

## ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД З ПЛАНУВАННЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ

**Анастасія Дмитренко**

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Правильно розпланований добовий режим – це невід’ємна частина успішного виступу спортсмена на будь-якому рівні змагань, адже належний рівень підготовленості, настрої, воля до боротьби можливі лише при відмінному функціонуванні організму. Правильне та збалансоване харчування, оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку – усе це створює умови для формування спортсмена і особистості [3].

В цьому контексті варто згадати про персону, від якої значною мірою залежить якісний і раціональний добовий режим спортсменів. Це, звичайно ж, тренер. Саме він ставить завдання та пропонує засоби, методи і форми їх реалізації. Тренер відповідає не лише за підготовку та змагальну діяльність своїх спортсменів, але й за їх якісне відновлення. Одним із важливих завдань тренера є визначення оптимального балансу складових частин добового режиму своїх підопічних та прищеплення їм дисциплінованості, з метою отримання надалі відповідних віку і рівню кваліфікації спортивних досягнень.

**Мета дослідження.** Визначити ставлення тренерів зі стрільби з лука до добового режиму.

**Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення, метод опитування (анкетування), методи математичної статистики.

До анкетування було залучено 15 тренерів зі стрільби із лука (6 заслужених тренерів України, 4 вищої категорії, 4 першої категорії та 1 другої категорії), які тренують кваліфікованих спортсменів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проведене анкетування дало змогу визначити, що 100 % опитаних тренерів, які тренують стрільців із лука вважають, що добовий режим впливає на якість підготовки і відповідно на результат кваліфікованих спортсменів-лучників.

Плануючи процес підготовки кваліфікованих спортсменів опитані тренери найчастіше (73 %) залучають своїх підопічних до одноразового

щоденного тренування, проте окремі респонденти (27 %) вказали, що їхні спортсмени тренуються двічі на день.

Також ми опитали тренерів щодо планованої тривалості тренувальних занять. Серед опитаних 78 % вважають, що спортсмени повинні щоденно приділяти 4 години на заняття з обраного виду спорту. Здивували відповіді 22 % респондентів, які вказали, що ці межі коливаються від 6 до 7 годин. Якщо взяти до уваги той факт, що в середньому активність людини на добу складає 14–16 год., то 6–7 год на тренування – це фактично половина цього часу, що, очевидно, не можна вважати раціональним, оскільки у людини повинно бути достатньо часу і на інші справи (робота/навчання, побут тощо) та відпочинок. Таку позицію тренерів навряд чи можна вважати раціональною, оскільки вона першочергово не відповідає базовим потребам людини, про що, зокрема, йдеться у наукових дослідженнях щодо раціональної організації добового режиму [1].

Згідно відповідей на запитання «Скільки змагальних стартів у річному циклі підготовки вони зазвичай планують для своїх спортсменів?» вдалося з'ясувати, що 46 % респондентів намагаються залучити своїх спортсменів до 10–17 важливих стартів, ще 40 % щорічно готують підопічних до 5–7 стартів, 7 % – до 3–4 та ще 7 % тренерів – до 4–5. Тут спостерігаємо абсолютно різні підходи до змагальної практики кваліфікованих спортсменів-лучників. Очевидно, це пов'язано насамперед з важливістю змагального досвіду для спортсменів. Одні тренери вважають, що найкращу адаптацію можна отримати в екстремальних умовах змагальної діяльності, інші ж, очевидно, схильні до того, що змагання – це все-таки демонстрація найвищих можливостей спортсмена, а найякісніше можна підготуватися в межах тренувань. Існує ще припущення, що тренери, які обирають невелику кількість головних змагань для спортсменів, диференціюють самі змагання за їх значенням (підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні) [2] і насправді їхні спортсмени стартують частіше, проте з найвищим своїм результатом у кількох стартах.

Важливим для нас було з'ясувати думку чи навіть знання тренерів щодо оптимального відновлення їхніх спортсменів між тренуваннями і змаганнями. Ми визначили, що 93 % респондентів вважають, що спортсмени встигають достатньо якісно відновлюватися між тренуваннями і змаганнями. Ще 7 % опитаних не до кінця впевнені у цьому.

Далі ми запитували тренерів, як вони ставляться до необхідності введення відпочинку та відновних заходів до режиму дня спортсмена.

І знову ж таки 100 % респондентів зазначили, що вважають цю складову частину необхідною для якісного протікання адаптаційних змін в організмі кваліфікованих лучників. Щодо конкретних засобів, які сприяють відновним процесам організму спортсменів, то 31 % вказали, що найчастіше пропонують спортсменам масажні процедури, ще 30 % тренерів вважають сауну хорошим відновним засобом після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Серед запропонованих засобів відновлення 24 % респондентів також обрали плавання. Деякі тренери вказали також, що сприяти якісному відновленню можуть і спокійні прогулянки парком.

Були в анкеті для тренерів і запитання, які стосувалися сну спортсменів, як важливої складової частини відпочинку та відновлення. Більшість респондентів (87 %) вказали, що їхні підопічні сплять в діапазоні 7–8 годин. Інші (13 %) переконані, що сон їхніх спортсменів щоденно займає від 8 до 9 годин.

Також нас цікавило ставлення тренерів до режиму й насиченості харчування їхніх підопічних. Нажаль, серед опитаних, 80 % респондентів вважають що режим і насиченість харчування їхніх спортсменів не відповідають вимогам. Є й ті (20 %), котрі цілковито впевнені у відповідальному ставленні своїх спортсменів до харчування, яке відповідає вимогам виду спорту [4].

Ще ми запитали тренерів, чи обговорюють вони зі своїми спортсменами важливість дотримання режиму дня і згідно цього 60 % відповіли що регулярно розмовляють на такі теми, 27 % порушують це питання лише за потреби, і 13 % не спілкуються на таку тему.

Загалом вдалося виявити, що тренери зі стрільби з луку відповідально ставляться до планування добового режиму своїх спортсменів. Існують окремі аспекти, однак, на які, на нашу думку, варто звернути більше уваги. Зокрема, що стосується ролі відпочинку у житті кваліфікованого спортсмена та підбору оптимальних засобів для підвищення його якості.

**Висновок.** Підсумовуючи, варто зазначити, що більшість тренерів визнають необхідність раціонального планування добового режиму. Спостерігається адекватне оцінювання наявної ситуації щодо потреби корекції окремих його компонентів. Це згодом може сприяти оптимізації усієї системи підготовки кваліфікованих спортсменів-лучників, а отже, й підвищенню їхньої результативності як на українській так і на міжнародній спортивній арені.

### Список використаних джерел

1. Гігієна спорту : [посіб. Для студ. ВНЗ III–IV рівня акредитації у галузі фіз. Виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. – Львів : Українські технології, 2012. – 67 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – С. 1045.