

## СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Ірина ГАБРИЛЬЧУК, Аліна ПЕРЕДЕРІЙ

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

**Анотація.** Обґрунтовано потребу в розробленні методики тактичної підготовки у художній гімнастиці як нового шляху удосконалення системи підготовки для підвищення стабільності та надійності виконання змагальних вправ. Зроблено припущення про можливість екстраполяції окремих теоретико-методичних положень щодо тактичної підготовки в різних видах спорту на методику тактичної підготовки в художній гімнастиці. Планується встановлення вимог до структури та змісту тактичної підготовки в художній гімнастиці.

**Ключові слова:** художня гімнастика, тактична підготовка.

**Постановка проблеми.** Художня гімнастика – складнокоординаційний вид спорту, що вимагає вияву різноманітних умінь, навичок та якостей. Швидкий розвиток художньої гімнастики та циклічність змін правил змагань FIG з підвищенням вимог до майстерності гімнасток (Н. А. Караватская, 2002, И. А. Винер, 2003, Е. Д. Бакулина, 2006, Н. А. Фомина, 2007), стрімке зростання спортивних досягнень та конкурентоспроможності гімнасток, інтенсифікація тренувального процесу (В. Е. Горохова, 2002; И. А. Винер, 2003), постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності, гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток (С. В. Новикова, 2006) зумовлює вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагає пошуку нових шляхів до зростання результатів.

Відповідно до загальних закономірностей спорту вищих досягнень, у художній гімнастиці усі сторони підготовленості є тісно взаємопов'язаними та комплексно забезпечують досягнення результатів (М. Шишковська, 2011). Проте у процесі спортивного удосконалення гімнасток вимоги щодо окремих сторін підготовленості є не рівнозначними. Це, зокрема, найбільше стосується тактичної підготовки (Ю. В. Розыченкова, 2009).

Тактику вважають інтелектуальною основою мистецтва перемати [1, 4], що базується на тактичному мисленні (С. В. Барбашов, 2008, І. М. Погребняк, В. О. Натаров, В. В. Погребняк, 2012, М. Е. Акімова, 2013), здібності до швидкого сприймання та переробки інформації, антиципуючого реагування та імовірнісного прогнозування (Ж. О. Цимбалюк, Л. І. Демченко, А. В. Козлов, Т. В. Ромасько, 2006). Зазначені властивості є важливими для ефективної змагальної діяльності в художній гімнастиці, тому окремі теоретико-методичні положення щодо тактичної підготовки в різних видах спорту можуть бути екстрапольовані на методику тактичної підготовки в художній гімнастиці [2].

Таким чином, необхідність формування тактичної підготовленості в процесі спортивного вдосконалення та водночас відсутність науково-методичного забезпечення тактичної підготовки в художній гімнастиці формують актуальне науково-практичне завдання розробки та обґрунтування методики тактичної підготовки в художній гімнастиці.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується відповідно до теми 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ретроспективний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел з проблем спортивної підготовки в художній гімнастиці

свідчить про їх велику кількість та багатогранність. У них розглядаються окремі аспекти технічної підготовки (Ф. Р. Сибгатуліна, 2004, О. М. Почтар, 2006, Т. В. Нестерова, 2009 та ін.), фізичної підготовки (А. М. Дячук, 2008, В. Є. Андреева, 2010, А. А. Чивиль, 2012 та ін.), побудови змагальних композицій (А. М. Дерюгіна, 1984, 1998, Т. В. Нестерова, 1993, 2001, Т. В. Літовко, 1997–2001, Т. М. Мірошніченко, 2001, 2005, 2006 та ін.), правил змагань та проблеми суддівства (Е. Д. Бакуліна, 2006, Т. В. Нестерова, В. В. Перерей, 2011, 2012 та ін.), психологічних аспектів підготовки гімнасток (О. В. Ларина, 2001, Н. М. Топільська, 2005, І. В. Быстрова, 2008 та ін.), та інші напрями (рис. 1).

Варто зазначити, що при такій різноплановості сучасних наукових досліджень у художній гімнастиці питання тактичної підготовки залишаються не розкритими.

Тому **метою** цього етапу наукового дослідження є окреслення проблемного поля тактичної підготовки у художній гімнастиці.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний стан художньої гімнастики вимагає постійного пошуку й застосування у змагальних композиціях нових оригінальних елементів у поєднанні з роботою предмета, «ризиків», «майстерностей», «танцювальних кроків», що зумовлено останніми змінами у правилах змагань FIG (1.02.2015 р.). У зв'язку з необхідністю підвищення стабільності та надійності виконання змагальних вправ (І. А. Винер, 2003; І. В. Цепелевич, 2005; Е. С. Николаева, 2006; К. В. Гобузева, 2006) підвищується значення та потреба в обґрунтуванні методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки в художній гімнастиці, що пов'язаний з формуванням тактичного мислення, що забезпечує прийняття оптимального рішення у змагальній діяльності, а також з побудовою композицій відповідно до рівня підготовленості та індивідуальних особливостей гімнасток [3].

Аналіз наукової інформації щодо проблем тактичної підготовки в різних групах видів спорту дає змогу стверджувати, що тактична підготовка в сучасних умовах висококонкурентної змагальної боротьби є значним резервом підвищення результативності як у видах спорту з традиційно високими вимогами до тактичної підготовленості (спортивні ігри, єдиноборства), так і у циклічних та складнокоординаційних видах спорту, де тактична підготовленість не вважалася провідним чинником результативності.

На цій основі є перспективною актуалізація питань тактичної підготовки в художній гімнастиці з огляду на теперішній етап, що вимагає постійного пошуку й застосування у змагальних композиціях нових оригінальних елементів у поєднанні з роботою предмета, «ризиків», «майстерностей», «танцювальних кроків», що обумовлено перманентними змінами у правилах змагань FIG [2].

Згідно з наявною інформацією у нормативних документах щодо тактичної підготовки у художній гімнастиці, основними її завданнями є ефективний розподіл елементів складності, базових і специфічних рухів у композиції за принципом упередження дій суперників; розробка тактики діяльності у змагальних умовах, тобто спеціальний розпорядок дня, варіанти розминки, підготовки й поведінки у місцях змагань; забезпечення варіативності тактичних рішень, що має приймати гімнастка під впливом чинників-завад в умовах змагальної діяльності. Тактична підготовка поділяється на *індивідуальну* (складання індивідуальної змагальної програми, визначення ударних видів, розподіл сил, тактика поведінки), *групову* (відбір і розстановка гімнасток, складання програм, тактика взаємодій гімнасток, тактика поведінки) та *командну* (формування команди, визначення командних та особистих завдань, черговість виступу гімнасток). Зазначено, що одним із завдань підготовки на етапі попередньої базової підготовки є базова тактична підготовка, на наступному етапі – спеціалізованої базової підготовки – поглиблена тактична підготовка, а на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей – подальше удосконалення тактичної підготовки. Тактична підготовка у групах спортивного удосконалення полягає в удосконаленні основних тактичних варіантів змагальної діяльності: виконувати змагальну комбінацію тільки один раз на оцінку (одразу після розминки за сигналом тре-

нера); під час виконання вправи пропустити (вилучити) найбільш складні й ризиковані елементи (починати виконання після пояснення завдання); виконати три довільних вправи, розподіливши сили так, щоб остання композиція виконувалася так само легко й вільно, як перша; відпрацювання імітаційних та мімічних заходів маскування власного рівня підготовленості (як високого, так і низького), використання вправ мінімальної та максимальної складності; змінювати порядок виступу гімнасток у різних видах багатоборства; відпрацювання уміння підпорядковувати особисті інтереси командним, та ін. [5].

У результаті аналізу наукової та методичної літератури, нормативних документів та інформації всесвітньої мережі Інтернет виявлено важливу науково-прикладну проблему невідповідності наявного рівня знань про тактичну підготовку в художній гімнастиці сучасним потребам практики. Наявна інформація стосовно тактичної підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ 1999 року, урахуваючи специфіку змагальної діяльності у художній гімнастиці на сучасному етапі її розвитку, вступає у протиріччя з фундаментальними положеннями теорії спорту та потребує подальшого дослідження. Вирішення цієї проблеми передбачає розробку теоретико-методичного обґрунтування структури та змісту тактичної підготовки в художній гімнастиці.

У зв'язку з цим визначено такі завдання у проведенні дослідження:

1. Визначити основні напрями та методичні підходи щодо тактичної підготовки у спорті та встановити доцільність їх реалізації в системі підготовки в художній гімнастиці.
2. Встановити вимоги до тактичної підготовленості спортсменок з урахуванням особливостей змагальної діяльності у художній гімнастиці.
3. Виявити структуру тактичної підготовки в художній гімнастиці та охарактеризувати її компоненти.
4. Розробити програму тактичної підготовки в художній гімнастиці та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єктом** дослідження виступає тактична підготовка у спорті, **предметом** – тактична підготовка у художній гімнастиці.

Методологія досліджень базуватиметься на загальнотеоретичних знаннях та методичних підходах до тактичної підготовки у спорті. Передбачено використовувати такі методи: теоретичного рівня (аналіз, синтез, абстрагування, екстраполяція), соціологічні методи (опитування, аналіз документальних матеріалів), метод експертних оцінювань, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

При реалізації зазначених завдань наукового дослідження планується, що вперше буде встановлено вимоги до тактичної підготовленості спортсменок з урахуванням особливостей змагальної діяльності в художній гімнастиці; буде встановлено вимоги до структури та змісту тактичної підготовки в художній гімнастиці; буде обґрунтовано програму тактичної підготовки в художній гімнастиці. Буде удосконалено напрями підвищення результативності змагальної діяльності в художній гімнастиці; наукові відомості щодо класифікації помилок в художній гімнастиці. Набудуть подальшого розвитку наукові дані щодо структури і змісту тактичної підготовки у спорті.

Практична значущість роботи полягатиме в розробці нових практичних напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням структури та змісту тактичної підготовки в художній гімнастиці. Розроблена програма тактичної підготовки у художній гімнастиці планується до впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток СДЮСШОР «Олімп-Л», СК «Багіра» та інших спортивних клубів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл України з художньої гімнастики. Також наукові результати можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Підвищення спортивної майстерності», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і методика спорту вищих досягнень» у процесі підготовки фахівців за напрямом «спорт» освітньо-кваліфікаційних рівнів «бакалавр», «спеціаліст» та «магістр».

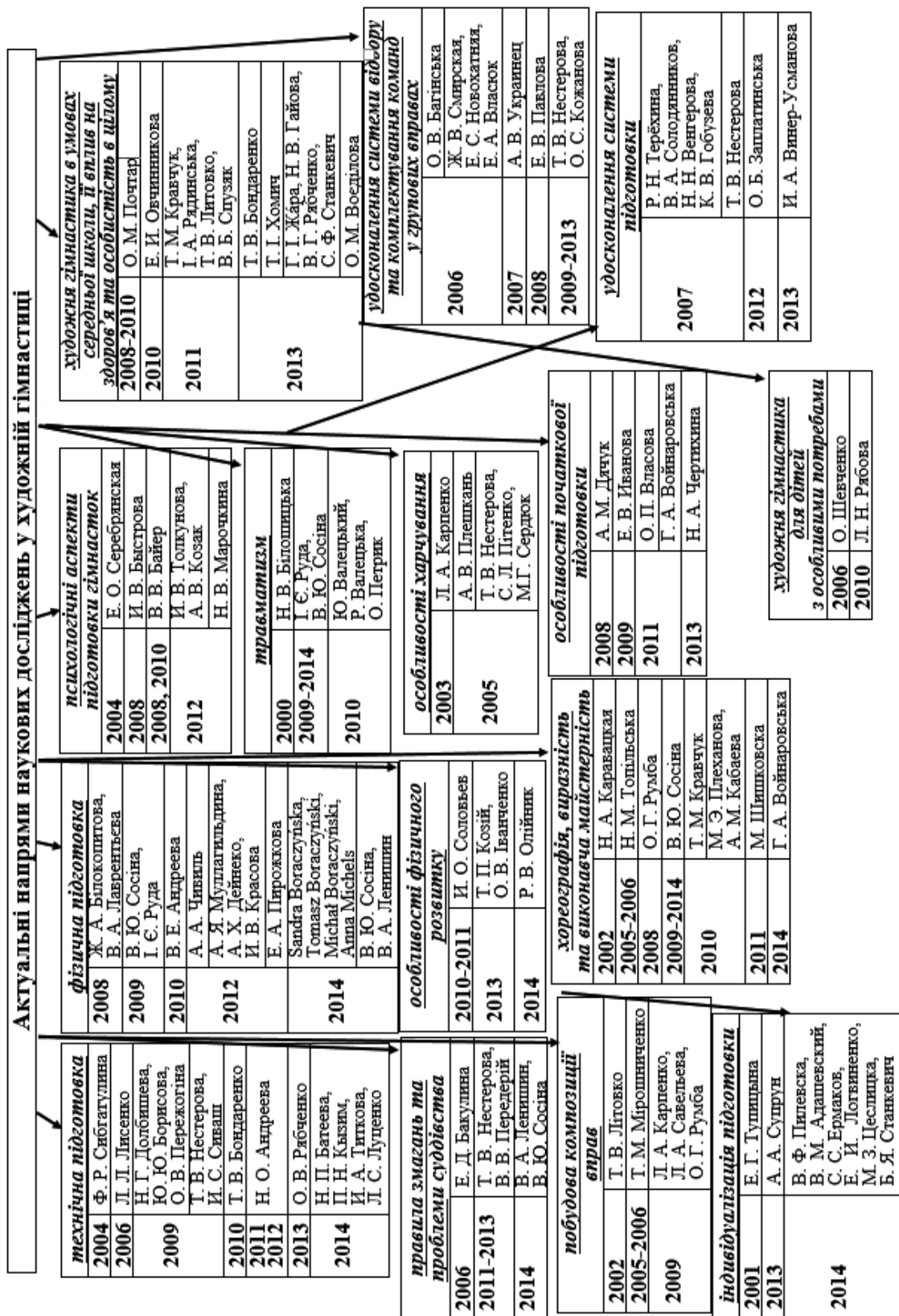


Рис. 1. Актуальні напрями наукових досліджень у художній гімнастиці

**Висновки:**

1. Швидкий розвиток художньої гімнастики, стрімке зростання спортивних досягнень та конкурентоспроможності гімнасток, інтенсифікація тренувального процесу та постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності зумовлюють вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагає пошуку нових шляхів до зростання результатів. У зв'язку з необхідністю підвищення стабільності та надійності виконання змагальних вправ, підвищується значення та потреба в обґрунтуванні методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки в художній гімнастиці.

2. Визначено такі завдання у проведенні дослідження: визначити основні напрями та методичні підходи щодо тактичної підготовки у спорті та встановити доцільність їх реалізації в системі підготовки у художній гімнастиці; встановити вимоги до тактичної підготовленості спортсменок з урахуванням особливостей змагальної діяльності у художній гімнастиці; виявити структуру тактичної підготовки в художній гімнастиці та охарактеризувати її компоненти; розробити програму тактичної підготовки у художній гімнастиці та експериментально перевірити її ефективність.

3. Ураховуючи, що тактична підготовка у сучасних умовах висококонкурентної змагальної боротьби є значним резервом підвищення результативності змагальної діяльності та у зв'язку з виявленою науково-прикладною проблемою невідповідності наявного рівня знань про тактичну підготовку в художній гімнастиці сучасним потребам практики, окремі теоретико-методичні положення щодо тактичної підготовки в різних видах спорту можуть бути екстрапольовані на методику тактичної підготовки в художній гімнастиці.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку програми тактичної підготовки в художній гімнастиці з урахуванням вимог сучасного етапу розвитку художньої гімнастики та специфіки змагальної діяльності у художній гімнастиці.

**Список літератури**

1. *Аркадьев В. В.* Тактика в фехтовании / В. В. Аркадьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 182 с.
2. *Габрильчук І. В.* Проблема тактичної підготовки у художній гімнастиці / Ірина Габрильчук, Аліна Передерій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, – т. 2 – С. 60–66.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Київ : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. *Тышлер Д. А.* Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / под. ред. Тышлер Д. А. – Москва : ФОН, 1997. – 389 с.
5. Художня гімнастика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності // Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. – Київ : РНМК, 1999. – 115 с.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ****Ірина ГАБРИЛЬЧУК, Аліна ПЕРЕДЕРІЙ**

*Львовский государственный университет физической культуры,  
г. Львов, Украина, e-mail: irynahabrylchuk@gmail.com*

**Аннотация.** Обоснована необходимость разработки методики тактической подготовки в художественной гимнастике как нового пути совершенствования системы подготовки для повышения стабильности и надежности выполнения соревновательных упражнений. Сделано предположение о возможности экстраполяции некоторых теоретико-методических положений тактической подготовки в различных видах спорта на методику тактической подготовки в художественной гимнастике. Планируется установление требований к структуре и содержанию тактической подготовки в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, тактическая подготовка.

**STRUCTURE AND CONTENT OF TACTICAL TRAINING  
IN RHYTHMIC GYMNASTICS. ESTABLISHMENT OF THE PROBLEM**

**Iryna HABRYLCHUK, Alina PEREDERIY**

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: irynahabrylchuk@gmail.com*

**Abstract.** The article deal with the substantiation of the need of developing methods of tactical training in rhythmic gymnastics as a new way of system training improvement to enhance the stability and reliability of competitive exercises performance. The possibility of extrapolation theoretical and methodological provisions of tactical training in various kinds of sport on the methodic of tactical training in rhythmic gymnastics was assumed. It is planned to establish requirements for the structure and content of tactical training in rhythmic gymnastics.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, tactical training.