

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК НАПРЯМУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ірина ГАБРИЛЬЧУК

*Львівський державний університет фізичної культури м. Львів, Україна,
e-mail: irynahabrylchuk@gmail.com*

Вступ. Сучасне ускладнення змагальних композицій у художній гімнастиці створює загрозу допущення гімнастками помилок та «втрат предмета». Окрім володіння високим рівнем фізичної, технічної та психічної підготовленості, у процесі змагальної діяльності гімнастки повинні бути готові до оперативної корекції техніки на основі термінового ухвалення оптимальних та раціональних рішень під час виконання змагальних композицій. Отож важливо швидко сприймати, адекватно оцінювати та аналізувати несподівані змагальні ситуації, на основі чого ухвалювати рішення відповідно до конкретної ситуації, враховуючи рівень власної підготовленості. Згідно з фундаментальними джерелами теорії спорту здатність до ухвалення таких рішень залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із основних завдань тактичної підготовки [2].

Мета – обґрунтувати необхідність удосконалення тактичного мислення як напрямку тактичної підготовки в художній гімнастиці.

Результати. У попередніх дослідженнях [1], присвячених аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих гімнасток, ми виявили, що у 37% проаналізованих змагальних композицій (220) гімнастки опинялися в ситуаціях, що вимагали ухвалення тактичних рішень. Так, 85% таких рішень були вдалимими та відповідно 15% – невдалимими. Наприклад, вдалимими тактичними рішеннями можна вважати «підлаштування» гімнастки під відмінну від запланованої траєкторію польоту предмета та зміну власної траєкторії руху або спрощення, заміну чи вилучення окремого елемента змагальної композиції. Допущення «втрат предмета» зазвичай супроводжується дефіцитом часу на завершення всієї композиції та створює необхідність пропустити деякі елементи, щоб завершити композицію одночасно із закінченням музичного супроводу. У зв'язку з цим, гімнастки, які володіють знаннями про цінність компонентів змагальної композиції, першочергово виконуватимуть найбільш цінні з них, а також обов'язкові елементи, невиконання яких призведе до суттєвого зниження оцінки.

Для вдосконалення тактичного мислення пропонують такі засоби: аналіз відеозаписів змагань (власних, виступів інших гімнасток, світових лідерів художньої гімнастики) з прогнозуванням максимальної кількості можливих варіантів тактичних рішень, враховуючи ситуацію, що склалася на килимі; оцінювання «вартості» кожного з варіантів, враховуючи цінність елементів згідно з правилами змагань та підсумовуючи ймовірні збавки; аналіз власної тактичної діяльності в тренувальному процесі і в умовах змагань; оцінювання власних дій разом із тренером та практичне застосування отриманих висновків, адже накопичені знання тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом, не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Ключові слова: художня гімнастика, тактична підготовка, тактичне мислення.

Список використаних джерел

1. Габрильчук І. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці / Габрильчук Ірина, Передерій Аліна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 32–37.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.