

Хоча спортсмени мають різний рівень знань з олімпізму, але більшість із них підтримує важливість фундаментальних олімпійських ідеалів. Індивідуальна оцінка бажаності олімпійських ідеалів дуже висока, а також вона однакова у спортсменів I розряду та спортсменів II розряду. Олімпійський ідеал - це найчастіше принцип "чесної гри" (80% - спортсмени I розряду, 70% - спортсмени II розряду).

Усі спортсмени підтримують розвиток олімпійських принципів і вважають, що вони дуже важливі для олімпійського руху. Діти вибирають та схвалюють ті олімпійські принципи, які вони самі пережили, коли займались спортом, і які змогли оцінити на певній стадії свого розвитку. Джерелом інформації про олімпізм є газети, журнали, книги, телебачення. На жаль, тренери тут не ведуть перед.

Висновки.

1. Аналіз анкет свідчить, що вчителі фізичної культури та тренери ДЮСШ недостатньо впливають на формування знань з олімпізму у юних спортсменів.

2. З метою формування у молоді морально-етичних засад олімпізму доцільно включити до теоретичних розділів фізичної культури у загальноосвітніх школах та програм для ДЮСШ вивчення *провідних принципів олімпійського руху*.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и интеграции // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №10. - С.2-7.
2. Витязев А.П., Ксензенко Ф.М. У олимпийской черты. - К.: Молодь, 1988. - 400 с.
3. Виттей М. Н. Олимпизм и его место в системе современной культуры // Современный олимпийский спорт. - К., 1993. - С.24-26.
4. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №12. - С.23-25.
5. Смирнов В.И. Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №10. - С. 47-52.

OLYMPISM AND ITS PLACE IN THE TRAINING OF YOUNG SPORTSMEN

LUDMILA ZATSERKOVNA

Lviv State Pedagogical University named after Mihailo Kotsubinsky.

According to the goal, the article foresees the studying of the knowledge level and attitude to the Olympic ideals of sportsmen, who train at CYSTS.

ПРОБЛЕМА ПРАЦЕЗДАТНІСТІ У ЖІНОК-СПОРТГРАВЦІВ І ЇЇ ЗМІНИ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.

ВАСИЛЬ ІВАСЯК

Львівський державний інститут фізичної культури

Участь жінок у спортивній діяльності вимагає підвищеної уваги до її стану фізичної та розумової працездатності, особливо у напружені фази тренувального циклу [1,6]. Тоді, як фізична працездатність жінок вивчена достатньо

в залежності від віку, виду спорту, стану серцево-судинної системи [1, 2, 3, 4] розумова працездатність (РП) вивчена недостатньо.

Мета роботи – порівняти показники РП у жінок-спортсменок і не спортсменок і чоловіків-спортсменів і не спортсменів до і через 5 хв. після велоергометричного навантаження “до відмови”, оцінити розумові можливості спортсменок і розробити рекомендації щодо її поліпшення.

Методика дослідження. Обстежені 12 студенток і 11 студентів інституту фізкультури, в яких спеціалізація футбол і гандбол. Обстеження проводилися після занять через 15-17 год. в лабораторії інституту. До і через 10-12 хв. після велоергометричного тесту “до відмови”, спортсмени виконували короткотермінові тести “Швидкість і точність переробки зорової інформації з 100 кільць Ландольта” [2, 5]. Розраховувалися: кількість проглянутих знаків (кілець) – N ; кількість правильно закреслених знаків з заданою проріззю (з заданим часом – 3, 4, 9 або ін.) A ; кількість неправильно закреслених знаків B ; кількість пропущених знаків C ; розраховувалися коефіцієнт точності (КТ), коефіцієнт продуктивності роботи (КП), час аналізу одного знаку (ЧАОЗ), швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ). Цифрові ряди обчислені статистично за допомогою комп'ютерної програми “Statgraph” (\bar{x} , $\pm\delta$, $\pm n$, p , t). Дані жінок-спортсменок порівнювалися з літературними даними щодо показників розумової працездатності [2, 3].

Результати дослідження:

За даними з таблиці 1, спортсменки за 20 с. проглянули $68,24 \pm 1,16$ знаків, $7,0 \pm 0,15$ знаків закреслені правильно, $1,26 \pm 0,03$ – пропущені, неправильно закреслених не було. Коефіцієнт точності (КТ) становить $0,69 \pm 0,02$ у.о, коефіцієнт продуктивності – $47,08 \pm 1,34$ у.о, пропускна здатність зорової сенсорної системи – $1,66 \pm 0,03$ біт/сек. Швидкість переробки зорової інформації становить $2,93 \pm 0,16$ біт/сек. Час аналізу одного знаку дорівнював 293 ± 28 м.сек. Порівнюючи з даними чоловіків (табл.1), видно, що у жінок більшість показників нижчі (тобто гірші). Порівняння їх з показниками розумової працездатності нетренованих студенток показало значну і вірогідну різницю: у не спортсменів жінок і чоловіків показники були достовірно кращими (N , A , C , ШПЗІ). Це наштовхнуло на думку, що у денні години після навчального дня (до обіду) розумова працездатність може бути зниженою. Окрім того, не брали до уваги біологічні ритми жінок, при яких може спостерігатися зниження не тільки фізичної, але і розумової працездатності [1].

Порівняльна характеристика показників розумової працездатності у спортсменок і не спортсменок ($\bar{x} \pm m$)

№ з/п	Група	Аналіз бланку				Розрахункові показники		
		N	A	C	КТ	КП	S	ЧАОЗ
I	Спортсменки n=12	68,24 $\pm 0,46$	7,0 $\pm 0,15$	1,26 $\pm 0,03$	0,69 $\pm 0,02$	47,08 $\pm 1,34$	1,66 $\pm 0,03$	293 ± 28
II	Спортсмени n=11	74,17* $\pm 0,96$	9,17* $\pm 0,27$	1,75 $\pm 0,09$	0,68 $\pm 0,02$	49,4 $\pm 1,18$	1,77* $\pm 0,03$	293 ± 28
III	Студентки n=12 [1]	86,2* $\pm 3,1$	8,2* $\pm 0,3$	2,2* $\pm 0,6$	0,73 $\pm 0,14$	62,8* $\pm 3,7$	1,92* $\pm 0,03$	293 ± 28
IV	Студенти n=9 [3]	72,6* $\pm 1,2$	8,3* $\pm 0,19$	2,24* $\pm 0,11$	0,79 $\pm 0,11$	54,3* $\pm 8,6$	1,88* $\pm 0,04$	293 ± 28

Примітка — * достовірна різниця з показниками спортсменок.

В таблиці 2 показані параметри розумової працездатності у спортсменів і не спортсменів через 10 хв. після велоергометричного навантаження “до відмови”. У спортсменок достовірно збільшилася кількість проглянутих знаків ($68,24 \pm 1,46$ і $74,04 \pm 1,9$, $p < 0,05$), правильно закреслених знаків ($7,0 \pm 0,15$ і $8,03 \pm 0,04$, $p < 0,05$), зменшилася кількість пропущених знаків ($1,26 \pm 0,03$ і $0,5 \pm 0,03$, $p < 0,05$), значно зросли коефіцієнт точності ($0,69 \pm 0,02$ і $0,88 \pm 0,03$ у.о., $p < 0,05$), коефіцієнт продуктивності розумової роботи ($47,08 \pm 1,34$ і $65,3 \pm 1,22$, $p < 0,05$), швидкість переробки зорової інформації ($2,92 \pm 0,04$ і $3,5 \pm 0,03$ біт/сек., $p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники розумової працездатності у спортсменок через 10 хвилин після навантаження ($\bar{x} \pm m$)

№ п/п	Група	Аналіз бланку			Розрахункові показники				
		N	A	C	КТ	КП	S	ЧАОЗ	ШПЗІ
1	Спортсменки	74,04* $\pm 1,9$	8,03* $\pm 0,04$	0,5* $\pm 0,03$	0,88* $\pm 0,03$	65,3* $\pm 1,22$	2,86* $\pm 0,4$	270,3 ± 38	2,92* $\pm 0,04$
2	Спортсмени	76,03 $\pm 0,8$	7,8* $\pm 0,06$	1,64 $\pm 0,06$	0,71 $\pm 0,03$	54,05* $\pm 2,02$	1,82 $\pm 0,8$	263,17 ± 42	3,14* $\pm 0,86$
3	Студентки (В)	87,18 $\pm 1,7$	8,7 $\pm 0,6$	1,64* $\pm 0,06$	0,81 $\pm 0,13$	70,99* $\pm 2,0$	2,13* $\pm 0,04$	229,3 $\pm 31,1$	3,7 $\pm 0,43$
4	Студенти (В)	84,73* $\pm 1,36$	6,0* $\pm 0,42$	1,91 $\pm 0,13$	0,57* $\pm 0,03$	45,74* $\pm 2,79$	2,04 $\pm 0,03$	236,2* $\pm 42,3$	3,47* $\pm 0,26$

Примітка — * достовірні розбіжності з даними тієї ж групи в табл. 1.

У групі спортсменів-чоловіків також частина показників РП збільшилася (N, КТ, КП, S, ШПЗІ), але зміни були не достовірні. У студенток зміни в кращий бік були не достовірними, та ШПЗІ збільшилася. У студентів зміни показника були достовірно більшими, але збільшилася кількість помилок і зменшилася кількість проглянутих знаків. Це вказує на значне зниження уваги до переробки зорової інформації [2]. У спортсменок навпаки: збільшилася точність, продуктивність роботи, скоротився час аналізу одного знаку, достовірно виріс показник ШПЗІ. Як видно РП спортсменок реагує на фізичне навантаження оптимізуючи, при чому ефект поліпшення розумової працездатності помітний на 10-ій хвилині після закінчення тесту “до відмови”. Показники РП спортсменок збігаються з показниками нетренованих студенток, які були у них до тесту “до відмови”.

Спортсмени-чоловіки менш ефективно реагують на інтенсивне фізичне навантаження, що слід враховувати при плануванні вправ, скерованих на підвищення загальної працездатності [2], розробити комплекс заходів, які підвищать розумову працездатність спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Показники розумової працездатності жінок-спортсменок в середині навантаження були зніжені порівняно з не спортсменками.

2. У жінок спортсменок показники розумової працездатності нижчі, ніж у чоловіків, що пояснюється більшою розумовою втомою.

3. Після велоергометричного тесту “до відмови” у жінок-спортсменів розумову працездатність достовірно поліпшується і стає вищою ніж у спортсменів-чоловіків і студенток, що вказує на наявність фізіологічних адаптацій, які розкриваються після фізичних навантажень.

4. Необхідно проводити подальші дослідження з вивченням впливу тренувальних та змагальних навантажень на розумову працездатність жінок робити відбір, розробляти засоби корекції та реабілітації функціонального стану центральної нервової системи, а також чинники психологічного впливу, які підвищують розумову працездатність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дуліба О.Б., Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності засобами ритмічної гімнастики. Авторська дисертація, Львів, 2000,—19с.
2. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту. — Автореф. дис... докт. біол. наук, спеціальність 05.13.09. — управління в біологічних і медичних системах. — Київ, 1993, —38с.
3. Масальская С.А. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности гандболистов в разные периоды годичного тренировочного цикла: Дис... канд. биол. наук, 14.06.17 — нормальная физиология. — Львов, 1982, — 272с.
4. Сафронова Г.Б., Дуліба О.Б., Попель В., Белова Л.А. Динаміка показників фізичної працездатності і вегетативної кардіорегуляції у жінок-спортсменок різні фази біологічного циклу, // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Зб. наук. праць. — Львів.: ЛДЮС, 2001. — с. 83-85.
5. Сафронова Г.Б., Магльований А.В., Галайтатий Г.Д. Технологія рейтингової оцінки розумової і фізичної працездатності студентів з метою її корекції та оптимізації //Матеріали I Міжнар.конф. — Ужгород, 1995. —с.126-129.
6. Shaklina L. The reaction of organism of sportswomen's organisms of the lowering of oxygen in the inhaled air in different phases of menstinal cycle //The modern Olympic sport: International scientific congress. — Kyiv. 1997, — p.128.

НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ ТА ЗОРОВОЇ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СИСТЕМОУТВОРЮЮЧІ ФАКТОРИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІКИ РУХУ

ДІАНА КАРАТАЄВА

Харківська державна академія фізичної культури

Відсутність сучасних методик, які дозволяють своєчасно отримувати об'єктивну інформацію про техніку легкоатлетичного спринту, сповільнює процес вдосконалення та росту спортивного результату. Одним із перспективних напрямків підготовки бігунів на короткі дистанції, безумовно, є використання засобів термінової інформації. Метод термінової інформації, розроблений В.Д. Фарфелем [4], дозволяє отримувати екстрену інформацію про сучасні параметри руху, з метою їх подальшої корекції. Систематичне зіставлення власних відчуттів з об'єктивною додатковою інформацією сприяє формуванню навичок самоконтролю та керування рухами, що є невід'ємним компонентом високої спортивно-технічної майстерності. Аналіз науково-методичної літератури та результати проведення досліджень показали низьку ефективність тренувального процесу бігунів на 400