

активність м'язів згиначів плеча. Ця підвищена активність м'язів спостерігається до моменту виконання гімнастом завершальних дій.

Таким чином, при виконанні махових вправ, "кидковим" рухом м'язові зусилля прикладаються короткочасно, в основному, в період "замаху" і "кидка" (величина і тривалість яких змінюється від кваліфікації гімнаста) і зменшується у фазах підготовчих і завершальних дій.

Слід також зауважити, що у гімнастів які виконують "кидковий" рух на великій швидкості махового переміщення, збільшується швидкість згинально – розгинальних рухів і одночасно зменшується її амплітуда. "Кидок" стає візуально ледь помітним, а електроміографія свідчить про короткочасні, але значні по величині прикладання м'язових зусиль.

Така картина спостерігається у гімнастів старших розрядів і як правило, фізично міцних.

При "кидковому" русі згинально – розгинальні рухи в тазостегнових суглобах гарантують велику швидкість переміщення тіла, сприяють нарощуванню додаткової механічної енергії і тому при виконанні багатьох махових вправ, з точки зору енергетики організму є більш продуктивними ніж згинально – розгинальні рухи в плечових суглобах.

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ РЕЖИСЕРСЬКО-ПОСТАНОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІФК

Сениця А.І. Львівський державний інститут фізичної культури

На сучасному етапі перед вищою школою стоїть завдання забезпечити нову якість підготовки спеціалістів з вищою освітою, які поєднували б у собі глибоку професійну компетентність, високу культуру, дієвість, активність і творчість. Це стосується всіх видів діяльності, і в тому числі фізичної культури.

Саме тому останнім часом значна увага вчених та практичних працівників, які займаються педагогікою вищої школи, приділяється особистості спеціаліста з фізичного виховання,

покращанню його підготовки і перепідготовки. На протязі всього періоду навчання студентів, їх професійної підготовки необхідно прагнути до того, щоб майбутні спеціалісти усвідомили, що фізична культура не проста зміна діяльності, а клопітка, тривала робота, спрямована на здійснення єдності фізичного, морального, інтелектуального та естетичного розвитку.

Загальновідомо, що всі досягнення, як в масовому фізкультурному русі, так і в підготовці спортсменів високої кваліфікації є результатом праці фахівців фізичної культури і спорту. Спеціалісти ФВ виконують важливі соціально-педагогічні функції, спрямовані на задоволення потреб населення у фізичному розвитку та удосконаленні, підготовку висококваліфікованих спортсменів. Тому трудова діяльність працівників ФК і С за своїм змістом розглядається фахівцями як праця педагога, організатора. Проте, при цьому чомусь майже упускається творча сторона діяльності і дуже рідко у спортивно-педагогічній літературі та практиці зустрічаються такі поняття як педагог – митець, сценарист, режисер, постановник, актор. Хоча, якщо детально проаналізувати діяльність фахівця в галузі ФК і С, то можна чітко прослідкувати прояв цих характеристик, починаючи від підготовки і проведення лекції, навчально-тренувального заняття, показового виступу, постановки композиції, змагальної вправи і т.п. до більш масових і масштабних заходів (змагання, спортивно-культурні свята, виступи, фізкультурно-спортивні заходи). Тут кожен педагог є сценаристом та режисером своєї діяльності, своїх планів та задумів з однієї сторони і актором з або постановником, з іншої, втілюючи їх у практику.

Саме таке положення, а також вимоги та досвід практичної роботи, спонукали до розробки програми для студентів ІФК "Основи режисерсько – постановочної діяльності у фізичній культурі та спорті".

У результаті проведеної роботи розроблено структуру програми, яка передбачає:

- теоретичну частину;
- постановку цільових завдань і перелік вмінь, які формуються або удосконалюються;

- зміст навчально-практичного матеріалу;
- індивідуальна робота;
- спеціальні вимоги;
- перелік засобів, методів та прийомів, рекомендованих для користування;
- форми контролю.

Програма передбачає чотири етапи і розрахована на весь період навчання студентів у ВУЗі. Матеріал викладається у формі лекцій, методичних, семінарських та практичних занять, завдань для індивідуальної роботи.

Ефективність розділів програми перевірялась у ході педагогічного експерименту. Отримані достовірні результати дослідження.

Проведені дослідження дозволили зробити такі висновки:

1. Застосування розроблених напрямків та окремих розділів програми дозволило значно розширити обсяг вмінь режисерсько – постановочної діяльності і тим самим підтвердило положення про доцільність їх використання в навчальному процесі.

Приріст результатів у ЕГ за режисерську діяльність становить $1,4 \pm 0,816$ (26%), у той час, як у КГ – $0,3 \pm 0,216$ (4%); і відповідно за постановочну діяльність $1,1 \pm 0,166$ (28%) та $0,4 \pm 0,126$ (6%).

2. У ході порівняльного пед. Експерименту виявлено тісний ($r = 0,75$) в ЕГ та середній ($r = 0,55$) у КГ кореляційний зв'язок між середніми показниками режисерської та постановочної діяльності студентів.

3. Одним з найбільш ефективних засобів формування вмінь режисерсько – постановочної діяльності є масові спортивно – театралізовані заходи та показові виступи. Їх необхідно розглядати як:

- інтегральний показник підготовленості студентів з багатьох розділів роботи;
- педагогічний процес, який передбачає застосування своєрідної форми уроку – репетиції; ґрунтується на загальних дидактичних принципах і сприяє формуванню професійно –

педагогічних вмінь та навичок студентів, у тому числі – специфічних, нетрадиційних, таких як творче, логічне мислення, вміння “бачити”, “уявляти” фрагмент, дію, композицію, виступ в цілому; вміння “відчувати”, “розуміти” музику, світло, спеціальні ефекти, фонову роботу та інші компоненти; і з другої сторони забезпечує розширення рухового потенціалу та рухової досконалості студентів.

4. Роботу з формування та удосконалення вмінь режисерсько – постановочної діяльності необхідно проводити за такими напрямками:

- а) обґрунтоване розкриття значимості даних умінь;
- б) теоретичне вивчення основ режисерсько – постановочної діяльності;
- в) виконання навчально – практичних завдань індивідуальної роботи;
- г) проведення демонстраційних занять та заходів.

КАТЕХОЛАМІННА ОЦІНКА ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ВАРТОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Сибіль М.Г., Трач В.М. Львівський державний інститут фізичної культури

Катехоламіни (КА): адреналін (А) і норадреналін (НА) – це “індуктори енергетичних станцій” клітини. Їх кількість впливає на включення реакцій енергетичного обміну і безпосередньо є узалежнена від попередників у ланцюгу синтезу – ДОФА і дофаміну –ДА (показників резервів). У своїй єдності А представляє гормональну, а НА – медіаторну (нервову) ланки симпато-адреналової системи (САС). Її гомеостазуюча роль загальновідома.

У гімнастиці окремі вправи дуже часто виконуються в зоні максимальної потужності, де основним джерелом енергії є креатинфосфат, частково – глікоген м'язів. Ці механізми енергетичного забезпечення є високопотужні, але мало-емнісні. Тому особливо гостро постає питання енергетичної вартості вправи. З другого боку, якщо вправа виконується долі