

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **АНАЛІЗ ДОБОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТЗАЛОМ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0178-2ф
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
освітньої програми
«Фізичне виховання»
Деканов Р.І.
Керівник: доцент, к.фіз.вих.
Соколова О.В.
Рецензент: професор, д.пед.н.
Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Відділення денне

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”

Освітньої програми “Фізичне виховання”

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ТМФКіС

_____ А.П. Конох
“ ___ ” _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
ДЕКАНОВ РОМАН ІГОРОВИЧ

1. Тема проекту (роботи) «Аналіз добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом»
керівник проекту (роботи) Соколова Ольга Валентинівна, к.фіз.вих., доцент
затверджені наказом вищого навчального закладу № 832-с від “21” травня 2019 року.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 17 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи)

Отримано дані щодо компонентів, які формують структуру добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом. Встановлено узгодженості та розбіжності у ставленні спортсменів і тренерів до дотримання добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом. Доповнено інформацію про значення добового режиму як фактору підвищення ефективності системи підготовки у футзалі.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. З’ясувати значення добового режиму, як фактору підвищення ефективності системи підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

2. Виявити компоненти добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

3. Порівняти ставлення дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом та тренерів щодо дотримання добового режиму спортсменами.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 1 таблиця, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Соколова О.В., к.фіз.вих., доцент		
Літературний огляд	Соколова О.В., к.фіз.вих., доцент		
Визначення завдань та методів дослідження	Соколова О.В., к.фіз.вих., доцент		
Проведення власних досліджень	Соколова О.В., к.фіз.вих., доцент		
Результати та висновки роботи	Соколова О.В., к.фіз.вих., доцент		

7. Дата видачі завдання 15.09.2019 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	вересень 2018	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	вересень 2018	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	вересень 2018	виконано
4	Проведення власних досліджень	жовтень 2018- травень 2019	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	червень – серпень 2019	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	вересень – листопад 2019	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Згідно графіку	виконано
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	Згідно графіку	виконано

Студент _____ Деканов Р.І.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ к.фіз.вих., доцент Соколова О.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено _____ доцент, к.п.н. Омеляненко Г.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літературних джерел.....	10
1.1 Футзал як ефективний засіб фізичного виховання школярів.....	10
1.2 Позатренувальні фактори та їх вплив на якість підготовки.....	14
1.3 Досвід планування добового режиму в спорті.....	18
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	24
2.1 Завдання дослідження.....	24
2.2 Методи дослідження	24
2.3 Організація дослідження	27
3 Результати дослідження.....	29
Висновки.....	51
Перелік посилань.....	53
Додатки.....	59

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 69 сторінок, 1 таблиця, 8 рисунків, 53 літературне джерело.

Мета дослідження – охарактеризувати структуру добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя.

Предмет дослідження – добовий режим дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

Суб’єкт дослідження – хлопці ЗОШ № 101 м. Запоріжжя.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Вперше отримано дані щодо компонентів, які формують структуру добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом. З’ясовано, що основними з них є тренування/змагання, навчання/робота, відпочинок, харчування і сон.

Встановлено, що існують певні розбіжності у ставленні дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом та тренерів до виявлених компонентів і їхнього змістовного наповнення. Зокрема найбільші з них виявлені в блоках «харчування» та «відновлення». В контексті порівняння з даними наукових досліджень виявлено необхідність в корекції добового режиму футзалістів.

Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей шкільного віку.

**ДОБОВИЙ РЕЖИМ, ФУТЗАЛ, ХЛОПЦІ, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК,
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ФАКТОРИ**

ABSTRACT

Thesis consists of 69 pages, 1 table, 8 applications, 53 references.

The purpose of research – to characterize the structure of the daily regime of futsal players.

The objective of the research – the training process in futsal within the annual year at school № 100 Zaporizhzhia.

Subject matter of the research – daily regime of futsal players.

Subject of the research – high school students at school № 101 Zaporizhzhia town.

Methods of research – analysis and summary of the literature on the topic of the research, survey, teacher observations, test of physical fitness, methods of mathematical statistics.

In the diploma project for the first time data on the components that form the structure of the daily regime of futsal players are obtained. It is revealed that the main ones are training/competitions, training/work, rest, nutrition and sleep.

It is established that there are certain differences in the attitude of futsal players and their trainers to the revealed components and their content. In particular, the largest of them are found in the blocks «nutrition» and «recovery». In the context of comparison with the data of scientific researches it is revealed the necessity to correct the daily regime of futsal players. Physical fitness indicators at the end of the research corresponded to a higher level of the students.

It is proved that systematic futsal practices improve the physical condition and recommended for practical use in the system of physical education of the high school age students.

DAILY REGIME, FUTSAL, BOYS, HIGH SCHOOL AGE, PHYSICAL EDUCATION, NONTRAINING FACTORS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
ТА ТЕРМІНІВ

ЗОШ – загальноосвітня школа

МОН – Міністерство освіти і науки України

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

ФК – фізична культура

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

ВСТУП

Умови сучасного побуту зводять до мінімуму наші фізичні зусилля, позбавляють нас активної фізичної діяльності. І особливо справедливо це для дітей, які в більшій мірі відчувають потребу у фізичній активності в процесі вікового розвитку. Спорт сьогодні не просто діяльність, а стиль життя багатьох людей. Сучасний футзал – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю гравців. Специфіка гри, що протікає зі змінною інтенсивністю в динамічному режимі м'язових скорочень при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на мінливу обстановку, пред'являє високі вимоги до рівня швидкісно-силових можливостей [6]. Основна перевага цієї спортивної дисципліни – доступність. Будь-який бажаючий може взяти в ній участь, навіть не володіючи спеціальною підготовкою.

Розпорядок дня школярів, які додатково займаються у секціях із різних видів спорту повинен враховувати у добовому режимі такі важливі компоненти, як відпочинок, харчування, сон, навчальні години (уроки), а також особистий час [23, 34].

Сьогодні на практиці стає все складніше забезпечувати раціональне співвідношення різних компонентів добового режиму як фактору підвищення ефективності системи підготовки. Це спровоковано штучним зростанням ролі тренувальної та змагальної діяльності і, відповідно, нівелюванням часу на відновлення працездатності [28]. Проте, як відомо, саме під час відпочинку найбільш ефективно протікають адаптаційні процеси і, відповідно, відбувається приріст у підготовленості [15, 22].

Не менш важливу роль відіграє харчування спортсмена. Раціональний добір вживаних продуктів може суттєво прискорювати відновні процеси після навантажень [34]. Проте і цьому компоненту добового режиму також відводиться недостатньо уваги. Велике значення для ефективного відновлення має і повноцінний сон. Доведено, що порушення сну може значно знизити

працездатність, сповільнити протікання відновлювальних процесів після навантажень. Є й інший бік цієї проблеми: після тренувань завжди хочеться відпочити, розслабитись, зайнятися улюбленими справами.

Нівелювання ролі навіть однієї складової режиму дня може мати негативний вплив на біологічні функції організму школярів. Це, своєю чергою, призводить до перевтоми, підвищення ризику травматизму і навіть зриву адаптації [33, 47, 50].

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

Тому, метою дослідження було охарактеризувати структуру добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя.

Суб'єкт дослідження – хлопці ЗОШ № 101 м. Запоріжжя.

Предмет дослідження – добовий режим дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Футзал як ефективний засіб фізичного виховання школярів

У сучасному світі сфера спорту, будучи відносно самостійною, тим не менш, не існує ізольовано від інших підсистем суспільства (політика, економіка, культура, освіта тощо), а навпаки тісно пов'язана з кожною з них. При цьому самій сфері спорту подібні як уже сформовані види спорту, так і часто нові, які активно розвиваються види, а також їх автономні різновиди. Отже, кожен сформований вид спорту чи автономний різновид того чи іншого виду являє собою окрему область, підсистему сфери спорту [2].

До одного з таких різновидів, сформованих за останній час, належить міні-футбол (футзал), який є зальною модифікацією класичного футболу. У ряді країн міні-футбольні структури одразу ж придбали певну автономію. Наприклад, в Бразилії була утворена національна конфедерація зального футболу, в Іспанії – ліга футзалу, на Україні і Чехії – асоціація міні-футболу і т.д.

Володіючи відмінними від класичного футболу правилами змагань, значним контингентом спортсменів, тренерів та суддів, що спеціалізуються в даній спортивній грі, сформованою системою фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів, власною структурою міжнародних і національних змагань, сучасний міні-футбол за порівняно короткий термін становлення зумів увібрати в свою функціональну структуру всі основні системоутворюючі елементи, що необхідні для автономного розвитку і, таким чином трансформувався в самостійну спортивну гру – новий феномен сучасної сфери спорту.

Під впливом сучасних тенденцій інтенсифікації футзалу все більш питому вагу набуває при кисневому голодуванні організму (анаеробний) спосіб енергоутворення. В окремих випадках при максимальних напругах його частина становить 80-90%. Частота пульсу досягає 180-210 уд/хв. Цей

рівень інтенсивності обмінних процесів зберігається протягом 40-150 с. Після чого з'являється необхідність знизити рухову активність [1, 51]. Навантаження субмаксимальної інтенсивності викликають помітне підвищення обмінних процесів, коли близько 80% необхідної енергії доставляється аеробним шляхом, а частота серцевих скорочень сягає 170-190 уд/хв. Тривалість таких навантажень може становити 5-7 хв. Навантаження середньої інтенсивності можуть виконуватися протягом всього ігрового часу (до 2-3 ч). При цьому ЧСС знаходиться в межах 140-170 уд/хв [6, 49].

Як відзначають сучасні фахівці в області міні-футболу, практичні, тренувальні заняття цим видом спорту дуже впливають на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкоємних (генетичних) можливостей нервової системи [2, 32].

У міні-футболі постійно змінюється ігрова ситуація [47, 49]. Хід подій на майданчику заздалегідь невідомий спортсмену і тренеру. Діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за визначеними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не відпрацювання стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій.

Гравець, який знаходиться на майданчику, повинен оцінювати розташування гравців своєї команди і суперника, аналізувати особливості виникаючих комбінацій, передбачати спрямування передач м'яча. В умовах недостатності часу успішність його дій визначається не тільки правильністю обраних рішень, але і швидкістю проходження нервових процесів.

У вкрай малий відрізок часу мозок спортсмена-футзаліста сприймає і обробляє інформацію від різних систем організму. Але цього ще недостатньо, потрібно, крім того, уявити собі можливі зміни ігрової обстановки, інакше зусилля гравця не досягнуть мети. Тільки після цього можна прийняти правильне рішення в даній ситуації і вибрати відповідні для цього тактичні дії. Всі ці процеси – від початку сприйняття ситуації до виконання прийому

(удари, або ведення-передача м'яча) – займають у міні-футзалістів-розрядників всього 1,5-2 с, а у майстрів спорту – лише близько 1 с. Це показує, які вимоги до швидкодії мозку пред'являє футзал.

Гра в футзал є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому його застосування в якості засобу фізичного виховання школярів є досить ефективним для поліпшення фізичного стану. Це є актуальним тому, що навчальна діяльність вимагає високого рівня активності кори головного мозку.

Тому застосування футзалу в школах є ефективним засобом поліпшення фізичної, розумової працездатності [14, 53].

В останні роки спостерігається тенденція приросту чисельності школярів, які зневажливо відносяться до фізичного виховання. Це обумовлюється багатьма факторами, в тому числі відсутністю в них позитивної мотивації, інтересу до занять. Що цілком зрозуміло, останнім часом з'явилася велика кількість різноманітних розважальних закладів, на відвідування яких молодь витрачає дуже багато часу. Але є шляхи вирішення цієї проблеми. Один з них лягає на плечі педагогів-вчителів із фізичної культури.

Організуючи навчальний процес із використання на секційних заняттях засобів міні-футболу, вчитель повинен вміло поставити роботу по формуванню у дітей потреби фізичного вдосконалення. Даний процес можна розділити на етапи. На першому етапі потрібно визначити ставлення школярів до занять фізичними вправами, прийняти нормативи з фізичної підготовленості і оцінити дані фізичного розвитку, виявити характеристики змагальної діяльності [17, 35].

На другому етапі основними завданнями є розвиток позитивних емоцій і інтерес до фізичного вдосконалення засобами футзалу. Створення доброзичливої атмосфери, гарного робочого мікроклімату в процесі практичних занять сприяє позитивному емоційному фону, який притягує школярів до ігрової форми проведення занять.

Завданнями третього етапу є підвищення рівня знань зі змагальної діяльності (визначення кількості ТТД, обсягу рухової активності, пульсової вартості ігрових дій). Розумінню впливу ігрових дій з футзалу на фізичне вдосконалення, залучення школярів до організації і проведення фізкультурно-спортивних заходів, суддівство ігор.

У грі обов'язково, хоче школяр того чи ні, він розкривається як особистість із усіма притаманними йому позитивними і негативними якостями. В процесі гри інтегративно розвиваються фізичні і психічні якості, інтелект, здатність орієнтуватися в різних ситуаціях, підвищується техніко-тактична майстерність, рухливість в суглобах, серцево-судинна, дихальна системи.

Високе емоційне напруження і різноманітність, вирішуваних в іграх, рухових завдань сприяють не тільки формуванню і закріпленню у школярів стійкого інтересу до занять футзалом, а й стимулюють рухову активність. Все це в цілому сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню опорно-рухового апарату і стимулює функціональну діяльність організму.

Виступи на змаганнях показує ефективність обраного шляху і допущення помилок у процесі підготовки, а також дають можливість визначити шляхи подальшого вдосконалення фізичного виховання, підвищення фізичних якостей і функціональних можливостей школярів. Індивідуальний підхід і планування змагальної підготовки, суворе співвідношення практичних занять і змагальних навантажень допомагає максимально підвищити тренуваність організму школярів і сприяє оптимальному накопиченню спортивного потенціалу.

Змагальний метод дає свої позитивні результати, підвищуючи цим інтенсифікацію процесу з фізичного виховання на секційних заняттях із футзалу [14].

1.2 Позатренувальні фактори та їх вплив на якість підготовки

Підготовка спортсмена – це складна система заходів, методів, засобів, факторів, які сприяють підвищенню рівня кваліфікації та зростанню їхніх результатів. Завжди актуальним завданням для тренера є вірно підбрати арсенал цих складових для адекватних впливів на адаптаційні можливості спортсмена [17, 25]. Своєю чергою, нераціональний і незбалансований підхід у цих питаннях з акцентом на надмірні навантаження може призвести до різноманітних негативних наслідків у роботі організму спортсмена: перевтоми, перетренованості і навіть зриву адаптації.

Однією з основних проблем спорту сьогодні є форсування підготовки спортсменів різного рівня і кваліфікації, що пояснюється прагненням до якнайшвидшого досягнення високих спортивних результатів у значній кількості стартів впродовж року [30, 36]. Проте, такий підхід несе в собі явну загрозу для спортсмена. Використання надмірних навантажень призводить до швидкої адаптації та вичерпання пристосувальних ресурсів організму, що своєю чергою може призвести до травм, нервово-психічних зривів та порушень нормального вікового розвитку спортсменів.

На сьогоднішній день у спорті присутня значна кількість факторів ризику, серед яких В.М. Платонов [30] виділяє наступні: надмірні тренувальні навантаження; розширення календаря змагань; хронічне недоїдання, вживання низькокалорійних продуктів; недосконалі конструкції спортивних снарядів, залів та покриття стадіонів; нераціонально вибрані умови навколишнього середовища і невідповідний їм одяг, неадекватний питний режим. На нашу думку, це не вичерпний перелік факторів, оскільки спорт постійно ставить все вищі вимоги до організму спортсмена, ризику, відповідно, також розширюються і посилюються.

Одним з важливих завдань спортивної науки і практики є пошук засобів, методів, заходів тощо, які б допомогли знизити вплив зазначених

факторів на спортсмена і підвищити якість його підготовки. До таких, зокрема належать різноманітні позатренувальні і позазмагальні заходи.

Даних, які б розкривали їхнє значення і доцільність застосування є достатньо в різних видах спорту. В останні роки в Україні та за її межами було проведено низку досліджень що стосуються позатренувальних та позазмагальних засобів у системі підготовки спортсменів. Зокрема, Г.О. Лопатенко [24] досліджував вплив комплексу стимуляції працездатності в процесі передстартової підготовки у фехтуванні на ефективність реалізації техніко-тактичних дій фехтувальників. У результаті дослідження автором експериментальним шляхом вдалося довести, що застосування позатренувальних засобів є одним з найбільш вагомих резервів пошуку нових можливостей спортсмена в екстремальних умовах спорту вищих досягнень.

В той же час, робота Рибачка Р.А. [33] була присвячена оцінці ефективності застосування позатренувальних засобів стимулюючої спрямованості на показники змагальної діяльності кваліфікованих боксерів. Автор, в межах свого дослідження, також підтвердив, що застосування комплексу позатренувальних засобів в предстартовій підготовці дозволяє адекватно активізувати пускові механізми спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів. За його даними, після реалізації комплексу кількість помилок під час поєдинків боксерів зменшилась, а ефективність атакуючих дій в перших двох раундах зросла.

Відновлення працездатності кваліфікованих веслувальників на байдарках із використанням комплексу позатренувальних засобів досліджувала Т. Дзогій [9]. Дослідниця розробила позатренувальний комплекс, який складався зі спеціальних масажних прийомів і вправ з партнером, які виконувались в режимі близькому до ізокінетичного. Ця робота продемонструвала, що систематичне застосування в практиці комплексу відновлення з використанням позатренувальних засобів суттєво підвищує ефективність підготовки кваліфікованих веслувальників.

На якість підготовки значною мірою впливає стан спортивного інвентарю, обладнання та місць проведення змагань. Тобто якість матеріально-технічного забезпечення, як позатренувального фактору підготовки спортсменів потребує суттєвого оновлення. В цьому аспекті складно говорити про перспективні можливості для спортсменів, оскільки багато залежить від фінансування з боку держави та пошуку спонсорів.

Ще одним вагомим позатренувальним фактором, який впливає на якість підготовки спортсменів є різноманітні психологічні впливи на спортсмена. Адже саме ця складова відіграє неабияке значення у формуванні адекватних установок, мотивацій і настроїв спортсменів [5, 10].

У світі популяризуються різноманітні психологічні засоби відновлення. Завдяки їм можна знизити нервово-психічну напругу, стан психічного пригнічення, швидко відновити витрачену нервову енергію та сформувати чітку установку на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм.

Платонов В.М. [30] стверджує, що ефективність психологічних процедур підвищується при комплексному їх використанні. Зокрема в практиці спортивної підготовки важливе місце посідають методи психорегуляції та психогігієни. Перші забезпечують відпочинок нервової системи та зменшують психічне напруження, другі в свою чергу забезпечують психічне здоров'я спортсменів, що тісно пов'язано з психологією особистості та психологією спортивного колективу.

Загалом у світовій практиці спорту широко застосовують різноманітні позатренувальні методи та засоби, проте дуже часто значний їх прелік залишається недоступним українським спортсменам внаслідок дороговизни, браку кваліфікованих кадрів тощо. Водночас достатньо впливовим позатренувальним фактором підготовки, який багато в чому визначає досягнення спортсмена є його добовий режим [9, 44]. Його складові є доступними для внесення коректив спортсменом та його тренером. Саме добовий режим в багатьох аспектах впливає на формування належних

адаптаційних реакцій, наповнення необхідних ресурсів в організмі спортсмена для якісної підготовки і відповідної змагальної результативності.

У зв'язку із переходом до ринкової економіки тренер повинен володіти теоретичними основами спортивного менеджменту і маркетингу. Можна вважати, що у процесі підготовки майбутній тренер-вчитель фізичної культури повинен озброїтися широким колом інформації про зміст системи фізичної підготовки, арсеналом сучасних педагогічних технологій з широким використанням наукових розробок, методиками психологічного вивчення індивідуальних особливостей спортсменів, про використання активних форм, методів і засобів підготовки, які забезпечують раціональну діяльність в умовах постійних змін ситуації під час вирішення завдань підготовки, розвивати і вдосконалювати знання, вміння і навички, які вирішують професійну діяльність з більшою ефективністю [30, 36].

Зміст підготовки, на нашу думку, повинен не лише передбачати теоритичний і практичний розділи але і забезпечувати готовність реалізувати творчий потенціал спеціаліста в практичній діяльності.

Вимоги до спеціаліста з футзалу не можуть істотно відрізнятись від вимог до спеціалістів інших видів спорту. Він повинен мати широке коло спеціальних вмінь, володіти знанням у проблемах історії гри, правил гри, вміти використовувати знання по методиці організації навчально-тренувального процесу, повинен прекрасно розбиратися у вікових особливостях організму, володіти вмінням реалізації психологічної підготовки, вміти послідовно формувати тактичні знання та вміння учнів, володіти методами контролю за рівнем підготовленості гравців [30, 52].

Тренер-вчитель фізичної культури повинен вміти застосовувати наявні знання, керуючись положеннями дидактики, вміти реалізовувати поставлені завдання в навчально-виховному процесі, творчо підходити до забезпечення підготовки і володіти адекватною виконавчою дисциплінованістю.

Говорячи про футзал варто зазначити, що спортивний результат тут безпосередньо залежить від раціональної побудови добового режиму

спортсменів. В той же час тренери і фахівці нажаль недостатньо уваги приділяють йому сьогодні, тому достатньо актуальним завданням залишається оцінка складових добового режиму і насиченості його компонентів, а також якісна їх корекція у відповідності до отриманих даних [28, 39].

На нашу думку контроль компонентів добового режиму буде впливати на якість підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом, та надасть змогу більш якісно готуватися до змагань та демонструвати високі результати.

1.3 Досвід планування добового режиму в спорті

Добовий режим – це тривалість, організація і розподіл впродовж доби різних видів діяльності, харчування та відпочинку [31]. На сьогоднішній день адекватне його планування відіграє важливу роль у підготовці спортсменів різного рівня кваліфікації. Саме раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності та відновлення організму. Він ґрунтується на законах про біологічні ритми, які є індивідуальними для кожної людини. Варто зазначити, що при правильному дотриманні добового режиму дня спортсменами виробляється певний ритм функціонування організму, а це своєю чергою, має позитивний вплив на динаміку спортивної форми і, відповідно, змагальний результат [38, 39].

Режим дня спортсмена зазвичай включає в себе такі компоненти як: тренувальні заняття, змагання згідно календаря, відновлення, навчання/роботу, харчування, час на дозвілля та сон [3, 19].

Зважаючи на об'єктно-предметну складову нашого дослідження хотілося б зосередити увагу на досвіді планування добового режиму саме в футзалі, проте нами не виявлено ґрунтовних досліджень у цьому виді спорту, які б розкривали його суть та важливість. Тому ми з'ясовували досвід його

планування у спортивній діяльності загалом, екстраполюючи в подальшому, отримані результати на футзал із корекцією на особливості цього виду спорту.

Загалом питання планування добового режиму у різних видах спорту порушувались в Україні та поза її межами. Науковці досліджували окремі його компоненти. Зокрема, Свистун Ю.Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. [34] звертали увагу на гігієнічних принципах структури навчально-тренувального процесу, як складової частини добового режиму спортсмена. Авторам вдалося виділити систематичне проведення тренувальних занять; поступове збільшення фізичного навантаження; чергування праці та відпочинку; різносторонню фізичну підготовку. Дослідження визначає, що важливою гігієнічною умовою правильної побудови тренувального заняття є чергування вправ та відпочинку. Часткове відновлення в процесі занять може бути забезпечено шляхом чергування легких вправ із складними. Доцільно також використовувати вправи з попереднім включенням в роботу різних груп м'язів з метою кращого впрацювання перед основною роботою.

Своєю чергою, Л.П. Матвєєв та С.О. Полієвський [25, 31] стверджують, що для проведення тренувальних занять час необхідно обирати з урахуванням добової динаміки спортивної працездатності, конкретних задач даного періоду підготовки, часу майбутніх змагань тощо. Такий підхід є одним з факторів, який дозволяє оптимізувати час для проведення тренувань. В цьому контексті Д. Харре [39] вказує, на те що пік працездатності спортсмена припадає на 10-11 і 16-17 годин. В той же час В.М. Платонов [30] стосовно цього має іншу думку. Автор вважає що високий рівень функціональних можливостей організму проявляється з 13-14 до 18-20 години. Ми вважаємо, що обидва твердження можуть мати місце, оскільки у кожного спортсмена це проявляється індивідуально, в залежності від особливостей його біоритмів. Адже згідно наукових досліджень [24, 38] в окремих людей спостерігаються відхилення від визначених меж в добовій

динаміці працездатності. Саме це стало підставою для умовного виділення трьох категорій людей: «сови» (характеризуються кращою працездатністю у вечірні години), «жайворонки» (характеризуються кращою працездатністю у ранковий час), «голуби» (відповідають середнім даним працездатності).

Сьогодні у річному циклі підготовки суттєво зростають обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень та розширюється змагальна практика спортсменів. Особливо це стосується комерційних змагань. Проте в цьому прихована певна небезпека: зменшується час на якісне відновлення функціональних можливостей спортсменів. Цю проблему у своїх дослідженнях піднімали Л.П. Матвеев [25] та В.М Платонов [30]. Вони стверджують, що це може призвести до зриву адаптації, травматизму, недовідновленню організму, професійних захворювань та передчасного завершення спортивної кар'єри. Це сьогодні яскраво демонструє і спортивна практика. Подібне однозначно вимагає внесення коректив у планування системи підготовки спортсменів.

Для сучасного спорту не менш важливим є застосування додаткових засобів і методів відновлення працездатності організму спортсменів. Зокрема за останні роки було проведено низку досліджень, що стосувалися цього напрямку. Так, В.В. Гусак та Ю.І. Палічук [7] було проведено дослідження на тему «Вплив медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів». Метою роботи було вивчення позитивного впливу медико-біологічних засобів на процеси відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. Їхні дослідження показали, що медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки і обумовлюють досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

Дослідження В. Єднака та С. Білявської [12], своєю чергою, підтверджують, що включення у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують працездатність спортсменів шляхом підвищення можливостей їхніх фізіологічних систем організму та можливостей переносити високі тренувальні навантаження.

Вагомий внесок в теоретичну базу системи підготовки спортсменів вніс і Шкрєбтій Ю.М. [46]. Дослідник досліджував науково-методичні основи управління тренувальними і змагальними навантаженнями висококваліфікованих спортсменів у взаємозв'язку із закономірностями розвитку процесів стомлення та відновлення їх працездатності, формування термінових та довгострокових процесів адаптації. У його роботі одним із завдань було визначити основні напрями використання найбільш поширених засобів відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.

Автору вдалося зробити наступні висновки: планування відновних процедур необхідно пов'язувати з конкретними завданнями, поставленими в процесі підготовки спортсменів. Вони можуть бути застосовані на трьох рівнях: етапному, поточному та оперативному. На його думку, найбільш ефективним є застосування засобів вибіркового впливу, які підвищують можливості їх використання в обмежених у часі умовах тренувальних занять чи змагань.

Тобто, як свідчать фахівці, додаткові засоби відновлення працездатності у сучасному спорті є невід'ємною складовою для формування адекватних адаптаційних реакцій в організмі спортсменів, що безпосередньо визначає їхню результативність.

Важливим засобом відновлення людського організму виступає сон. Саме під час сну відбувається найбільш повноцінне відновлення сил та енергії. У спорті вищих досягнень його роль суттєво зростає. Дослідженнями впливу сну на працездатність спортсмена займався В.М. Платонов [30]. Він з'ясував, що порушення сну (повільне засинання, неспокійний сон та безсоння) несприятливо впливає на психіку спортсмена, призводить до сповільнення відновних процесів, зниження якості адаптаційних реакцій, збільшення напруги і зниження економічності в тренувальній і змагальній діяльності. Порушення сну негативно впливає на настрій, сприяє розвитку втоми, ускладнює реалізацію складних рухових навиків. Це безпосередньо

впливає на результативність підготовки спортсмена та, відповідно, його змагальний результат.

Судячи з обґрунтованих даних наукових досліджень, які стосуються цієї тематики [28, 30], кваліфіковані і висококваліфіковані спортсмени повинні приділяти повноцінному сну не менше 9-10 год на добу. Саме така його тривалість допомагає відновити функціонування організму і сприяти адекватним протіканням адаптаційних реакцій їхнього організму.

Ще однією значною проблемою сьогодні виступає якість і режим харчування сучасного спортсмена [5]. Деякі науковці систематизували наукові дані з питань забезпечення організму спортсменів різними харчовими речовинами під час підготовки до змагань [18]. У результаті було визначено, що енергетична цінність харчового раціону повинна повністю відповідати енергетичним витратам спортсмена у різні періоди підготовки; вміст всіх харчових речовин в раціоні має бути збалансованим у відповідності до виду спорту, статі, віку, етапу підготовки тощо. Нажаль, на практиці ця необхідність не дотримується, харчовий режим спортсменів не відповідає базовим вимогам.

Вчені розглянули структуру харчування спортсменів-бодибілддерів у підготовчому періоді та його вплив на результативність [8]. Проаналізували характерні особливості дієти бодибілддерів для досягнення максимального рельєфу м'язів, а також для покращення якості, сепарації та дефініції м'язів. Крім того виявлено и обґрунтовано оптимальну дієту для спортсменів-бодибілддерів в залежності від вихідної форми культуриста на початку базового періоду тренування. Наведена залежність зміни ваги спортсмена від кількості вживаних вуглеводів, а також рекомендації з підтримці ваги спортсмена за рахунок використання запропонованої дієти.

Звертаю на увагу дослідження щодо особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців із лука [29]. Метою роботи було визначити основні тенденції та помилки в організації харчування кваліфікованих лучників в умовах централізованого та децентралізованого

забезпечення харчуванням. О.О. Пазичук демонструє, що централізоване харчування в зимовий період року характеризувалось надмірною кількістю білків і жирів (+18% і +31%), кількість вуглеводів в раціонах харчування відповідала нормі, але дещо завищеною була загальна калорійність їжі. Також після проведення гігієнічної оцінки їжі в домашніх умовах спостерігався дефіцит у споживанні білків (20-32% від добової норми), жирів (8-39% від добової норми, при цьому жирів рослинного походження – 10-81%) та вуглеводів (14-54%). Було також виявлено дисбаланс у вітамінному складі. Дефіцит вітаміну А складав 75%, вітамін В1 перевищував норму на 94%, а вітамін В2 складав 3мг при нормі 3,5мг. В той самий час, вітамінний склад спортсменів, які харчувалися вдома відрізнявся дефіцитом практично у всіх вітамінах, нестача яких досягала в окремих випадках 86%. Аналізуючи калорійність їжі було виявлено, що у централізованому харчуванні вона була завищена і складала 5003 ккал (при нормі 4445 ккал). В домашніх умовах енергетична цінність становила 2758 ккал.

Підсумовуючи, слід зазначити, що досліджень, які стосуються компонентів добового режиму спортсмена у сучасній спортивній науці представлено достатньо. Проте, в той же час, вони здебільшого розглянуті окремо. Актуальним залишається питання комплексного дослідження добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом, оскільки його, багато в чому, можна розглядати як базовий позатренувальний фактор впливу на усю систему підготовки. Подальше вивчення цього питання є одним з пріоритетних для розвитку футзалу.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Завдання дослідження

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені наступні завдання:

1. З'ясувати значення добового режиму, як фактору підвищення ефективності системи підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.
2. Виявити компоненти добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.
3. Порівняти ставлення дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом та тренерів щодо дотримання добового режиму спортсменами.

2.2 Методи дослідження

Побудова дослідження в межах нашої роботи передбачала використання методів як теоретичного, так і емпіричного рівнів, оскільки цього вимагали поставлені мета і завдання. При виборі методів для реалізації нашого дослідження ми керувалися загальноприйнятою методологією наукового дослідження [4] і обрали наступні:

1. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.
2. Метод опитування (анкетування).
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел – метод, котрий дозволяє проникнути в сутність складових частин об'єкту. З його допомогою можна детально вивчити усі сторони об'єкту та виявити важливі для

дослідження ознаки, властивості, відношення тощо. Узагальнення (синтез), своєю чергою дозволяє об'єднати проаналізовані сторони об'єкту в єдине ціле. Аналіз і синтез – взаємообумовлені методи наукового пізнання. Аналіз виконує попереднє розчленування предмета на складові частини і розгляд кожної з них відбувається з допомогою аналізу. Однак процес розчленування тільки тоді стане засобом осягнення предмета, коли він буде не механічною операцією, безвідносно щодо місця і значення кожного з елементів, які утворюють предмет, а виділенням суттєвого, того, що становить основу зв'язку всіх сторін досліджуваного об'єкта. Так, діалектичний аналіз перетворюється на засіб проникнення в сутність речей. Проте, відіграючи велику роль у пізнанні, аналіз не дає знання конкретного, знання об'єкта як єдності різноманітного, єдності численних визначень. Це завдання виконує синтез. Аналіз і синтез органічно взаємопов'язані і взаємообумовлюють один одного на кожному етапі процесу пізнання [26].

Використання методу теоретичного аналізу та узагальнення дозволило об'єктивно оцінити стан вивчення існуючих проблем організації добового режиму сучасного спортсмена в науково-теоретичній базі спорту, визначити методики отримання необхідних емпіричних даних. Застосування цього методу дозволило також конкретизувати мету і предмет дослідження, встановити чітке коло завдань та шляхи їх розв'язання, виявити думки спеціалістів щодо питань організації добового режиму спортсменів та, в результаті, виявити важливі сторони актуальності нашого дослідження.

Загалом в процесі дослідження нами було проаналізовано інформацію з літературних джерел. Серед них: підручники, монографії, посібники, публікації у періодичних наукових виданнях. Здебільшого робота наповнювалася даними з вітчизняних праць. Приймалася до уваги й інформація розміщена в інтернет-просторі.

Соціологічні методи (анкетування). Одним з методів одержання важливої емпіричної інформації для нашого дослідження було опитування на основі розроблених анкет (додатки А, Б). Саме анкетування дозволяє найбільш

жорстко додержуватися визначеного плану дослідження, тому що процедура «питання-відповідь» строго регламентована.

Опитування проводилось з метою виявлення реальної ситуації щодо планування добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом. Для нас було важливим з'ясувати позиції і думки щодо компонентів добового режиму та їх якісного наповнення з обидвох зазначених сторін.

Анкета містила у собі 24 запитання здебільшого закритого типу, проте окремі запитання передбачали власний варіант відповідей. Вони були розподілені на 5 взаємопов'язаних блоків: тренування/змагання, відновлення, харчування, сон, що в подальшому спростило опрацювання отриманих результатів. Запитання та варіанти відповідей формулювалися так, щоб бути максимально доступними та зрозумілими для практикуючих тренерів та футзалістів.

Структуру анкети умовно було розподілено на дві частини: перша – інформаційний блок запитань (дата проведення опитування, прізвище та ім'я, вік, кваліфікація (звання), спортивний стаж), друга – основна частина, яка і дозволила виявити реальний стан планування добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом, й узгодженості та розбіжності у ставленні до його компонентів спортсменів та тренерів.

Анкета заповнювалася безпосередньо при участі дослідника, тому останній мав змогу роз'яснити ті аспекти запитань, які були незрозумілими і потребували уточнення з боку тренерів і дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом.

Метод педагогічного спостереження. Спостереження – метод наукового дослідження, що полягає в активному (систематичному, цілеспрямованому, планомірному) та навмисному сприйнятті об'єкта, в ході якого здобувається знання про зовнішні сторони, властивості й відносини досліджуваного об'єкта.

В межах нашого дослідження метод педагогічного спостереження був використаний з метою виявлення практичної складової дотримання основних компонентів добового режиму та їх змістового наповнення дітьми старшого

шкільного віку, які займаються футзалом.

Педагогічне спостереження проводилося паралельно із застосуванням опитування і дозволило якісно доповнити результати останнього.

Методи математичної статистики використовувались з метою обрахунків та подальшого опрацювання результатів отриманих анкет. Зокрема, для виявлення та подальшого ґрунтовного опису результатів проведеного опитування з дітьми старшого шкільного віку, які займаються футзалом, та їх тренерами, ми виявляли кількісні та відсоткові значення, які припадали на ті чи інші відповіді в запропонованих анкетах. Розрахунки проводилися за допомогою спеціалізованої програми обчислення цифрових даних Microsoft Excel 2016.

На основі отриманого емпіричного матеріалу формувався відповідний графічний матеріал роботи, а саме графіки співвідношень відповідей респондентів на запитання анкет.

Загалом таке поєднання методів наукового дослідження дозволило якісно опрацювати отриманий теоретичний та емпіричний матеріал роботи, сформувані належне уявлення про характерні особливості організації добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом та виявити протиріччя, які існують в теорії і практиці його організації.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було організоване та проведене впродовж трьох етапів:

1-й етап (вересень – жовтень 2018 року).

Передбачав пошук актуальних проблем, які існують сьогодні у плануванні добового режиму дітей старшого шкільного віку загалом та футзалістів, зокрема. Було визначено тему магістерської кваліфікаційної роботи, підібрано адекватний методологічний апарат для проведення

досліджень, розроблено та затверджено обґрунтування роботи та здійснено аналіз науково-методичної літератури за напрямком дослідження.

2-й етап (листопад 2018 – квітень 2019 року).

Впродовж даного етапу дослідження продовжувався аналіз науково-методичної літератури за напрямком дослідження; сформовані анкети для тренерів та дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом; проведено анкетування, яке стосувалося планування добового режиму. Також паралельно проводилося педагогічне спостереження за дотриманням практичних складових основних компонентів добового режиму та якісного їх насичення, відбувалося написання першого та другого розділів магістерської кваліфікаційної роботи.

3-й етап (квітень – листопад 2019 року).

На цьому етапі відбулось проведення статистичних підрахунків, формування графічних матеріалів та опису результатів третього розділу роботи. Були узагальнені результати дослідження та сформульовані загальні висновки. Робота піддавалась вичитуванню науковим керівником, процедура рецензування роботи. Своєрідним підсумком було проходження попереднього захисту на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту.

До дослідження залучені 35 хлопців старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, та 15 тренерів. Усі школярі за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою виявлення реальної ситуації щодо особливостей добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, ми провели опитування (анкетування) хлопців (додаток А). Опитування проводилось з метою виявлення реальної ситуації щодо планування добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються футзалом. Для нас було важливим з'ясувати позиції і думки щодо компонентів добового режиму та їх якісного наповнення з обидвох зазначених сторін. Запитання та варіанти відповідей формулювалися так, щоб бути максимально доступними та зрозумілими для практикуючих тренерів та футзалістів.

Окрім того, опитавши тренерів щодо ролі добового режиму, як позатренувального фактору в межах підготовки ми в подальшому порівнювали ставлення обидвох груп респондентів та намагалися виявити проблеми, які існують у цьому напрямі сьогодні.

Зокрема в частині опитування щодо тренувального процесу футзалістам було запропоновано відповісти на запитання «Скільки разів на день Ви тренуєтесь?» (рис. 3.1). Більшість хлопців (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. 3.1).

На питання «Скільки зазвичай секційних тренувань високої інтенсивності заплановано на тиждень?» (рис. 3.1) 29% опитаних відповіли, що три тренування, 28% хлопців 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).

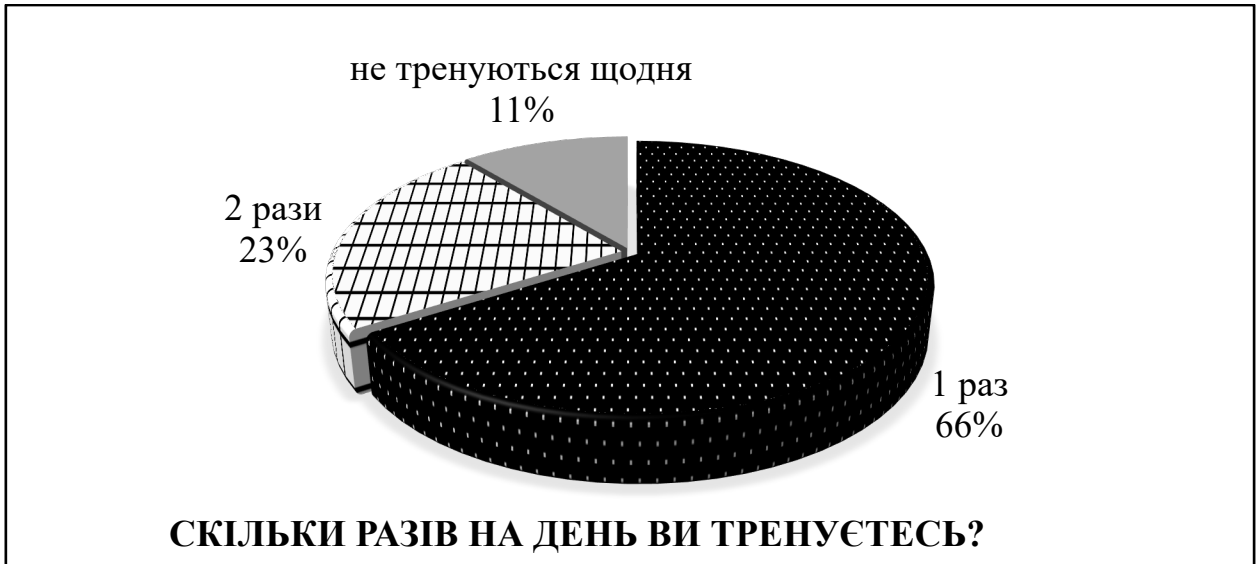


Рис. 3.1 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо тренувального процесу футзалістів, %

Також респондентам пропонувалося вказати у скількох змаганнях річного циклу підготовки вони беруть участь (рис. 3.2).

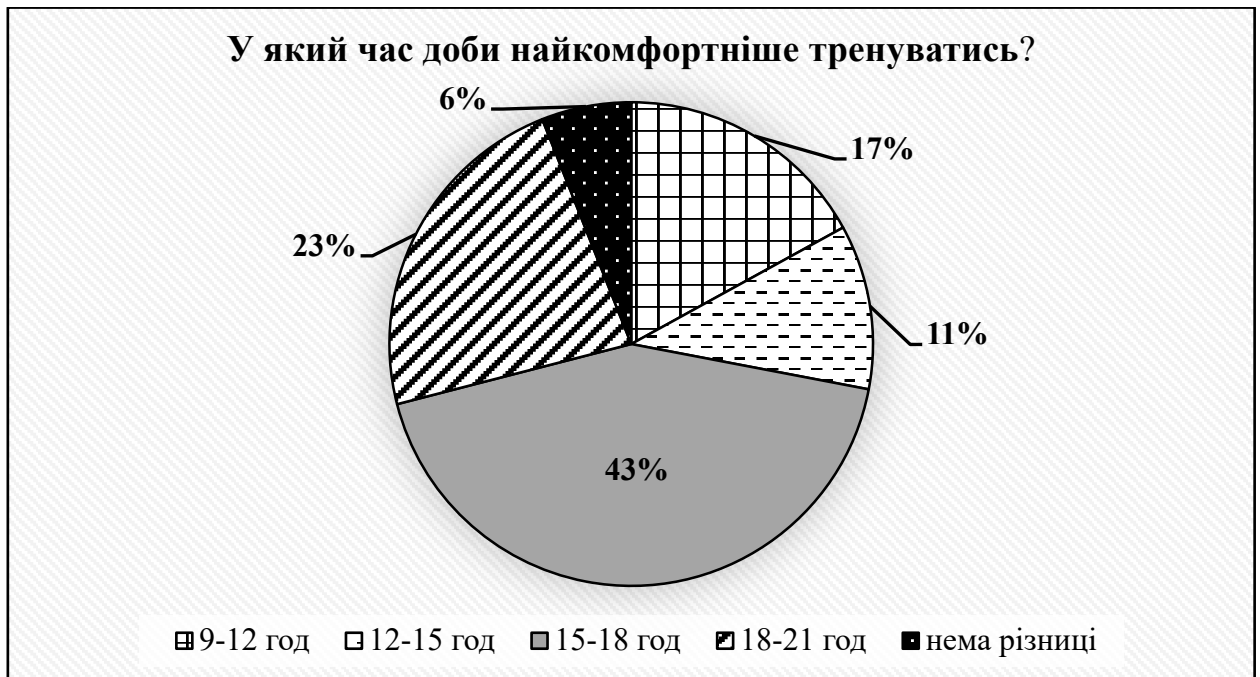
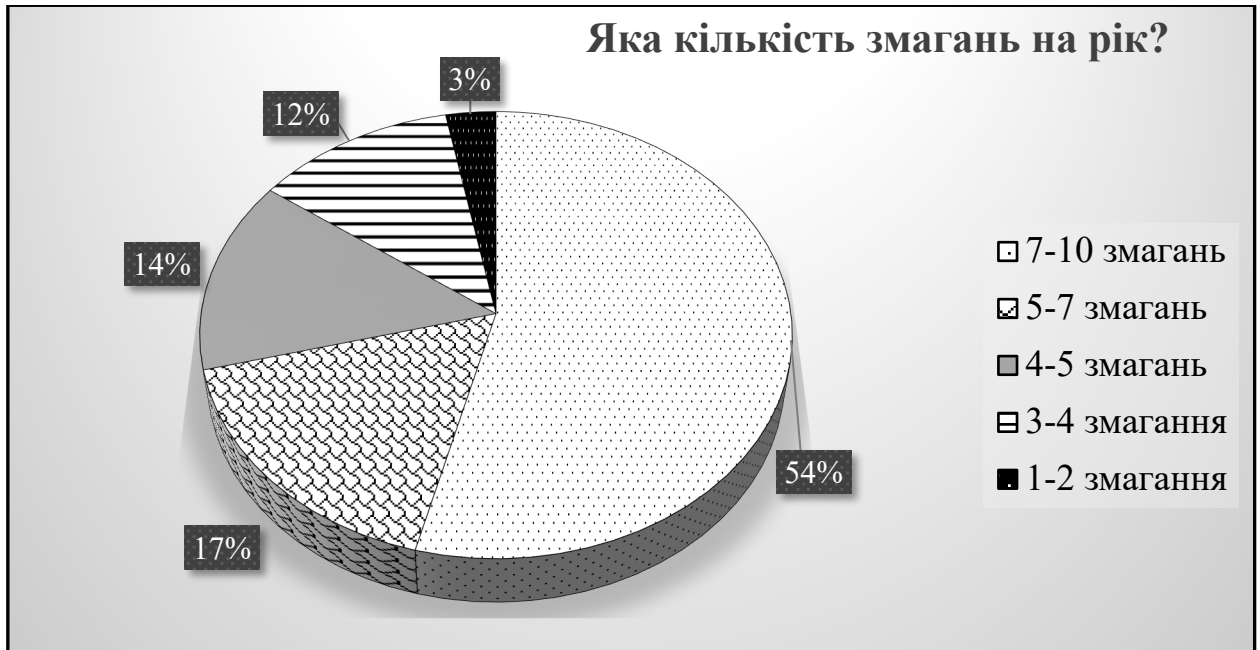


Рис. 3.2 Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно кількості змагань, прийнятних годин для тренування, %

Думки респондентів із цього приводу суттєво відрізнялися. Зокрема, 54% опитаних зазначили, що протягом року обирають у календарі 7-10 змагань для виступів; 17% вказали, що ця кількість не перевищує 5-7; 14%

спортсменів акцентують увагу на 4-5 змагальних стартах, 12% респондентів готуються до демонстрації належних результатів у 3-4 змаганнях та ще 5% – на 1-2 змаганнях впродовж року.

Така різноманітність у відповідях респондентів має пояснення. Сучасний спорт будується в основному, на індивідуальних моделях. Це пов'язано з тим, що кваліфіковані спортсмени – це вже сформовані спортивні до своїх можливостей. В цей контекст вписуються і параметри тренувальної діяльності та змагальної практики. Одним спортсменам необхідний більший обсяг тренувальної діяльності для виходу на необхідний рівень спортивної майстерності, іншим – дещо менший. Те ж 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 з різною метою (здобуття досвіду, потужніша активація ресурсів організму, комерційна вигода тощо).

У ході проведеного опитування ми визначали також у який час доби дітям старшого шкільного віку, які займаються у секції футболу, найкомфортніше тренуватись (рис. 3.2). Результати продемонстрували, що 43% опитаних підходить часовий проміжок 15-18 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 ще 6% зазначили, що їм без різниці в який час доби тренуватись.

Проводячи паралелі отриманих нами результатів з даними досліджень фахівців, 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 хлопці потрапляють в оптимальні межі тренувальних годин, однак різноманітність їх відповідей знову ж таки вказує на індивідуальні біоритми і особливості функціонування організму.

Акцентуючи увагу на такій складовій добового режиму, як відпочинок та відновлення, ми підібрали запитання, які б дозволили нам визначити особливості і можливі проблемні аспекти цього компоненту у житті дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу (рис. 3.3).

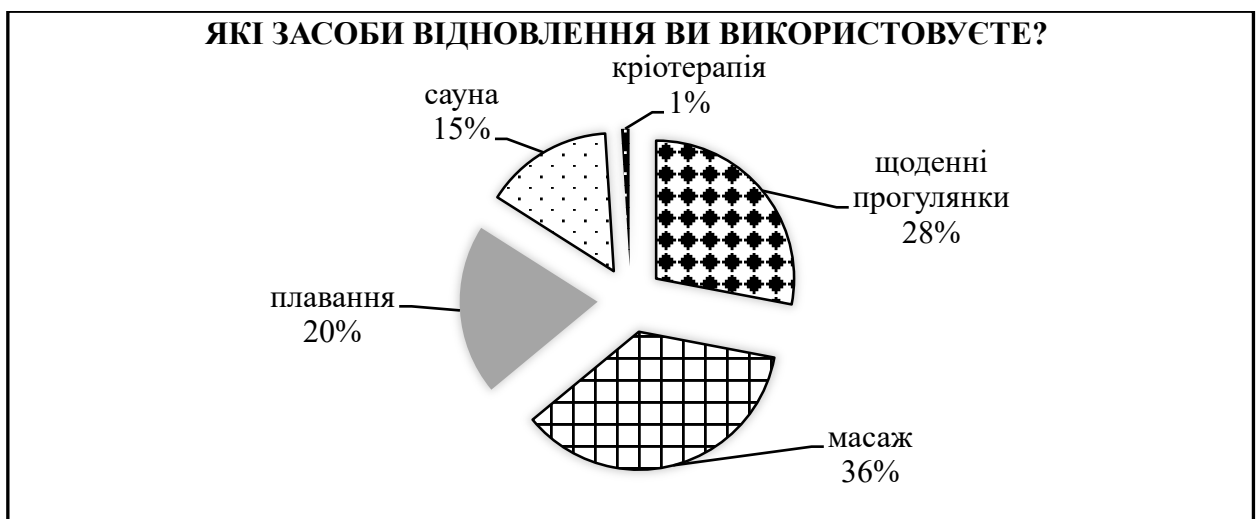
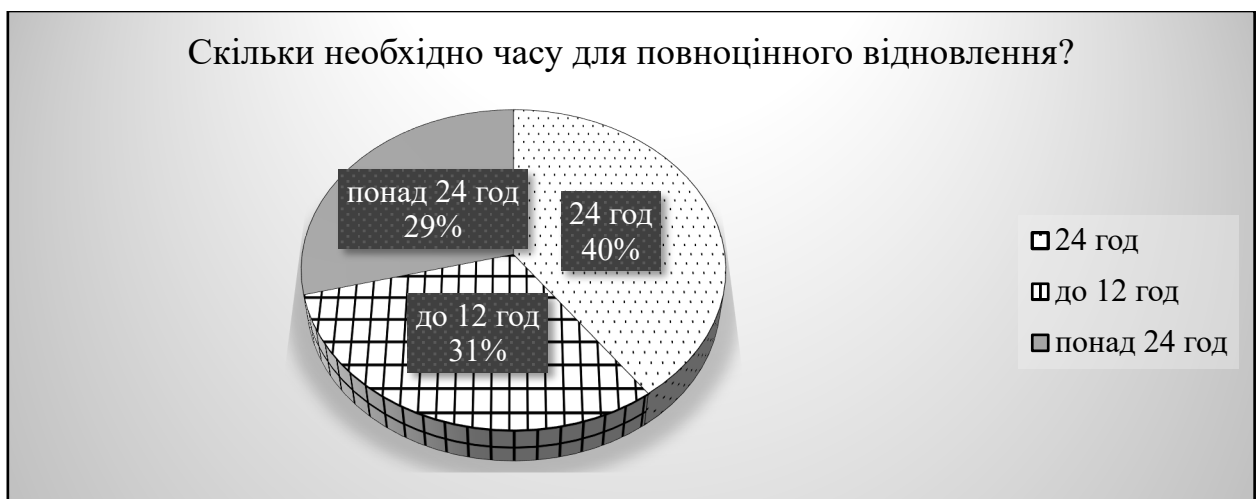
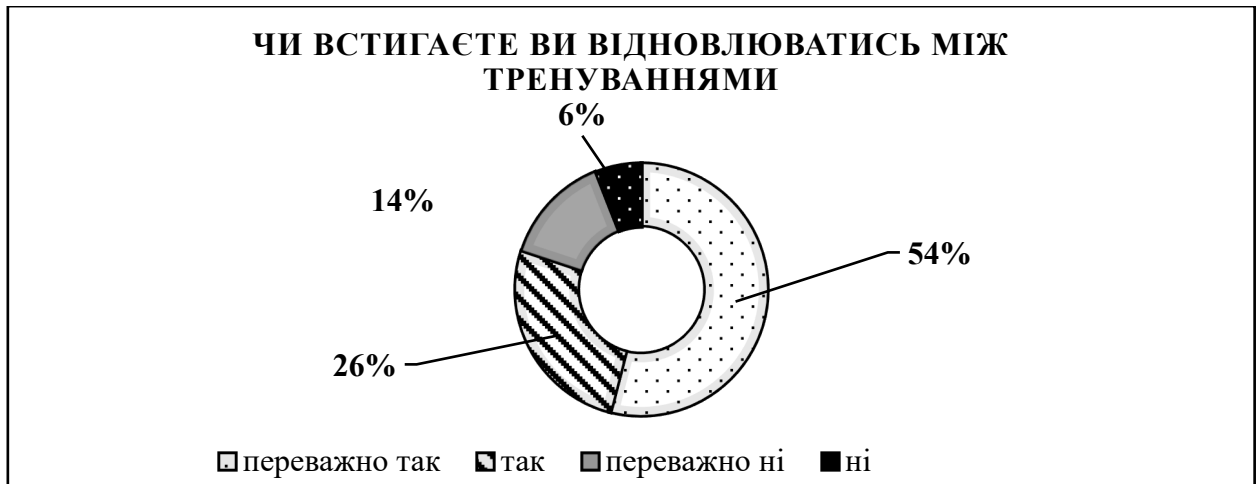


Рис. 3.3 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо відновлення, %

Зокрема в анкеті були передбачені запитання: «Чи встигаєте ви відновлюватись між тренуваннями?» (рис. 3.3), «Скільки необхідно часу для повноцінного відновлення?» (рис. 3.3), а також «Які засоби відновлення ви використовуєте?» (рис. 3.3). 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%). На повноцінне відновлення переважна більшість спортсменів (40%) потребують до 24 годин, дещо менше респондентів (31%) вказали, що їм достатньо до 12 годин, і решта (29%) потребують понад 24 годин на оптимальне відновлення та відпочинок.

Загалом, варто відзначити, що відновлення – важлива складова системи підготовки спортсменів, оскільки в цей період відбувається найбільший приріст функціональних можливостей спортсменів, формуються адекватні реакції адаптації. Тому нівелювання цієї складової 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 28% спортсменів допомагають щоденні прогулянки, ще 36% опитаних релаксуються відвідуючи сеанси масажу, додатково займаються плаванням з цією метою ще 20%, сауну, як засіб відновлення використовує 15% респондентів. Окрім того, 1% спортсменів використовує новітній метод відновлення – кріотерапію.

В той же час, серед опитаних респондентів 16% відзначили, що не застосовують додаткових засобів для відновлення. За доведенням фахівців [17, 22, 28] використання додаткових засобів відновлення позитивно впливає на швидкість відновних процесів та відповідно фізичну працездатність кваліфікованих спортсменів. Саме тому вважаємо, що пошук адекватних додаткових засобів і методів відновлення дозволить підвищити якість адаптації, а отже і спортивну результативність. Окрім того, подібна практика позитивно впливає і на психоемоційну сферу.

В результаті визначення особливостей сну футзалістів було виявлено, що це є одна з їхніх найбільших проблем (рис. 3.4).

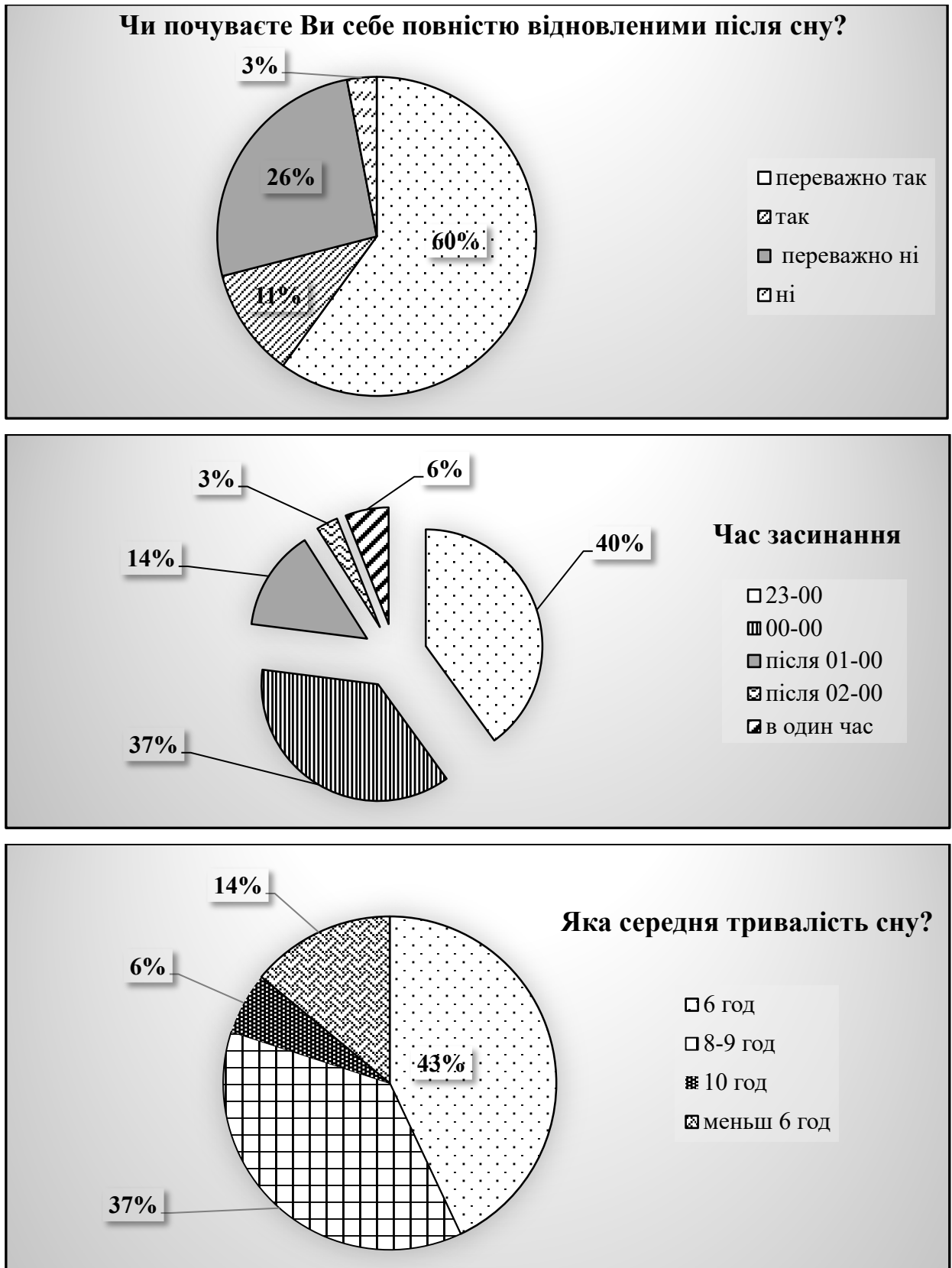


Рис. 3.4 Розподіл відповідей респондентів на запитання часу засинання, тривалості сну та стану відновлення організму, %

Для спортсменів недостатній сон може негативно відобразитися на спортивній кривій його діяльності та результативності. За отриманими даними простежується, що 60% опитаних футзалістів переважно вистачає їхніх визначених годин для сну. Завжди повністю відновленими та енергійними після сну почувають себе 11% респондентів, 26% спортсменів переважно не відчують повного відновлення і 3% – не вистачає щоденно відведених годин для сну (рис. 3.4).

Отже, отримані результати свідчать, що досить вагома кількість респондентів засинають о 23:00 (40%) або о 00:00 (37%). Після 01:00 вкладаються 14% опитаних хлопців. Є й такі, хто засиджується до 02:00 (3%). Лише 6% респондентів дотримуються унормованого добового режиму (рис. 3.4). Щодо середньої тривалості сну футзалістів, то у більшості опитаних вона становить близько 6 годин (43%) або ж 8-9 години (37%). Близько 10 годин на добу сплять 6% респондентів, а менше ніж 6 годин – 14% (рис. 3.4).

Своєрідним підсумком у цьому контексті було питання: «Чи відчуваєте ви безсоння після інтенсивних навантажень?» (рис. 3.5). Було виявлено, що більшість (46%), переважно не відчувають подібного 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% – відповіли, що безсоння, нажаль, має місце в їхньому житті. Логічним наслідком недосипання і безсоння може стати тяжкий підйом зранку. Про це ми також запитували футзалістів. Серед опитаних нами 30% респондентів важко прокидаються вранці, ще 29% – періодично не можуть піднятися після сну і якісно включитися в роботу, 21% спортсменів відповіли, що не мають з цим ніяких проблем і ще 20% – загалом прокидаються з легкістю, проте бувають й такі дні коли це все ж важко зробити (рис. 3.5).

Важливу роль, сон спортсмена відіграє на виїзних змаганнях та навчально-тренувальних зборах, адже від правильно дотриманого режиму значною мірою залежатиме рівень результату спортсмена. На змаганнях 54% футзалісти сплять від 8 до 9 годин, 37% – сплять 6-7 годин під час виїздів, до

10 годин сплять 3% респондентів. Були й 6% відповідей, в яких зазначалося, що на виїздах спортсмени сплять менше 6 годин (рис. 3.5).



Рис. 3.5 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо безсоння, прокидання в ранці і сну на змаганнях, %

Загалом, повноцінний сон – важлива складова добового режиму спортсмена. В цей час відбувається повноцінне відновлення усіх функціональних систем організму, що в подальшому має активний вплив на формування раціональних адаптаційних реакцій спортсмена на тренувальні та змагальні навантаження.

Фахівці на основі фундаментальних досліджень [28, 30, 39] вказують, що для нормального функціонування організму необхідно спати не менше 9 на добу. В той же час, як можна простежити з нашого дослідження, не усі футзалісти дотримуються оптимальної тривалості сну. Подібне може мати негативний вплив на фізичну працездатність спортсменів. Серйозні навантаження на фоні недовідновлених можливостей організму можуть призвести навіть до зриву адаптації.

Як відомо їжа це важлива складова 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 фактор, який багато в чому визначає його ресурсний потенціал до тренувальної і змагальної роботи. Загалом прийом їжі має бути збалансованим в кожного, але через ненормований режим дня люди часто про це забувають. Проаналізувавши літературні дані [11, 16, 20] ми дійшли висновку, що найкращий варіант споживання їжі на день – більше разів (4-5) але невеликими порціями.

Згідно результатів анкетування можемо підсумувати, що переважна більшість респондентів (46%) харчується три рази на день, двічі на день вживають їжу 18% опитаних, 17% з них – харчуються згідно гігієнічних норм п’ять разів на день і ще 17% спортсменів – чотири рази на день (рис. 3.6). В той же час, збалансованим вважають своє харчування 32%, а не збалансованим – 31% опитаних. На наш подив, значна кількість дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футболу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, (37%) вказали, що не звертають особливої уваги на збалансованість/незбалансованість свого раціону (рис. 3.6).

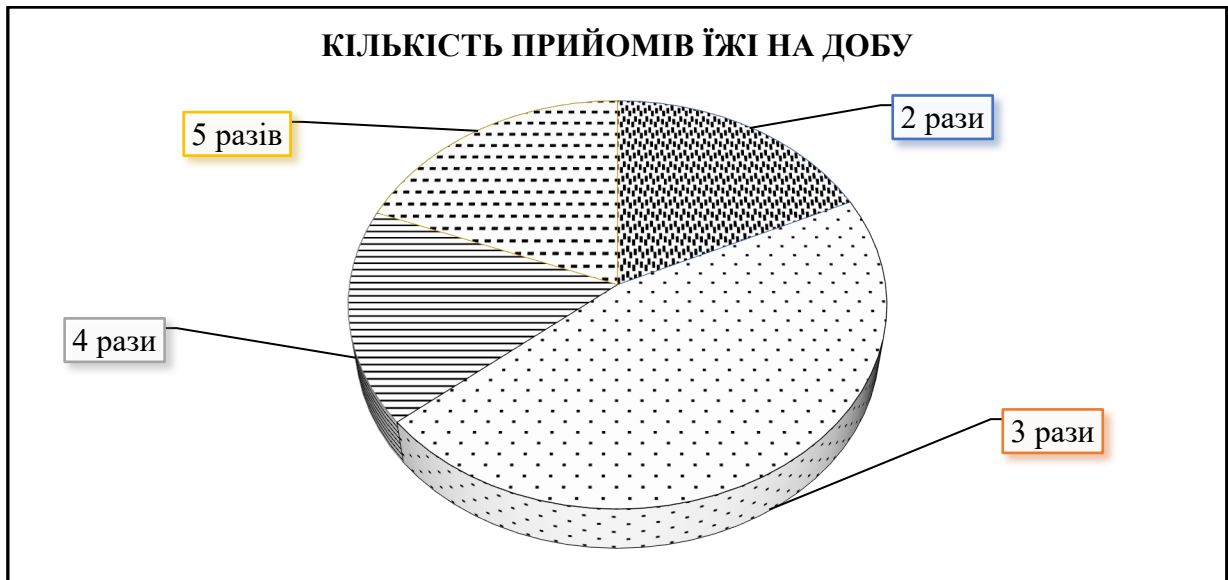


Рис. 3.6 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо харчування, %

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

Значну увагу своєму харчуванню, згідно опрацьованих анкет, 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. 3.6).

Важливим на думку фахівців [18, 19] є і час прийому їжі. «Швидке харчування» може ускладнювати подальше перетравлення їжі і відповідно викликати різноманітні порушення у функціонуванні травної системи. Натомість «повільне споживання їжі» дозволяє оптимально наситити організм і сприяти належному травленню. В нашій анкеті дітям старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, пропонувалося зазначити власну тривалість прийому їжі (рис 3.7). Отже, 51% респондентів вказали, що відводять на один прийом її близько 20-30 хв, решта, 49% не мають змоги виділяти на це більш як 10 хв.

Важливою складовою раціонального харчування є споживання води. Науковці стверджують, що норма для людини це 2-2,5 літри, проте, з огляду на індивідуальні особливості організму конкретної людини вона може дещо відрізнятись. Норма залежить від ваги, рівня фізичних навантажень тощо. В межах розробленої нами анкети, ми запитували спортсменів щодо споживання води (рис 3.7). Це дало змогу встановити, що серед опитаних футзалістів 31% споживає до 1,5 літри води на день, 43% – лише до 1 літру, ще 9% респондентів – всього 0,5 літри, тобто ці спортсмени недотримуються

рекомендацій фахівців з одного боку та не виконують фізіологічних потреб організму – з іншого, що може мати негативні наслідки для нормального функціонування їхнього організму в майбутньому, не кажучи вже про спортивні досягнення. Проте, серед опитаних були 17% дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, які все ж дотримуються рекомендаційних норм споживання води і утримують цю позначку на рівні 2-3 літрів на добу.

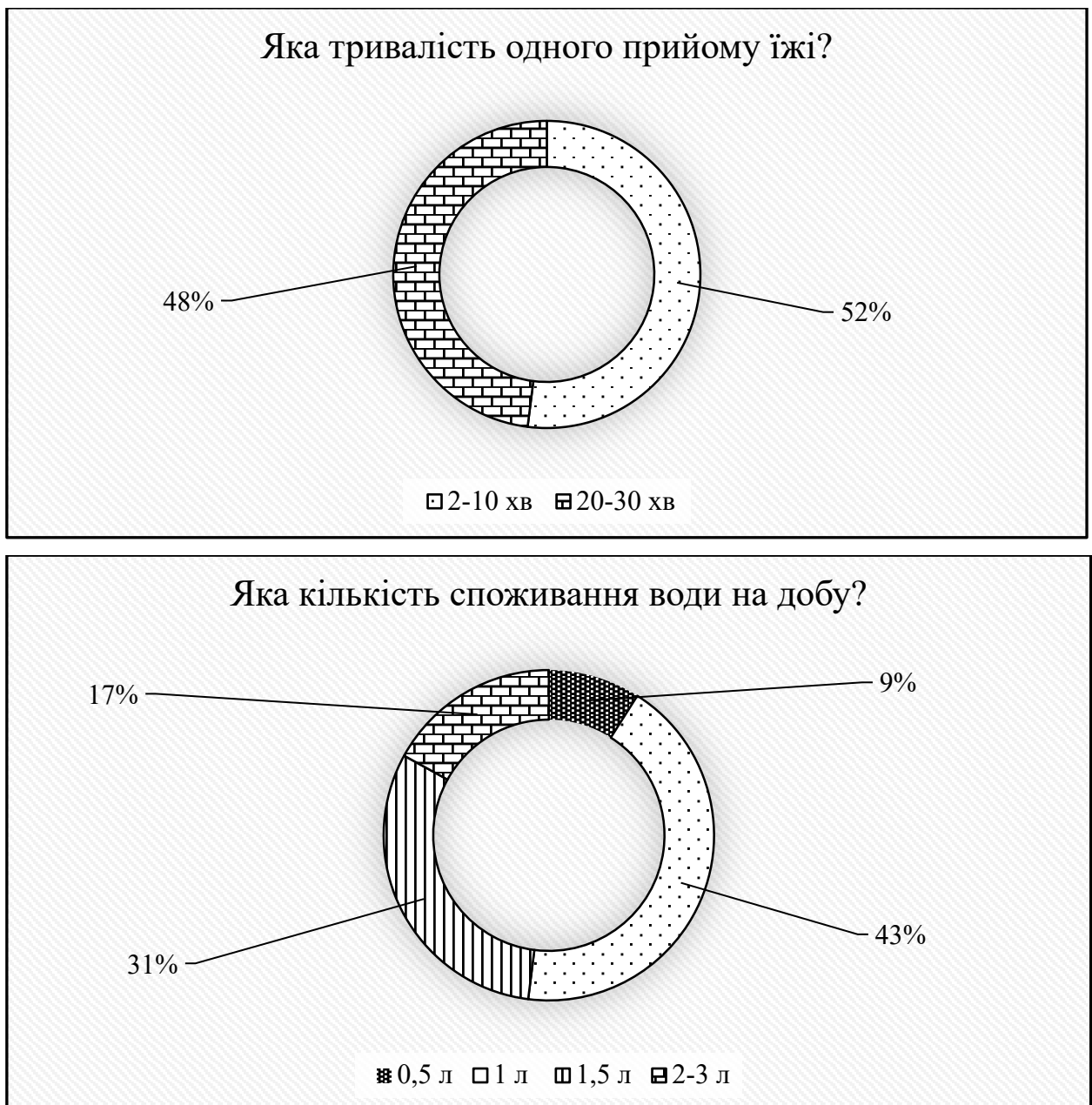


Рис. 3.7 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо часу прийому їжі й споживання води, %

З початку XXI століття різноманітні гаджети та соціальні мережі стали необхідним атрибутом людського розвитку та існування. Переважна більшість людей відводить досить багато часу на подібні захоплення. Ми не могли не врахувати цього і в межах розроблених анкет пропонували дітям старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, відповісти на запитання скільки ж часу вони відводять на подібні заняття (рис. 3.8). Наше дослідження дозволило виявити, що 63% 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 27% опитаних і приблизно 2 години щодня – 20% футзалістів. Технологічний розвиток однозначно несе в собі багато позитиву для розвитку особистості, проте, в той же час, суттєво обмежує її живе спілкування і часто відволікає від важливих реальних ситуацій. Зловживання в користуванні гаджетами молоддю сьогодні носить характер залежності нажалі. Проте, 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 за добу гаджетам і соціальним мережам приділяють 3% опитаних і менш ніж одну годину – 6% респондентів.

Важливою проблемою сьогодення, яка також має вплив на добовий режим і на якість життя як звичайних людей, так, особливо, спортсменів, є залежність від шкідливих звичок (рис. 3.8). Опитавши футзалістів, ми виявили, що 68% притримуються здорового способу життя, проте інші 32% 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.

Свого роду підсумковим було питання щодо відповідності реального добового режиму опитуваних спортсменам бажаному. Отже, мають потребу в

коригуванні власного добового режиму 64% респондентів, решта 36% вказали, що загалом задоволені організацією свого дня (рис 3.8).

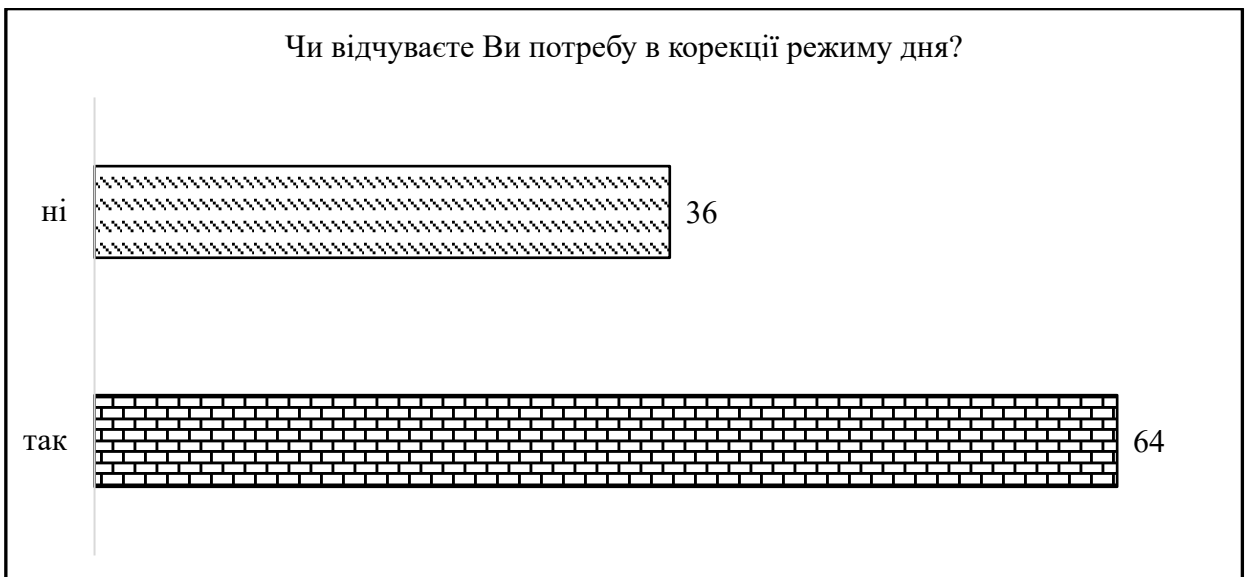
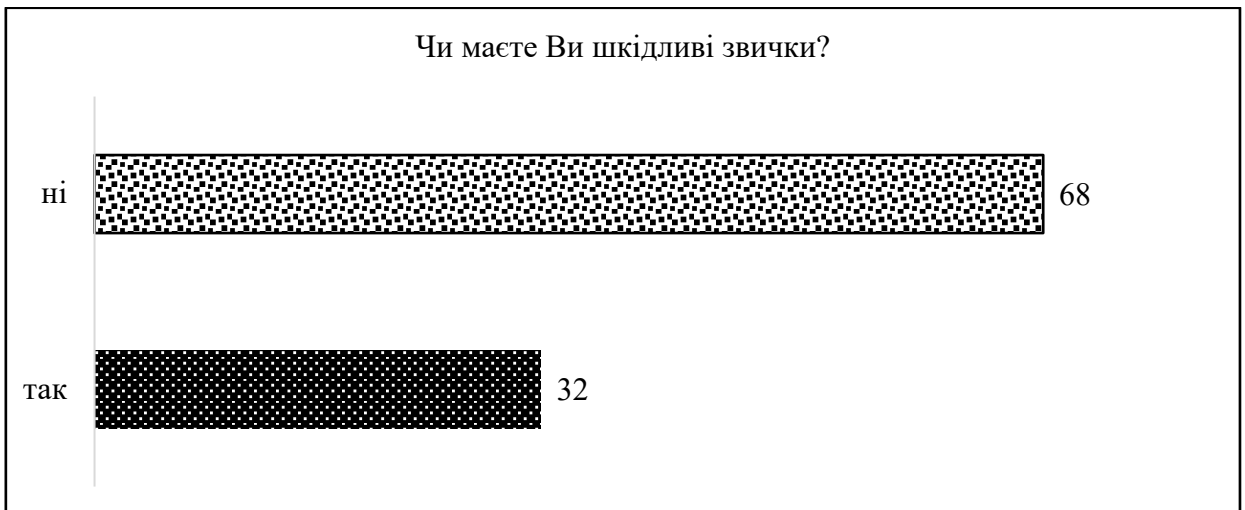
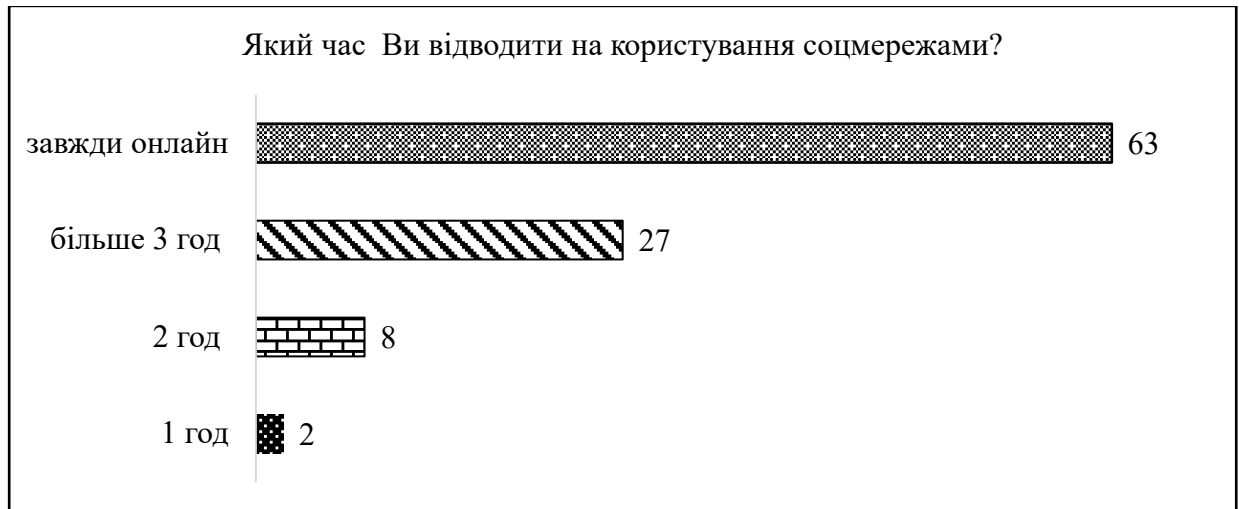


Рис. 3.8 Розподіл відповідей респондентів на запитання щодо захоплення соцмережами, шкідливих звичок і корегування режиму дня, %

Не менш важливою персоною, яка має прямий вплив на побудову системи підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і багато в чому, на їхній добовий режим є тренер-вчитель фізичної культури. Отож, нам було цікаво з'ясувати, яким є бачення тренерів щодо раціональної його організації. Отже, проведене анкетування (додаток Б) дозволило визначити, що 100% опитаних тренерів, які тренують футзалістів вважають, що добовий режим впливає на якість підготовки і, відповідно, результат спортсменів.

Плануючи процес підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, 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 запитали тренерів щодо планованої тривалості тренувальних занять. Серед опитаних 78% вважають, що спортсмени повинні щоденно приділяти 4 години на заняття обраним видом спортом. Здивували відповіді 22% респондентів, які вказали, що ці межі коливаються від 6 до 7 годин. Якщо прийняти 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, вочевидь не можна вважати раціональним, оскільки у людини повинно бути достатньо часу і на інші справи (навчання, побут тощо) та відпочинок.

Опитавши тренерів футзалу «Скільки змагальних стартів у річному циклі підготовки вони зазвичай планують для своїх спортсменів?», ми з'ясували, 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 ми бачимо абсолютно різні підходи до питання змагальної практики. Одні тренери вважають, що найкращу адаптацію можна отримати в екстремальних умовах змагальної діяльності, інші ж, очевидно схильні до того, що змагання – це все ж 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) і насправді їхні спортсмени стартують частіше, проте з найвищим своїм результатом у 3-5 стартах.

Відповіді тренерів здебільшого збігалися з відповідями дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, більшість яких також вказали, що стартують на змаганнях з метою досягти найвищого результату достатньо часто (близько 10 разів на рік).

Важливим для нас було з'ясувати думку, чи навіть знання тренерів, щодо оптимального відновлення 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. Відповіді спортсменів на аналогічні запитання в основному збігаються з твердженнями тренерів, проте варто нагадати і наголосити, що все ж близько 20% спортсменів не встигають відновлюватися в межах реального планування підготовки і змагальної діяльності, яку пропонують їм тренери, що важливо враховувати при корекції індивідуальних тренувальних планів у майбутньому.

Далі ми запитували тренерів, як вони ставляться до необхідності включення відпочинку та відновних заходів в режим дня спортсмена. І знову ж таки 100% респондентів зазначили, що вважають цю складову необхідною для якісного протікання адаптаційних змін в організмі дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя. 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 тренерів і запитання, які стосувалися сну дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, як важливої складової їхнього 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. Нагадаємо, переважна більшість опитаних спортсменів (43%) вказали, що сплять близько 6 годин і ще 37% – 8-9 год. Це загалом збігається з відповідями тренерів.

Також нас цікавило ставлення до тренерів до режиму і насиченості харчування їхніх підопічних. Нажаль серед опитаних, 80% респондентів вважають що режим і насиченість харчування їхніх спортсменів не відповідає вимогам. Проте, є й такі (20%), котрі цілковито впевнені у відповідальності своїх спортсменів у ставленні до свого харчування, яке відповідає вимогам виду спорту. Повертаючись до відповідей спортсменів на подібні запитання варто зазначити, що більшість з них і справді не дотримуються вимог до харчування як в плані режимності, так і в плані насиченості необхідними речовинами.

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 % підіймають це питання лише за потреби, і 13% не спілкуються на таку тему.

Підсумовуючи, варто відзначити, що на сьогодні існує велика кількість аспектів у плануванні і реалізації добового режиму футзалістів, які потребують суттєвої корекції. Співвідношення різних компонентів їхнього добового режиму та якісне їх наповнення багато в чому не відповідає вимогам, які визначає спортивна практика і спортивна наука.

Щодо ставлення як самих спортсменів, так і їхніх тренерів до планування добового режиму, спостерігається адекватна оцінка наявної

ситуації і спільна думка щодо потреби корекції окремих його складових компонентів. Більшість відповідей на запитання анкет приводили нас до схожих відповідей обидвох груп респондентів. Лише в окремих спостерігалися чіткі розбіжності. Зокрема, щодо важливих змагальних стартів впродовж року. Спортсмени визначили для себе здебільшого 7-10 стартів. Тренери, своєю чергою в переважній більшості вказали на 3-4. На нашу думку це відбулось через різне сприйняття досліджуваних категорій респондентів, мети окремих стартів. Так тренери очевидно важливими вважають лише провідні змагання сезону, натомість спортсмени можуть ставити найвищі цілі для себе і у відбіркових змаганнях. Вдалося також виявити деякі розбіжності у реальній ситуації щодо харчування спортсменів і їхнього сну та думками тренерів щодо цих компонентів добового режиму. Ми з'ясували, що тренери не усе знають про те як їхні спортсмени наповнюють ці компоненти.

Загалом врахування виявлених недоліків і їхня оперативна корекція в подальшому може сприяти оптимізації усієї підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу ЗОШ № 101 м. Запоріжжя, а отже і підвищенню їхньої результативності.

З'ясувавши реальну ситуацію за структурою добового режиму футзалістів, їхнє ставлення і ставлення тренерів до його компонентів ми виявили суттєві відхилення від вимог і рекомендацій. Щоб зробити більш ґрунтовний висновок щодо проблем, які загрожують саме з цієї частини підготовки, ми запропонували респондентам (дітям старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і тренерам) визначити самостійно оптимальну структуру добового режиму. При цьому ми порівнювали отримані дані з даними, які пропонують наукові праці, які стосуються відповідної тематики.

Для того аби полегшити опрацювання результатів анкетування та інтерпретацію висновків ми умовно згрупували основні компоненти добового режиму в наступні кілька груп: ранішні процедури (підйом, зарядка, душ, одягання), навчання, харчування (сніданок, обід, вечеря та додаткові прийоми

їжі), тренування, відпочинок (час відносного спокою, заняття улюбленими справами), вечірні процедури (вмивання, душ), сон.

Згідно отриманих результатів (табл. 3.1) ми виявили, що ранішні процедури респонденти-спортсмени бажають розпочинати о 7.00-7.30. Респонденти-тренери в середньому встановили на зазначені процедури такий же час. Проаналізувавши результати досліджень, які проводили окремі фахівці [30, 39] щодо оптимального часу на подібні процедури ми виявили, що їхні дані фактично збігаються з тими, що отримали ми у нашому дослідженні.

Таблиця 3.1

Оптимальна структура добового режиму футзалістів на думку спортсменів і тренерів

Дії	Футзалісти	Тренери
Ранішні процедури	Приблизно 30 хвилин	
Навчання	7 годин	2-2,5 годин
		6 годин
Харчування	3 рази на день по 30 хвилин	
Тренування	2 рази на день по 1,5-2,5 годин	
Відпочинок + вечірні процедури	2 години	
Сон	7,5-8,5 годин	9-9,5 годин

Опрацьовуючи дані анкет ми виявили, що на навчання діти старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, відводять 5-6 годин щодня, приблизно з 8:30 до 15:30. Своєю чергою тренери вважають дещо по-іншому. Вони зазначають, що ця складова соціального життя спортсменів повинна займати близько 2-2,5 год і займати в добі проміжок між 14:00 і 16:30. Ці дані

не збігаються навіть із загальноприйнятими розкладами в школах. Подібне може свідчити певною мірою про фанатизм до спортивної діяльності, що може нести негативні наслідки для соціального життя спортсменів. Проте не усі тренери визначили такі межі. Були й ті, хто погоджувався з важливістю навчання і відводили на це 5-6 год.

Гостро сьогодні постала проблема харчування спортсменів. Аналіз анкет дозволив виявити, що спортсмени, на жаль, приділяють його насиченості і режиму недостатньо уваги. Водночас, визначаючи оптимальний добовий режим більшість спортсменів вважають за потрібне харчуватися тричі на день (сніданок, обід, вечеря), відводячи на кожен прийом їжі в середньому 30 хв. З ними погоджуються і тренери. Проте, це дещо не відповідає сучасним вимогам до харчування згідно фундаментальних досліджень [28, 34, 39]. Фахівці стверджують, що оптимальний режим харчування – п'ятиразовий (порції при цьому відносно невеликі). Саме такий варіант дозволяє організму оптимально насититися і сприяє належному травленню їжі, що надходить.

Важливо також було з'ясувати, що думають футзалісти і їхні тренери щодо часу проведення і тривалості тренувальних занять. Ми отримали здебільшого схожі відповіді. Загалом, обидві групи респондентів (спортсмени і тренери) підтримують дворазові тренувальні заняття в добовому режимі, тривалістю 1,5-2,5 год. кожне. Проте, такий варіант підготовки можливий лише при навчанні спортсменів у другу зміну. Щодо тих, котрі навчаються в першій половині дня, то оптимальним респонденти вважають одне тренування, тривалістю близько 2,5-3 год. (з 16:00 і до 19:00-19:30).

Невід'ємною частиною підготовки є відпочинок спортсмена. Під час аналізу анкет ми виявили, що більшість дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і тренерів співвідносять його з реалізацією власних справ. За результатами опитування більшість респондентів (як тренерів, так і спортсменів) не виділяли відпочинок як окремий компонент дня, приєднуючи його до власних справ. На них опитані хотіли б виділяти час з 20:30 до 22:30. Проте, ми виявили, що відпочинок респонденти співвідносять

з вечірніми процедурами (вмивання, виконання домашнього завдання), що в принципі не можна вважати належним відпочинком. Тобто, навіть в баченні ідеального добового режиму діти старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і їхні тренери не знаходять часу для належного відпочинку.

Щодо відходу до сну спортсменів самі спортсмени здебільшого вважають, що оптимальним часом для відбою є 23.00-00.00. Водночас тренери здебільшого пропонували в анкетах влягтися не пізніше 22.00-22.30. Таким чином спортсмени вивели, що спати їм достатньо 7,5-8,5 год. (підйом о 7:00-7:30), а тренери б бажали аби спортсмени спали довше, близько 9-9,5 год.). Саме відповіді тренерів здебільшого співпадали з даним багатьох досліджень у цьому напрямі [11, 28, 30].

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що добовий режим – один з найважливіших позатренувальних факторів ефективності підготовки дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу. Водночас в переважній більшості видів спорту і у футзалі, зокрема, не враховано повною мірою значення раціонального співвідношення його компонентів та їх змістовного наповнення. Тренери і спортсмени у футзалі 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. В результаті проведених досліджень виявлено основні компоненти добового режиму дня дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу. До них належать: тренування/змагання, відновлення, навчання, харчування, сон. Кожен з перелічених компонентів займає свою питому роль у добовому режимі, впливаючи відповідно на якість процесу підготовки і рівень результативності у змаганнях. Водночас з'ясовано, що найбільше значення і увагу як діти старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, так і їхні тренери зосереджують на насиченості тренувального процесу і змагальної діяльності.

Результати досліджень дозволяють констатувати невизначену частку такого важливого компоненту в добовому режимі футзалістів, як відпочинок. Обидві групи респондентів фактично ототожнюють його з особистим часом спортсмена. Подібний факт може негативно позначитися на усій підготовці дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, оскільки саме якісний і раціонально спланований відпочинок є основою протікання адекватних адаптаційних реакцій в організмі.

3. Більшість опитаних футзалістів не дотримуються добового режиму, забуваючи про його важливість. Різні сторони соціального життя, інші спонтанні справи – працюють в якості відволікаючих факторів для дітей

старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і часто не дають можливості сформувати чіткий розпорядок дня. Згідно порівняння відповідей футзалістів та тренерів було з'ясовано, що останні недостатньо володіють інформацією щодо особливостей добового режиму своїх підопічних і не завжди цікавляться, що відбувається в їхньому житті поза межами тренувальної та змагальної діяльності.

Суттєві розбіжності у відповідях дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу, і тренерів спостерігалися зокрема у блоці «Харчування». Серед опитаних 93% тренерів вказали, що режим харчування їхніх спортсменів є збалансованим. Натомість лише 43% хлопці відзначили, що воно і справді збалансоване. Подібний результат спостерігався і у відповідях на запитання у блоці «Відновлення». Серед респондентів-тренерів 93% впевнені, що їхні підопічні встигають відновитися до наступного тренування. На противагу цьому лише 53% спортсменів підтверджують це. Не спостерігалось узгодженості і в інших питаннях, які стосувалися добового режиму футзаліста.

Отже, сьогодні існує суттєва проблема нераціонального підходу у плануванні компонентів добового режиму дітей старшого шкільного віку, які займаються у секції футзалу. Спортсмени і їхні тренери здебільшого не дотримуються рекомендацій фахівців та наукових розробок у цьому напрямку.

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

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., & Губа В.П. Мини-футбол (футзал). Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт». М.: Советский спорт, 2012. 124 с.
2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) как новый феномен современной сферы спорта. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014, № 8 (114)), С. 7-10.
3. Алифиров, А. И., Михайлова, И. В., & Махов, А. С. (2017). Спортивное питание как компонент психогигиены шахматиста. Теория и практика физической культуры, 2017, № 4, С. С. 96-98.
4. Ашмарин Б.А. Терия и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
5. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : [учебно.-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей]. Москва :Сов. Спорт, 2007. 132 с.
6. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Litres, 2017. 86 с.
7. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. Молодий вчений. № 3.1 (43. 1). 2017. С. 25-28.
8. Джим В.Ю., Дорофеева Т.І. Особливості харчування бодибілдерів у підготовчому періоді тренувань. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 4 (37). С. 15-19.
9. Дзогій Т.С. Застосування комплексу відновлюючих засобів у веслуванні на байдарках і каное. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2011. № 4. С. 13-17.
10. Дмитренко А.В. Практичний досвід з планування добового режиму кваліфікованих спортсменів–лучників. Молодь та олімпійський рух. Київ, 2018. С. 137-141.

11. Дутова И.В. Основы рационализации питания борцов. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, 2013, № 3, С. 104-111.
12. Єднак В.Д., Білявська С.В. Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2013. С. 266-269.
13. Исмагилов Д.К. Разработка программы спортивно-ориентированного физического воспитания средствами мини-футбола. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016, № 12 (142), 49-52.
14. Исмагилов Д.К. Эффективные методы спортивно-организованного физического воспитания студентов средствами мини-футбола. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017, № 2 (144), 92-94.
15. Калиниченко І.О. Аналіз адаптаційних можливостей і фізичної підготовленості дітей середнього та старшого шкільного віку. Перинатология и педиатрия. 2008. №. 1. С. 60-65.
16. Карпенко Л.З., Косолапов О.Н., Сахатский С.И. Оценка суточного рациона питания спортсменов по мини-футболу. Вестник Курганского государственного университета. 2016. №2 (6). С. 45-54.
17. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
18. Киселевич А., Пазичук О. Особливості забезпечення харчування спортсменів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, Т. 1. С. 149-153.
19. Коденцова В.М., Вржесинская О. А., & Никитюк Д. Б. (2009). Витамины в питании спортсменов. Вопросы питания, 2009, № 78(3), С. 60-75.
20. Конох Е.Е. Комплексное использование спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. № 12, С. 27-30.

21. Костюкевич В.М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту. Здоров'є, спорт, реабілітація. 2016. №. 4. С. 32.
22. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Москва : Физкультура и спорт, 1986. С. 53–103.
23. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання). Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1, 2. 392 с.
24. Лопатенко Г.О. Вплив позатренувальних засобів на ефективність реалізації технікотактичних дій фехтувальників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №3. С. 41-46.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебн. для завершающего уровня высш. физкультур. образования. 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советских спорт, 2010. 340 с.
26. Методи теоретичного дослідження у науковому пізнанні [Електронний ресурс]. Українські реферати. Електронні дані. Режим доступу : <http://www.refine.org.ua/pageid-5562-4.html>. Дата перегляду : 16.01.2018.).
27. Новикова, И.В. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий игровым способом. Материалы Всероссийский научно-практической конф., Москва, 2006. С. 22-23.
28. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. 202 с.
29. Пазичук О.О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2014. Вип. 10 (51). С. 91-95.
30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. В 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 1432 с

31. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 272 с.
32. Проминский В. А. Футзал. Современный метод подготовки //Кострома: ГУИПП «Кострома. 2002. 212 с.
33. Рыбачок Р.А. Оценка эффективности применения внутренировочных воздействий стимулирующей направленности на показатели соревновательной деятельности квалифицированных боксеров. Физическое воспитание студентов. 2010. С. 97-101.
34. Свистун Ю.Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х.Є. Особливості харчування спортсменів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина. Вип. 41. 2011. С. 356-340.
35. Таможанская А. В. Влияние занятий футзалом на физическое состояние детей 12-13 лет. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 03 (72) 16. С. 127-130.
36. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2017. 39 с.
37. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. Москва: Терра-спорт, 2000. 86 с.
38. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991. 224 с.
39. Харре Д. Учение о тренировке. Москва: Физкультура и спорт. 1971. С. 258-262.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Academia, 2001. С. 121-130.

41. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 242 с.
42. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. С. 72-82.
43. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 182-190.
44. Шаханова А.В., Беленко И.С., & Кузьмин А. А. (2008). Психофизиологический профиль и вегетативный статус у юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет, занимавшихся в режиме ДЮСШОР. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки, 2008, № 9. С. 148-154.
45. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. С. 197–210.
46. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Київ, 2006. 49 с.
47. Alvarez, J. C. B., D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2163-2166.
48. Briskin Y., Pityn M., Neroda N., Vaulin O. Competition system organizational features in epee fencing. *British Journal of Science, Education and Culture*. 2014. № 1, vol. 3. P. 158-163.
49. Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. *Journal of Science and medicine in Sport*, 12(4), 490-494.
50. Corrêa, U. C., Alegre, F., Freudenheim, A. M., Santos, S., & Tani, G. (2012). The game of futsal as an adaptive process. *Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences*, 16(2), 185-204.

51. Hermans, V., & Engler, R. (2011). *Futsal: Technique, tactics, training*. Meyer & Meyer Verlag. 193 p.
52. Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
53. Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, 30(6), 1245-1259.

