

## ОЛІМПІЙСЬКІ РЕКОРДИ: ВАГОМІСТЬ ЧАСУ

*Т.В. Мацапура, А.З. Крук*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність.** Олімпійський рекорд – рекорд у певних видах спорту, який встановлений безпосередньо на фінальних змаганнях олімпійських ігор. Спортсменів, які встановили олімпійські рекорди називають олімпійськими рекордсменами. Олімпійські рекорди зазвичай нижчі від світових рекордів, оскільки можуть поновлюватися лише раз у чотири роки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спорт – це своєрідний приклад людського вдосконалення, в основі якого лежить насамперед праця. Праця в ім'я спортивних перемог, праця для доказу можливостей людини, праця і ще раз праця. Однак тривала хороша підготовка, сильна воля іноді виявляються недостатніми для перемоги і чудові спортсмени раптом розчаровують своїх уболівальників. Виною цьому бувають різні причини. Адже в сучасному спорті рахунок йде вже не на хвилини і навіть не на секунди, а на соті частки секунди [1].

Рекордсмен і чемпіон світу в бігу на 100 м канадець Бен Джонсон 19 серпня 1988 зустрівся в одному забігу з чотириразовим олімпійським чемпіоном американцем Карлом Льюїсом. Льюїс випередив Джонсона, встановивши в цей день особистий рекорд – 9,93 с. Джонсону ж належить світовий рекорд на цій дистанції, який він встановив в 1987 р., – 9,83 с. 9,6 – своєрідна межа людських можливостей у бігу на 100 м, яку визначив американський біохімік Г. Еріел. На його думку, більшої швидкості м'язи, що оточують їх тканини і кістки просто не витримують [2].

Але не тільки в легкій атлетичі спортсмени працюють на межі можливостей. Запорука спортивних перемог звичайно, рекорди, яких ми чекаємо від спортсменів, – це результат розумного підпорядкування всіх життєвих функцій одному бажанню – показати вищий спортивний результат. І в цьому велика роль функціонального стану організму, а воно змінюється відповідно до біологічних ритмів. Отже, знання та раціональне використання біологічних ритмів може допомогти «народженню» рекордів. Як же впливають біологічні ритми на спортивні результати? Цією проблемою займаються багато вчених і у нас в країні, і за кордоном. Група фахівців Познанського антропологічного центру Академії фізичного виховання Польщі під керівництвом З. Дроздовського встановила ряд важливих закономірностей, що стосуються насамперед ритмів короткого періоду. Так, наприклад, спостерігаючи змагання на байдарках, вчені відзначили своєрідні ритми навіть самого спортивного змагання. Виявилось, що в запливі на 100 м інші 50 м спортсмени долають трохи повільніше. В інших дослідженнях було показано, що веслярі на довгих дистанціях, швидко пропливши перші 500 м, потім знижують темп, але фінішний відрізок шляху зазвичай проходять за найкоротший час. Та ж закономірність простежувалася і в колективних іграх: для фіналу матчу, як правило, характерні найбільша активність і високий темп гри [2].

**Метою статті** є теоретичний аналіз передумов встановлення олімпійських рекордів у спорті.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Слід зазначити, що в спорті не існує фатальної залежності досягнень спортсменів на змаганнях від біологічних ритмів. Але, враховуючи ритми, можна домогтися більш високих результатів або рекордних виступів, як кажуть фізіологи, меншою фізіологічною ціною, або, іншими словами, ціною менших фізіологічних зусиль. У цьому й полягає величезна роль біологічних ритмів у спорті. Поставлений С. Харабугою експеримент, в якому були підібрані дві рівноцінні групи студентів, всього 150 чоловік. З однією групою спортсменів постійні тренувальні заняття проводилися в ранкові години, з іншого – тільки у вечірні. Таким чином був створений

певний стереотип, і через 3 місяці, коли він був досить стійким, спортсмени виступили в дводенних змаганнях. У перший день змагань кожна група виступала в звичайний час своїх тренувань, а наступного дня – навпаки. Програма цих змагань включала різні легкоатлетичні вправи: біг, стрибки, метання снаряда.

Найбільші хороші результати в більшості випадків (близько 80 %) припадали на години, що співпадали з часом звичайних тренувань. Незвичний час негативно відбивався на результатах виступу спортсменів. Відзначалося значне зниження технічного виконання вправ, особливо в тих видах, де потрібна складна координація рухів, наприклад у потрійному стрибку. Спортсмени не могли тонко вловлювати і розрізняти свої м'язові зусилля. Рухи були скутими, спостерігалось напруга і тих м'язів, які не брали участь у виконанні цих вправ. Біговий крок був нестабільним, а у стрибку в довжину вони часто заступали або, навпаки, відштов-хувалися далеко від планки.

**Висновок.** Особисто для мене, як для спортсмена, що професійно займається спортивним плаванням вагомість часу у спорті безцінна. Час є вимогливим і об'єктивним суддею, що визначає переможця. Кожна секунда дорогоцінна, бо навіть лише мить може стати вирішальною. І той, хто усвідомлює вартість цієї миті, маючи досвід, терпіння і волю до перемоги, пройшовши довгий шлях через злети і падіння вартий називатись чемпіоном.

## Література

1. Особенности планирования подготовки пловцов к Дефолимпийс-ким играм // *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей.* – Вип. 4. – Львів, 2005. – С. 114–116.
2. Контроль ефективности нагрузок в предсоревновательном мезо-цикле подготовки // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. X межд. науч. конгресса.* – Гданск, 2006. – С. 70–73.
3. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2008. – № 2. – С. 13–16.
4. *Парфьонов В.О. Плавання: підруч. для фак. фіз. виховання пед. ін-тов / В.О. Парфенов.* – К.:Вища школа, 1974. – 300 с.