

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

секунди, то її успішність в значній мірі залежить від психо-емоційного статусу спортсмена. До цієї характеристики САС має пряму причетність, бо, фактично, формує передстартовий "портрет".

Індивідуальний аналіз реакцій САС дає можливість не тільки оцінити поточну ситуацію, але й може посприяти прогнозу на перспективу. Це важливо хоча б тому, що "критичний спортивний вік" гімнасток настає дуже швидко і прогнозування має тут неабияке значення. Водночас, заняття гімнастикою починаються у дуже ранньому віці, тому правило "не нашкодь!" в плані дозування тренувальних навантажень і їх енергетична "ціна" повинні враховуватися тренером в першу чергу.

У наших дослідженнях взяли участь 9 гімнасток від 10- до 16-річного віку, представлені всі кваліфікації до майстра спорту (МС) включно. Екскрецію КА визначали флюорометрично за Матліною Е.Ш. Проводили індивідуальний аналіз даних на предмет збалансованості САС за обидвома показниками КА та рівня її активації (передстартова характеристика). Біохімічні показники після вправ і їх різниця з фоновими створювали уявлення про енергетичну цінність проведеного тренування. Показники резервів - ДОФА і ДА, - в динаміці їх розгортання впродовж індивідуального макроциклу тренувань - розглядались як прогностичні критерії перспективи спортсменок в обраному виді спорту.

Розглянемо два діаметрально протилежні приклади.

1. А=10,8 НА=40,4 ДОФА=60,7 ДА=511,1

1" А=18,8 НА=12,7 ДОФА=16,5 ДА=54,0

2. А=7,6 НА=19,0 ДОФА=17,7 ДА=99,8

2" А=8,3 НА=16,3 ДОФА=20,3 ДА=240,6

Гімнастка, що тестувалася під номером 1-1" (до - після навантаження) демонструє надмірне напруження САС на старті, достатньо високу, та ще й адреналового типу, катехоламінну "ціну" тренувальних вправ. Ранній вік (10 років)

і брак спортивного досвіду може бути причиною такого явища. Водночас високі показники ДОФА і ДА засвідчують значні резервні запаси, які можуть забезпечити добру перспективу за умови корекції перед стартових реакцій САС.

Гімнастка під номером 2-2" - майстер спорту, їй 16 років. Водночас після вправ її резерви (ДОФА і ДА) зростають! Енергетична "ціна" вправ (за різницею між показниками А і ІА) незначна. Отже, незважаючи на вік, заняття спортом можуть принести їй радість, пов'язану з підвищенням спортової кваліфікації. За нашими даними шанси є.

#### **УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗРЯДІВ**

*Славік М.І., Петренко К.Г. Львівський державний інститут фізичної культури*

Досягнення високого рівня спортивної майстерності в гімнастиці можливо лише на підставі глибокого аналізу всіх показників тренувального процесу спортсменів та їх узгодження зі станом організму. Успіх кожного гімнаста стає можливим лише за умови дотримання принципу оптимальності навантаження.

Дослідження спеціалістів з гімнастики (Розін Є.Ю., 1989; Смолевський В.М., 1990; Менхін Ю.В. 1992) свідчать, що планування тренувальних навантажень повинно здійснюватись з урахуванням стану спортсмена. В практиці гімнастики здійснити це, особливо у змагальному періоді, буває досить складно. У зв'язку з цим перед нами була поставлена задача розробити методіку планування тренувальних навантажень гімнастів старших розрядів з урахуванням їх функціонального стану на момент тренування.

В якості методів дослідження використовувались: аналіз