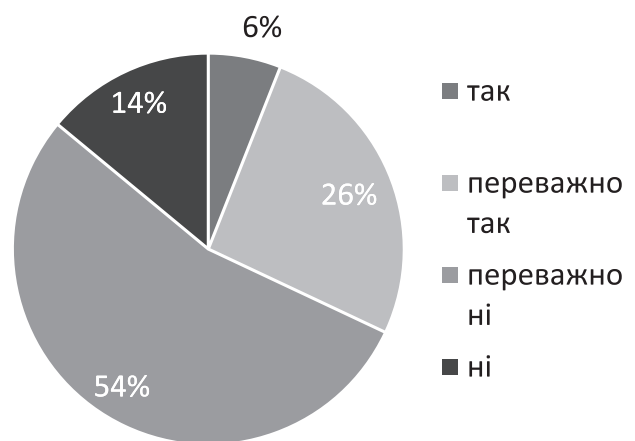


Рис. 6. Чи встигають спортсмени відновлюватися між тренуваннями

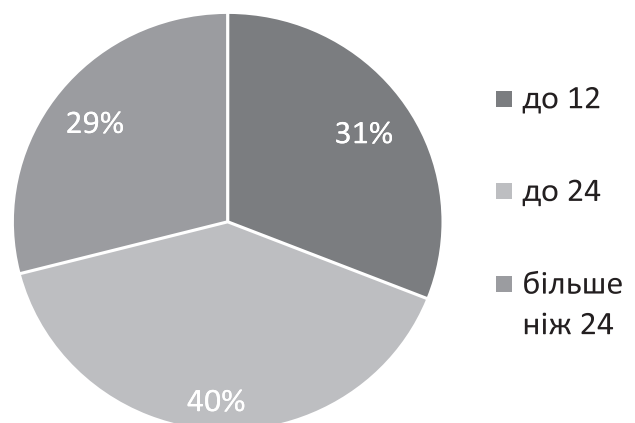


Рис. 7. Час, необхідний для повноцінного відновлення

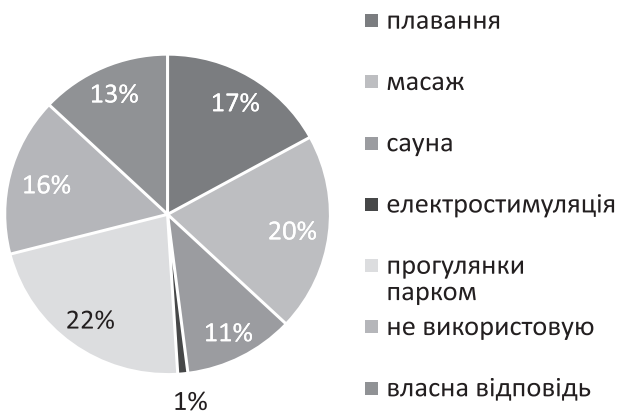


Рис. 8. Засоби відновлення

На повноцінне відновлення переважна більшість спортсменів (40 %) потребують до 24 годин, дещо менше респондентів (31 %) вказали, що їм достатньо до 12 годин, решта (29 %) потребує понад 24 години на оптимальне відновлення та відпочинок. Загалом, варто відзначити, що відновлення – важливий компонент системи підготовки спортсменів, оскільки в цей період відбувається найбільше зростання функціональних можливостей спортсменів, формуються адекватні реакції адаптації. Тож нівелювання цього компонента добового режиму може призвести до негативних наслідків у становленні спортивної форми і навіть зриву адаптації.

У процесі анкетування нам вдалося з'ясувати, що якісно відновлюватися 22 % спортсменів допомагають щоденні прогулянки, ще 20 % опитаних релаксують, відвідуючи сеанси масажу, додатково займаються плаванням ще 17 %, сауну як засіб відновлення використовує 11 % респондентів. Окрім того, 1 % спортсменів використовує новітній метод відновлення – електростимуляцію. Цікавими є відповіді окремих кваліфікованих лучників, яким добре відновлюватися допомагають нетрадиційні методи – хіропрактика, медитація тощо. Водночас серед опитаних респондентів 16 % відзначили, що не застосовують додаткових засобів для відновлення. За доведенням фахівців [1, 2, 3] використання додаткових засобів відновлення позитивно впливає на швидкість відновних процесів та відповідно фізичну працездатність кваліфікованих спортсменів. Саме тому вважаємо, що пошук відповідних додаткових засобів і методів відновлення дає змогу підвищити якість адаптації, а отже, і спортивну результативність. Окрім того, така практика позитивно впливає і на психоемоційну сферу спортсмена. Зокрема, для стрільців основним чинником, що викликає розвиток втоми під час інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень, є нервово-емоційне напруження.

У результаті визначення особливостей сну кваліфікованих лучників було виявлено, що це одна з їхніх найбільших проблем. Отже, отримані результати свідчать, що досить велика кількість респондентів засинають о 23:00 (40 %) або о 00:00 (37 %). Після 01:00 вкладаються 14 % опитаних спортсменів. Є й такі, хто засиджується до 02:00 (3 %). Лише 6 % респондентів дотримуються унормованого добового режиму (рис. 9).

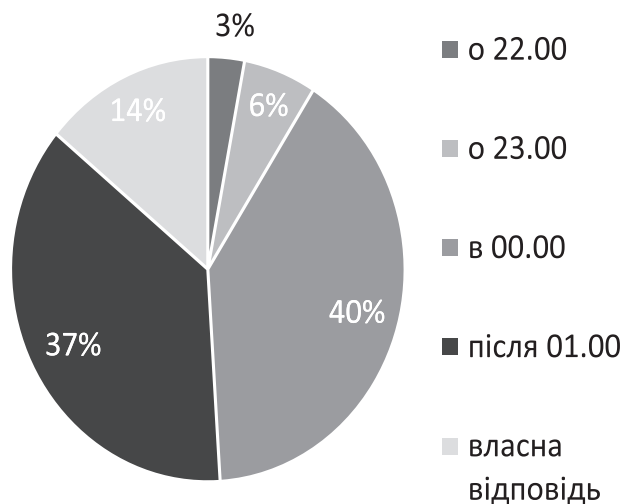


Рис. 9. Час, коли засинають

Щодо середньої тривалості сну кваліфікованих лучників, то в більшості опитаних вона становить близько 6 годин (43 %) або ж 8–9 год (37 %). У межах 10 годин на добу сплять 6 % респондентів, а менше ніж 6 годин – 14 %. Для спортсменів недостатня тривалість сну може негативно відобразитися на спортивній кривій його діяльності та результативності (див. рис. 10). За даними рис. 11 простежується, що 60 % опитаних лучників переважно вистачає їхніх визначених годин для сну. Завжди повністю відновленими та енергійними після сну почувають себе 11 % респондентів, 26 % спортсменів переважно не відчувають повного відновлення і 3 % – не вистачає щоденно відведених годин для сну.

Своєрідним підсумком у цьому контексті було питання: «Чи відчуваєте ви безсоння після інтенсивних навантажень?» (див. рис. 12). Було виявлено, що більшість (46 %) переважно не відчуває такого стану. Ще 29 % спортсменів ствердно відповіли, що ніколи не мали з цим проблем. Серед опитаних 11 % відповіли, що все ж переважно відчувають потребу в досипанні і 14 % вказали, що безсоння, на жаль, наявне в їхньому житті. Логічним наслідком недосипання й безсоння може стати тяжке підняття зранку. Про це ми також

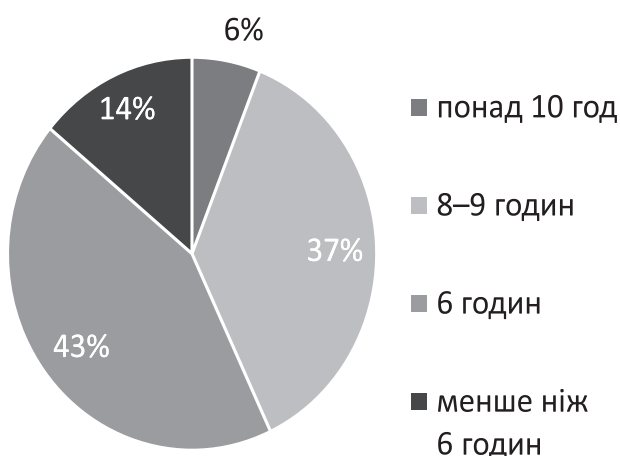


Рис. 10. Тривалість сну

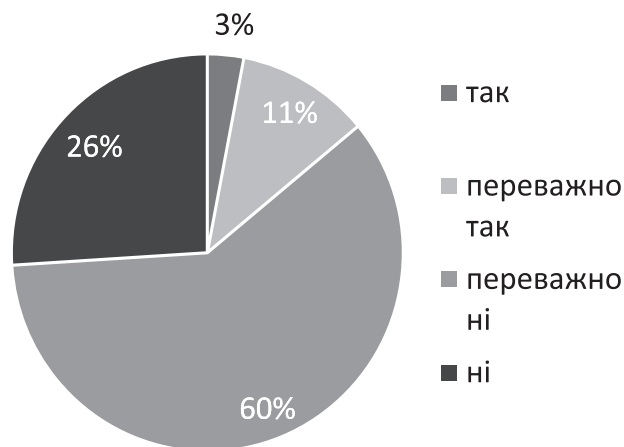


Рис. 11. Чи почувають себе спортсмени повністю відновленими після сну

запитували спортсменів-лучників. Серед опитаних 29% респондентів важко прокидаються вранці, ще 29% періодично не можуть піднятися після сну і якісно почати роботу, 22% спортсменів відповіли, що не мають із цим ніяких проблем, і ще 20% – загалом прокидаються з легкістю, проте бувають й такі дні, коли це все ж важко зробити (рис. 13).

Загалом, повноцінний сон – важливий компонент добового режиму спортсмена. У цей час відбувається повноцінне відновлення усіх функціональних систем організму, що згодом має активний вплив на формування раціональних адаптаційних реакцій спортсмена на тренувальні та змагальні навантаження.

Фахівці на основі фундаментальних досліджень [5, 8] вказують, що для нормального функціонування організму необхідно спати не менше ніж 9 год на добу. Водночас, як можна простежи-

ти у нашому дослідженні, не усі кваліфіковані спортсмени-лучники дотримуються оптимальної тривалості сну. Це може мати негативний вплив на фізичну працездатність спортсменів. Серйозні навантаження на тлі недовідновлених можливостей організму можуть призвести навіть до зриву адаптації.

Як відомо, їжа це важливий компонент життя кожної людини. Без збалансованого харчування в організмі не відбуватиметься життєво необхідного насичення важливими речовинами та належного обміну речовин. Отже, для спортсмена це невід’ємно важливий чинник, який багато в чому визначає його ресурсний потенціал до тренувальної і змагальної роботи. Загалом приймання їжі має бути збалансованим, але через ненормований режим дня люди часто про це забувають. Проаналізувавши дані наукової літератури [8, 13], ми дійшли висновку, що найкращий

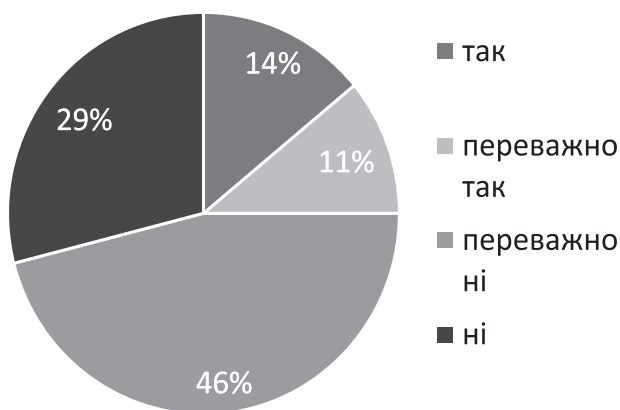


Рис. 12. Чи відчують безсоння після інтенсивних навантажень

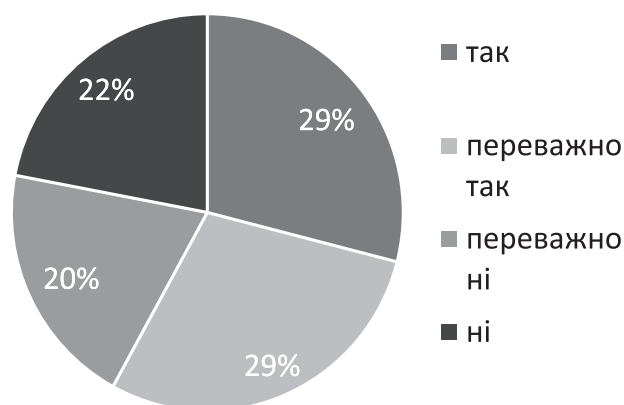


Рис. 13. Чи важко прокидатися вранці

варіант споживання їжі впродовж дня – більше разів (4–5), але невеликими порціями. Згідно з результатами анкетування, можемо підсумувати, що переважна більшість респондентів (46 %) харчується три рази на день, двічі на день вживають їжу 20 % опитаних, 17 % з них харчуються відповідно до гігієнічних норм п'ять разів на день і ще 17 % спортсменів – чотири рази на день (рис. 14). Збалансованим вважають своє харчування 32 %, а незбалансованим – 31 % опитаних. На наш подив, значна кількість кваліфікованих стрільців із лука (37 %) вказали, що не звертають особливої уваги на збалансованість / незбалансованість свого раціону (рис. 15).

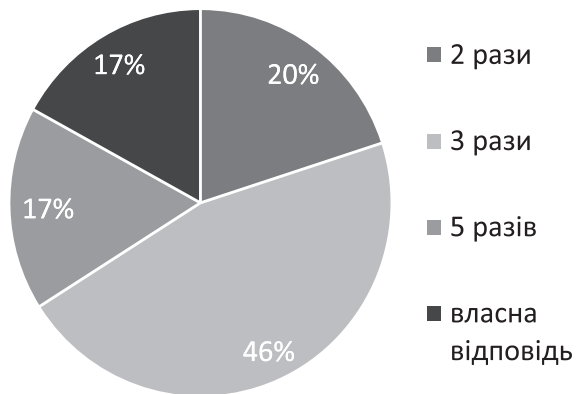


Рис. 14. Кількість приймань їжі

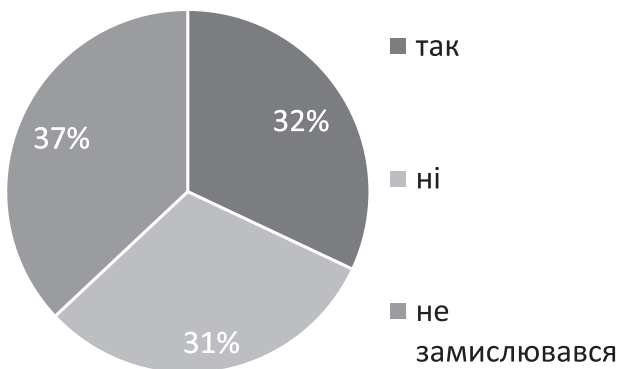


Рис. 15. Чи вважають спортсмени своє харчування збалансованим

Оптимальна насиченість їжі необхідними речовинами (білками, жирами, вуглеводами, мікроелементами, вітамінами тощо) має вагомий вплив на рівень функціонування організму спортсменів. Збалансованість харчування спортсмена значною мірою визначає обсяг енергетичного потенціалу. Це відповідно є одним із головних чинників рівня фізичної працездатності спортсмена під час інтенсивних впливів засобів спортивного тренування або ж змагальних навантажень.

Значну увагу своєму харчуванню, згідно з опрацьованими анкетами, приділяють лише 3 % респондентів. Ще 40 % опитаних вказали, що намагаються стежити за режимом харчування, проте це вдається не завжди. Лише інколи замислюються про важливість раціонального харчування 37 % респондентів і 20 % зазначили, що ніколи не акцентують увагу на цьому і харчуються «як доведеться» (рис. 16).

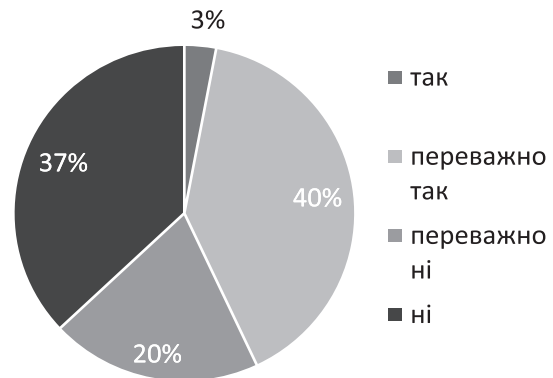


Рис. 16. Чи дотримуються спортсмени режиму харчування

Важливим на думку фахівців [1, 10] є і час приймання їжі. «Швидке харчування» може ускладнювати подальше перетравлення їжі і відповідно викликати різноманітні порушення у функціонуванні травної системи. Натомість «повільне споживання їжі» дає змогу оптимально наситити організм і сприяти належному травленню. У нашій анкеті спортсменам за пропонувано зазначити власну тривалість приймання їжі (див. рис. 17). Отже, 51 % респондентів вказали, що відводять на один раз близько 20–30 хв, решта (49%) не має змоги приділяти цьому більше як 10 хв.

Важливим компонентом раціонального харчування є споживання води. Науковці [8, 10, 13] стверджують, що норма для людини – це 2–2,5 літра на день, проте з огляду на індивідуальні особливості організму конкретної людини вона може дещо відрізнятись. Норма залежить від ваги, рівня фізичних навантажень тощо [8]. У межах розробленої анкети ми запитували спортсменів щодо споживання води (див. рис. 18). Це дало змогу встановити, що серед опитаних кваліфікованих стрільців з лука 31 % споживає до 1,5 літра води на день, 43 % – лише до 1 літра, ще 9 % респондентів – усього 0,5 літра, тобто ці спортсмени не дотримуються рекомендацій фахівців, з одного боку, та не виконують фізіологічних потреб організму – з другого, що може мати негативні наслідки для нормального функціонування їхнього організму в майбутньому, не кажучи вже про спортивні досягнення.

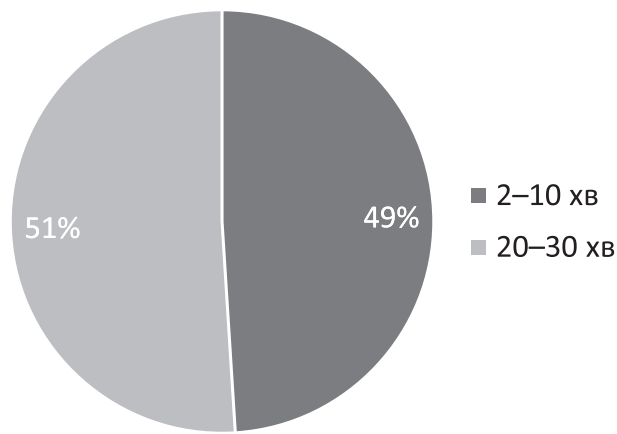


Рис. 17. Тривалість одного прийняття їжі

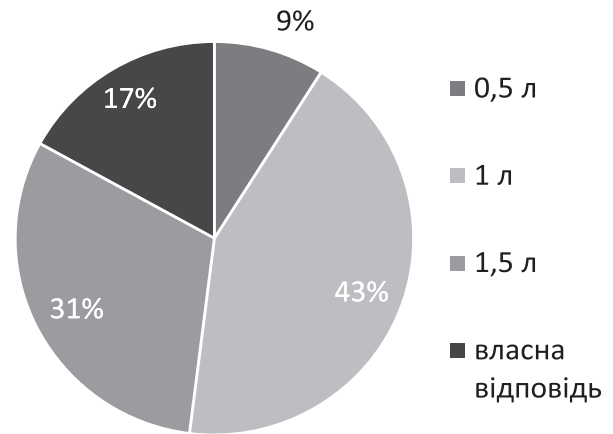


Рис. 18. Кількість води, яку випивають за день

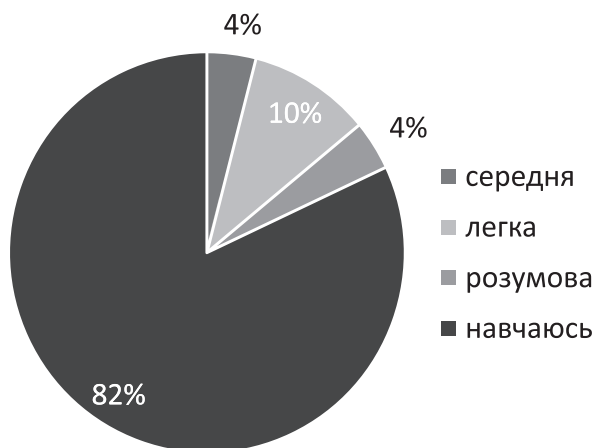


Рис. 19. Основний вид діяльності

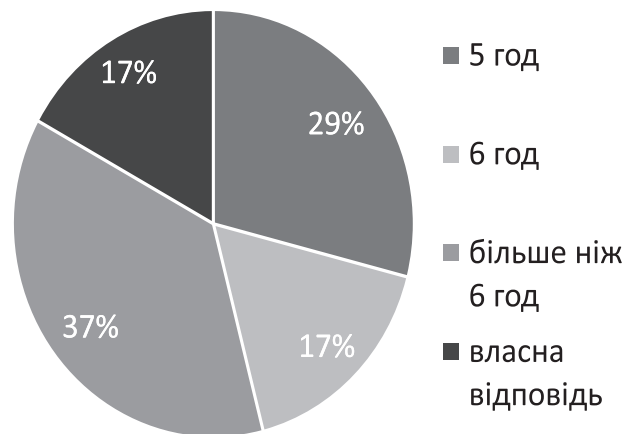


Рис. 20. Час, який відводять на роботу чи навчання

Серед опитаних було 17% спортсменів, які все ж дотримуються рекомендаційних норм споживання води і утримують цю позначку на рівні 2–3 літрів на добу.

Ще один блок запитань до спортсменів у межах нашого анкетування стосувався їхніх захоплень та хобі. Загалом ми розуміємо, що людина повинна урізноманітнювати своє життя, щоб відчувати його повноцінність. Адже монотонність, відсутність цікавого у ньому можуть призвести до негативних психологічних станів, що також позначається і на успішності спортивної діяльності, якщо брати до уваги спортсменів.

Для початку ми з'ясували основний вид діяльності кожного з опитаних (рис. 19). Отож 82% респондентів навчаються у школі або вищому навчальному закладі, ще 10% займаються легкою фізичною працею, 4% – середньою фізичною працею і 4% серед опитаних займаються розумовою працею та самовдосконаленням. На навчання / роботу 37% кваліфікованих лучників відводять більш ніж 6 годин щоденно, до 6 годин щоденно навчається / працює 17% опитаних, приблизно 5 годин на день займає навчання / робота у 29% респондентів, ще 17% вказали, що навчання / ро-

бота можуть займати від 3–4 до 8–10 год на день (рис. 20).

Отже, час, призначений для розв'язання навчальних / робочих питань кваліфікованими стрілками, суттєво відрізняється. Проте це цілком передбачувано, адже кожен обрав свій напрям саморозвитку чи праці, тому що цілком закономірно, має різні вимоги до часової зайнятості.

Щодо захоплень і хобі, то найпоширенішими серед спортсменів є читання, малювання та гра у футбол. Серед відповідей також були і фехтування, стоматологія, монтаж фото і відео, музика. Переважно респонденти на них витрачають близько 2–3 годин на день.

З початку XXI століття різноманітні гаджети та соціальні мережі стали необхідним атрибутом людського розвитку та існування. Переважна більшість людей відводить досить багато часу на захоплення. Ми не могли не врахувати цього і в межах розроблених анкет пропонували спортсменам відповісти на запитання, скільки ж часу вони витрачають на такі заняття (див. рис. 21). Наше дослідження дало змогу виявити, що 43% респондентів завжди перебувають «online» (навіть під час навчання чи тренування

не вимикають мережі і в будь-яку вільну хвилину переглядають інформацію або ж спілкуються з кимось через інтернет). Близько 3 годин на користування соцмережами відводять для себе 28% опитаних і приблизно 2 години щодня – 20% спортсменів. Технологічний розвиток однозначно має багато позитиву для розвитку особистості, проте водночас суттєво обмежує її живе спілкування і часто відволікає від важливих реальних ситуацій. Зловживання в користуванні гаджетами молоддю сьогодні має, на жаль, характер залежності. Серед тих, кого вдалося опитати були й такі спортсмени, котрі вважають себе незалежними від цього «сучасного наркотику». Від загальної кількості опитаних їх було 9%. Близько однієї години на добу гаджетам і соціальним мережам приділяють 3% опитаних, менш ніж одну годину – 6% респондентів.

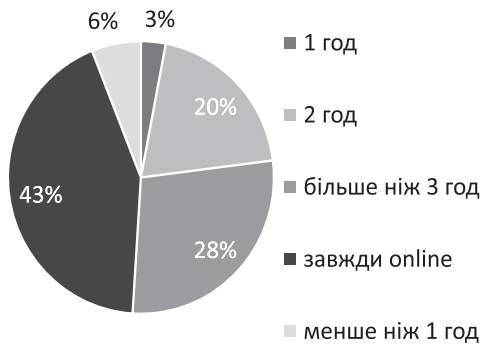


Рис. 21. Час, який відводять на користування соцмережами

Важливою проблемою сьогодення, яка також має вплив на добовий режим і на якість життя як звичайних людей, так і спортсменів, є залежність від шкідливих звичок (рис. 22). Опитавши кваліфікованих спортсменів-лучників, ми виявили, що 86% дотримуються здорового способу життя, проте інші 14% респондентів мають шкідливі звички. Найпопулярнішими серед них є куріння та вживання алкоголю. Це справді проблема вже кількох поколінь, яка має суттєвий негативний вплив на рівень здоров'я населення загалом.

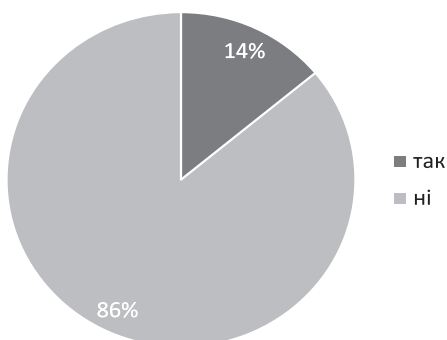


Рис. 22. Чи мають шкідливі звички

Підсумковим було запитання щодо відповідності реального добового режиму опитуваних спортсменів бажаному. Отже, мають потребу в коригуванні власного добового режиму 66% респондентів, 34% вказали, що загалом задоволені організацією свого дня (рис. 23).

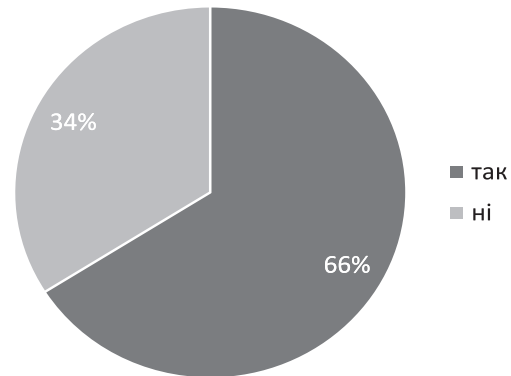


Рис. 23. Чи відчують спортсмени потребу в корекції режиму дня

Отже, у сучасній стрільбі з лука не спостерігається єдиної думки серед кваліфікованих спортсменів щодо оптимального співвідношення різних компонентів добового режиму, наявна ситуація в загальному може мати негативну тенденцію у їхній спортивній результативності.

Висновки:

1. Визначено, що добовий режим – один із найважливіших позатренувальних чинників ефективності системи підготовки кваліфікованих спортсменів. Водночас у переважній більшості видів спорту, і зокрема у стрільбі з лука, не враховано повною мірою значення раціонального співвідношення його компонентів та їх змістового наповнення. Тренери і спортсмени у стрільбі з лука не мають повноцінного уявлення щодо особливостей побудови добового режиму на практиці через недостатність науково-методичних даних щодо його структури. Це може призвести до зниження результатів змагальної діяльності, перевтоми організму, до зриву адаптації та підвищення ризику травматизму спортсменів.

2. У результаті проведених досліджень виявлено основні компоненти добового режиму дня кваліфікованих лучників. До них належать: тренування / змагання, відновлення, навчання/робота, харчування, сон. Кожен із названих компонентів має своє значення у добовому режимі, впливаючи відповідно на якість процесу підготовки і рівень результативності спортсменів у змаганнях. Водночас з'ясовано, що найбільше значення й увагу зосереджують на насиченості тренувального процесу і змагальної діяльності.

Результати досліджень дають змогу констатувати невизначену частку такого важливого компонента в добовому режимі кваліфікованого спортсмена як відпочинок. Такий факт може негативно позначитися на усій системі підготовки кваліфікованого лучника, оскільки саме якісний і раціонально спланований відпочинок є основою адекватних адаптаційних реакцій в організмі спортсмена

3. Більшість опитаних спортсменів не дотримуються добового режиму, забуваючи про його важливість. Різні сторони соціального життя, інші спонтанні справи відвертають увагу спортсменів

і часто не дають можливості сформувати чіткий розпорядок дня.

Сьогодні існує суттєва проблема нераціонального підходу у плануванні компонентів добового режиму кваліфікованого лучника. Кваліфіковані спортсмени здебільшого не дотримуються рекомендацій фахівців та наукових розробок у цьому напрямку.

У найближчому майбутньому важливо скоригувати підходи до побудови добового режиму, адже він як позатренувальний чинник ефективності системи підготовки спортсмена може значною мірою визначати її якість.

Список використаних джерел

1. Ачкасов Е. Е. Гигиена физической культуры и спорта / Ачкасов Е. Е. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. – 330 с.
2. Дзюгій Т. С. Відновлення працездатності кваліфікованих веслувальників на байдарках із використанням комплексу позатренувальних засобів / Т. С. Дзюгій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 14–18.
3. Єднак В. Д. Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації / Єднак В. Д., Білявська С. В. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2013. – С. 266–269.
4. Киселевич А. Особливості забезпечення харчування спортсменів / Анатолій Киселевич, Ольга Пазичук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, Т. 1. – С. 149–153.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебн. для завершающего уровня высш. физкультур. образования / Матвеев Л. П. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Юлія Павлова, Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 202 с.
7. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 10(51). – С. 91–95.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
9. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / С. А. Полиевский. – Москва : Академия, 2014. – 272 с.
10. Полієвський С. О. Особливості харчування спортсменів / Полієвський С. О., Свистун Ю. Д., Трач В. М., Шавель Х. Є. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина. – Вип. 41. – 2011. – С. 336–340.
11. Родионов А. В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков : учеб.-метод. пособ. / Родионов А. В., Сивицкий В. Г. – Москва : Веды – 2002.
12. Свистун Ю. Д. Оцінка харчового раціону спортсменів-стрільців у зимовий та осінній періоди року / Свистун Ю. Д., Гуринович Х. Є., Трач В. М., Коростильова Ю. С. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина. – Вип. 35. – 2009. – С. 127–129.
13. Свистун Ю. Д. Гігієна спорту : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 302 с.

References

1. Ачкасов ЕЕ. Гигиена физической культуры и спорта. Санкт-Петербург: СпецЛит; 2013. 330 с.
2. Дзюгій ТС. Відновлення працездатності кваліфікованих веслувальників на байдарках із використанням комплексу позатренувальних засобів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;2:14–8.
3. Єднак ВД, Білявська СВ. Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура; 2013, с. 266–9.
4. Киселевич А, Пазичук О. Особливості забезпечення харчування спортсменів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2009; 13(1), с. 149–53.
5. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебн. Москва: Советский спорт; 2010. 340 с.

6. Павлова Ю, Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2011. 202 с.
7. Пазичук ОО. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15; Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014; 10 (51), с. 91–5.
8. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. Киев: Олимп. лит; 2015. Книга 2. 752 с.
9. Полиевский СА. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Москва: Академия; 2014. 272 с.
10. Полієвський СО, Свистун ЮД, Трач ВМ, Щавель ХЄ. Особливості харчування спортсменів. В: Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина. Зб. наук. пр. Ужгород; 2011; 41, с. 336–40.
11. Родионов АВ, Сивицкий ВГ. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков: учеб.-метод. пособие. Москва: Веды; 2002.
12. Свистун ЮД, Гуринович ХЄ, Трач ВМ, Коростильова ЮС. Оцінка харчового раціону спортсменів-стрільців у зимовий та осінній періоди року. В: Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина. Зб. наук. пр. Ужгород; 2009; 35, с. 127–9.
13. Свистун ЮД, Лаптев ОП, Полієвський СО, Щавель ХЄ. Гігієна спорту: підр. для студ. вищ. навч. закл. Львів: ЛДУФК; 2014. 302 с.

Стаття надійшла до редколегії 15.03.2019

Прийнята до друку 13.06.2019

Підписана до друку 27.06.2019