

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION

УДК 796.015.136:796.412.2

## ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ірина ГАБРИЛЬЧУК<sup>1</sup>, Аліна ПЕРЕДЕРІЙ<sup>2</sup>

Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна,

e-mail: irynahabrylchuk@gmail.com,

ORCID: <sup>1</sup>0000-0003-1216-3520, <sup>2</sup>0000-0002-5511-2478

**Анотація.** Ускладнення змагальної діяльності, постійна інтенсифікація тренувального процесу та гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток зумовлюють вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагають пошуку нових шляхів до зростання спортивних результатів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики. У статті проаналізовано результати наукових досліджень різних сторін підготовленості спортсменок у художній гімнастиці та доведено необхідність обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки гімнасток. Обґрунтовано основні напрями тактичної підготовки у художній гімнастиці: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; удосконалення тактичного мислення; визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій; формування індивідуального стилю змагальної діяльності. Представлено результати аналізу змагальної діяльності найсильніших спортсменок світу. Установлено, що різниця в результатах (між першим та останнім місцем) може становити менше ніж 1 бал, а вартість помилок, пов'язаних із втратою предмета, у середньому становить 0,91 бала, у той час як середня щільність результатів – 0,278 бала.

**Ключові слова:** художня гімнастика, тактична підготовка, програма тактичної підготовки, напрями тактичної підготовки, тактичне мислення.

## MAINSTREAM OF TACTICAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Iryna HABRYLCHUK<sup>1</sup>, Alina PEREDERIY<sup>2</sup>

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,

e-mail: irynahabrylchuk@gmail.com,

ORCID: <sup>1</sup>0000-0003-1216-3520, <sup>2</sup>0000-0002-5511-2478

**Abstract.** Rhythmic gymnastics, at the present stage of its development, is characterized by a constant search for new ideas for the diversification of competitive compositions, for creating their performance uniqueness, complementing the harmony of musical accompaniment, appearance, clothing, apparatus and style of movement of gymnasts. Constantly growing complexity of the competitive activity alongside with permanent enhancement of training process and marginal realization of the individual capabilities of gymnasts codetermines the reserves exhaustion for the improvement of their athletic skills, thus creating the need for selection and application of new means to increase sports results. This, in turn, demands high requirements for the level of physical, technical and mental training of athletes, which requires

constant intensification of the training process. The high level of technical training that ensures the stability of the performance of competing compositions is not the only decisive factor in the effectiveness of competitive activity, therefore it is important to quickly perceive, to adequately assess and properly analyze competitive situations, which would enhance making decisions in accordance with the situation and taking into account the level of one's own preparedness. The ability to make the decisions depends on the tactical thinking, the improvement of which is one of the main tasks of tactical training. Thus, modern methodology of tactical training as a new way of improving the system of training in rhythmic gymnastics becomes crucially relevant.

The article analyzes the results of scientific research on various aspects of athletes' preparedness in rhythmic gymnastics and the necessity of justification of tactical training methodic as a new way of improving the system of training in rhythmic gymnastics. The basic directions of tactical training in rhythmic gymnastics are substantiated: 1. Study of the essence and main theoretical and methodical points of sports tactics; 2. Improvement of tactical thinking; 3. Determination of the optimal structure and content of competing compositions; 4. Formation of an individual style of competitive activity.

The article also presents the results and analysis of competitive activity of the top gymnasts of the world. It has been established that the results difference (between the first and last place) may be less than 1 point, and the cost of errors associated with the loss of the apparatus, on average, makes 0.91 points, while the average density of the results makes 0.278 points.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, tactical training, tactical training programme, tactical training requirements, tactical thinking.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Художня гімнастика на сучасному етапі її розвитку характеризується постійним пошуком нових ідей для урізноманітнення змагальних композицій, для створення їх унікальності та видовищності [1], довершення гармонією музичного супроводу, зовнішнього вигляду, одягу, предмета та стилю рухів гімнастики. Ускладнення змагальної діяльності вимагає застосування надскладних за координаційною структурою компонентів, що створює загрозу допущення гімнастками помилок та «втрат предмета». Це зі свого боку ставить високі вимоги до рівня фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменок, що вимагає постійної інтенсифікації тренувального процесу. Як наслідок, гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток та вичерпання резервів до удосконалення їхньої спортивної майстерності (С. В. Новикова, 2006) створює необхідність виокремлювати і застосовувати нові шляхи зростання спортивних результатів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми, виокремлення досі нерозв'язаних частин загальної проблеми, котрим присвячено статтю.** Достатньо дослідженими у художній гімнастиці є майже всі сторони підготовки, передусім *технічна* (Ф. Р. Сибгатуліна, 2004; Л. Л. Лисенко, 2006; Н. Г. Долбишева, Ю. Ю. Борисова, О. В. Пережогіна, 2009; Т. В. Нестерова,

І. С. Сиваш, 2009; Т. В. Бондаренко, 2010 та ін.), *фізична* (Ж. А. Білокопитова, В. А. Лаврентьева, 2008; В. Ю. Сосіна, І. Є. Руда, 2009; Е. А. Пирожкова, 2012; В. Ю. Сосіна, В. А. Ленишин, 2104 та ін.) та *психічна* (К. О. Серебрянська, 2004; В. В. Байєр, 2008, 2010; І. В. Толкунова, А. В. Козак, Н. В. Марочкіна, 2012).

Варто зазначити, що високий рівень технічної підготовленості, який забезпечує стабільність виконання змагальних композицій, не єдиний вирішальний чинник ефективності змагальної діяльності, оскільки можуть виникати несподівані ситуації, що вимагають оперативної корекції техніки на основі термінового прийняття оптимальних та раціональних рішень безпосередньо в процесі виконання змагальних композицій [2]. Тож окрім підвищення стабільності та надійності виконання змагальних композицій (І. О. Вінер, 2003; І. В. Цепелевич, 2005; Е. С. Николаєва, 2006; К. В. Гобузева, 2006), важливо швидко сприймати, правильно оцінювати та аналізувати змагальні ситуації, тоді приймати рішення відповідно до ситуації, що склалась, та враховувати рівень власної підготовленості [3]. Згідно з фундаментальними джерелами теорії спорту, здатність до прийняття таких рішень залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із головних завдань тактичної підготовки [3]. Отже, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху вдосконалення системи підготовки в художній гімнастиці.

**Мета дослідження** – обґрунтувати основні напрями тактичної підготовки в художній гімнастиці.

**Методи та організація дослідження.** 1. Теоретичний аналіз та узагальнення визначення проблемного поля та обґрунтування актуальності наукового дослідження. 2. Порівняння. 3. Аналогія. 4. Педагогічне спостереження (відеоаналіз змагальної діяльності) було здійснено для виявлення ситуацій, що вимагали прийняття гімнастками тактичних рішень, а також оцінювання знижень за неправильні тактичні рішення. Ми проаналізували 220 змагальних вправ фіналісток чемпіонату світу 2014 року (Ізмір, Туреччина), чемпіонату світу 2015 року (Штуттгарт, Німеччина), чемпіонату Європи 2015 року (Мінськ, Білорусь), етапів Кубка світу з художньої гімнастики 2016 року (Лісбон, США; Софія, Болгарія; Пезаро, Італія) та Olympic Test Event 2016 року (Ріо-де-Жанейро, Бразилія). 5. Аналіз документальних матеріалів. Під час дослідження здійснено аналіз змісту 2-х редакцій правил змагань з художньої гімнастики (FIG) (2013–2016 та 2017–2020). Метою аналізу правил змагань з художньої гімнастики було виявити сучасні вимоги до виконання «складностей тіла», підвищити координаційну складність компонентів змагальних композицій, а також вимоги до їх кількості та співвідношення у композиції. 6. Методи математичної статистики. Отриманий матеріал опрацьовано за допомогою прикладних програм Excel 2003.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Тактику змагальної діяльності потрібно розуміти як цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій для розв'язання завдань змагальної діяльності, з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості, а також умов середовища [3]. У тактичній підготовці виокремлюють такі напрями:

1. Вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
2. Оволодіння основними елементами, прийомом та варіантами тактичних дій.
3. Удосконалення тактичного мислення.
4. Вивчення інформації, необхідної для тактичної реалізації тактичної підготовленості.
5. Практична реалізація тактичної підготовленості [3].

У кожному виді спорту відповідно до специфіки його змагальної діяльності окремі напрями тактичної підготовки набувають більшого значення, інші, є менш значущими. Зокрема в циклічних видах спорту основу тактики становить застосування різноманітних варіантів подолання змагальної дистанції (рівномірне проходження дистанції, постійна варіативність швидкості тощо), а в спортивних іграх і єдино-

борствах складність тактичних дій визначають за труднощами сприйняття ситуацій, що виникають, прийняттям рішень і їх реалізації через постійні зміни змагальних ситуацій, дефіцит часу, обмеженість простору, недостатність інформації та маскуванню суперником своїх дійсних намірів.

Використовуючи методи порівняння та аналогії під час зіставлення загальних рекомендацій щодо напрямів тактичної підготовки в спорті зі специфікою художньої гімнастики, можна окреслити такі основні її напрями:

1. *Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.*

2. *Удосконалення тактичного мислення* – розвиток здатності до прийняття найбільш вигідних та доцільних рішень в умовах дефіциту часу саме під час виступу на змаганнях.

3. *Визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки.*

4. *Формування індивідуального стилю змагальної діяльності*, що передбачає постановку композиції, добір музичного супроводу, одягу (купальника) і предмета відповідно до індивідуальних особливостей гімнастки та створеного образу.

Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики передбачає формування знань про загальні положення спортивної тактики, особливості тактики в суміжних видах спорту, специфіку тактики художньої гімнастики, особливості суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменок, способів розроблення тактичної концепції тощо. Формування знань про цінність компонентів змагальних композицій та можливих збавок у разі допущення помилок дає змогу гімнастці та її тренерів визначити оптимальну структуру і зміст конкретних змагальних композицій, а також приймати рішення під час їх виконання про термінову корекцію порядку виконання її компонентів, при допущенні помилки. Помилки, що пов'язані і з втратою предмета, зазвичай призводять до зменшення часу на завершення змагальної композиції, тому гімнастки, що володіють знаннями про цінність елементів змагальної композиції, передусім виконуватимуть найцінніші з них.

Також варто пам'ятати, що накопичені знання щодо тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Одним із найбільш значущих напрямів тактичної підготовки в художній гімнастиці з великим компенсаторним ефектом є вдосконалення тактичного мислення, що пов'язане із розвитком

швидкого сприйняття, адекватного усвідомлення та аналізу змагальних ситуацій, швидкого і точного оцінювання ситуації і прийняття рішень відповідно до мети змагань і завдання конкретної змагальної ситуації. У тактичному мисленні також варто виокремити здатність спортсмена до оперування мисленнєвим матеріалом, до якого належать знання, мовні конструкції (настанови тренера), уявлення про рухи, змагальні ситуації тощо.

Характерною особливістю сучасної художньої гімнастики є гостра конкуренція, про що свідчать результати аналізу змагальної діяльності найсильніших спортсменок світу, проведеного в попередніх дослідженнях [2]. Установлено, що різниця в результатах (між першим та останнім місцем) може становити менше ніж 1 бала. Наприклад, у фінальних змаганнях зі стрічкою на етапі Кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія) така різниця становила 0,9 бала (табл. 1), що приблизно дорівнює цінності від одного до трьох компонентів змагальної композиції, тому гімнастки прагнуть виконувати змагальні композиції без помилок, особливо пов'язаних із втратою предмета. Наш аналіз змагальної діяльності встановив, що вартість таких помилок, пов'язаних із втратою предмета, у середньому становить 0,91 бала, а середня щільність результатів – 0,278 бала [2].

Таблиця 1

**Фрагмент протоколу змагань фінальної вправи зі стрічкою етапу Кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія)**

№	Ім'я, прізвище	Країна	Оцінка	Місце	Щільність
1	Veronica Bertolini	ITA	17,216	1	
2	Jana Berezko	GER	16,833	2	0,383*
3	Patricia Bezzoubenko	CAN	16,800	3	0,033
4	Shang Rong	CHN	16,650	4	0,150
5	Ekaterina Volkova	FIN	16,616	5	0,034
6	Liu Jiahui	CHN	16,583	6	0,033
7	Ana Luiza Filiorianu	ROU	16,366	7	0,217
8	Laura Jung	GER	16,333	8	0,033
9	Anastasiya Serdyukova	UZB	16,316	9	0,017*

Примітка \* – мінімальне та максимальне значення щільності результатів.

У вправі з булавами на Olympic Test Event 2016 (Ріо-де-Жанейро, Бразилія) щільність результатів у середньому становила 0,15 бала (табл. 2). Вод-

ночас слід зазначити, що мінімальне зниження за втрату предмета бригадою суддів Е («execution») – «виконання» становить 0,5 бала [4].

Таблиця 2

**Фрагмент протоколу змагань вправи з булавами Olympic Test Event 2016 (Ріо-де-Жанейро, Бразилія)**

№	Ім'я, прізвище	Країна	Оцінка	Місце	Щільність
1	Ganna Rizatdinova	UKR	18,600	1	
2	Dina Averina	RUS	18,550	2	0,050
3	Son Yeon Jae	KOR	18,550	2	0,000*
4	Margarita Mamun	RUS	18,400	4	0,150
5	Melitina Staniouta	BLR	18,350	5	0,050
6	Neviana Vladinova	BUL	17,950	6	0,400*
7	Kaho Minagawa	JPN	17,750	7	0,200
8	Linoy Ashram	ISR	17,550	8	0,200

Примітка \* – мінімальне та максимальне значення щільності результатів.

Отже, встановлено, що навіть у світових лідерів художньої гімнастики мінімальна технічна помилка призводить до суттєвого зниження результативності змагальної діяльності і водночас до втрати можливості боротися за призові місця.

Ми також виявили фрагменти композиції, в яких відбувалися (або могли відбутися) уникнення чи мінімізація технічних помилок при швидкому оцінюванні змагальної ситуації та прийнятті гімнасткою оптимального рішення про корекцію своїх дій. Відсутність такої корекції або прийняття гімнасткою неправильного рішення, що спричинило помилку з якнайбільшим можливим зниженням, умовно визначалися як «тактичні помилки». У 37% від загальної кількості проаналізованих змагальних композицій гімнастки опинялися в ситуаціях, що вимагали приймати тактичні рішення. Із таких рішень 85% були успішними та відповідно 15% – невдалими. Наприклад, вдалими тактичними рішеннями можна вважати «підлаштування» гімнастки під іншу, ніж заплановано, траєкторію польоту предмета та зміну власної траєкторії руху; або спрощення, заміну чи вилучення окремого елемента чи компонента змагальної композиції. Прикладом невдалого тактичного рішення може бути виконання усієї «комбінації танцювальних кроків» до кінця (тривалість якої, згідно з правилами змагань, становить щонайменше 8 секунд), незважаючи на втра-

ту предмета під час виконання цього компонента змагальної композиції. У контексті конкретної змагальної ситуації це не має сенсу, оскільки, крім незарахування «комбінації танцювальних кроків» суддями, це призвело до дефіциту часу і, відповідно, примусило гімнастку пропустити деякі компоненти змагальної композиції, щоб завершити її одночасно із закінченням музичного супроводу.

Основою для розвитку тактичного мислення стає розуміння цінності кожного компонента змагальної композиції, а також можливих знижень за порушення техніки, що необхідно гімнасткам для прийняття тактичних рішень. Наприклад, це рішення про виконання (з ризиком допущення помилок) чи невиконання якихось компонентів змагальної композиції (з гарантованим зниженням загальної оцінки) або виконання якнайбільше цінних компонентів у разі припущення помилки, що призвело до втрати часу і не дає змоги виконати все заплановане до закінчення музичного супроводу.

Для того щоб гімнастки розуміли важливість тактичних рішень, запропоновано аналізувати відеозаписи змагань: як своїх виступів, так само інших гімнасток, зосібна світових лідерів художньої гімнастики з припущеннями (прогнозуванням) максимальної кількості можливих варіантів розвитку подій, урахуваючи ситуацію, що склалася на килимі, та оцінювання кожного з варіантів, підсумовуючи ймовірні зниження. Спортсменки разом із тренером повинні аналізувати свою тактичну діяльність як у тренувальному процесі, так і в умовах змагань, розповідати тренерові, що їм вдалося з'ясувати під час конкретного виступу, чим були викликані їхні певні дії і які наміри вони мали, що завадило виконати фрагмент змагальної композиції так, як заплановано. При цьому тренер разом зі спортсменками аналізує їхні думки і відчуття, визначає, наскільки правильно і швидко спортсменки сприйняли ситуацію, відреагували на неї, чи були уважними і спостережливими, як під час змагальної діяльності проявлялися їхні фізичні і вольові якості та реалізовувалися технічні навички. Отримані теоретичні знання належить застосовувати в тренувальному процесі і змагальній діяльності гімнасток.

Наступним, не менш важливим напрямом тактичної підготовки в художній гімнастиці є визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки. Цей напрям передбачає добір компонентів змагальної композиції та визначення порядку поєднання елементів, відповідно до особливостей технічних дій з пред-

метом, з яким створюється композиція, до стилю музичного супроводу та створюваного образу [5].

Структура змагальної діяльності у художній гімнастиці містить 4 змагальні композиції (за програмою сеньйорок – композиції з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою). Кожна з них повинна складатися з обов'язкових компонентів – «комбінацій танцювальних кроків», «складностей тіла», «складностей предмета» та «ризиків». При визначенні структури змагальної композиції необхідно дібрати оптимальну кількість кожного з компонентів для конкретної гімнастки та конкретної композиції, оскільки у композиціях з різними предметами в тієї самої гімнастки їхня структура може відрізнятися. Під змістом змагальної діяльності ми розуміємо добір конкретних елементів кожного з компонентів (різновидів рівноваг, поворотів та стрибків; конкретних «ризиків» та «складностей предмета»; «комбінацій танцювальних кроків») та їх рівня складності.

Зміни міжнародних правил змагань після Ігор Олімпіади 2016 року, що набули чинності 2017 році, значно вплинули на структуру змагальних композицій. Ці зміни дали гімнасткам та їхнім тренерам більшу свободу у виборі кількості компонентів змагальної композиції, доборі елементів та можливість їх індивідуалізації. Наприклад, вилучено вимоги до виконання щонайменше 7 «складностей тіла», щонайбільше 5 «складностей предмета» та максимум 3 «ризиків» за програмою сеньйорок. Завдяки цим змінам до змагальної композиції можна додавати найбільш доцільні, вигідні, естетичні та видовищні елементи, урахуваючи індивідуальні особливості кожної гімнастки [6]. Тож гімнастки мають змогу приховувати окремі недоліки підготовленості та демонструвати власні переваги. Наприклад, гімнастка, яка не вирізняється надто високою якістю виконання «складностей тіла», маючи певні недоліки в рівні розвитку фізичних якостей чи технічній підготовленості, має можливість виконувати лише 3 «складності тіла» (стрибок, рівновагу і поворот), компенсуючи їх збільшенням кількості інших компонентів змагальної композиції (наприклад, «ризиків» та «складностей предмета»). І навпаки, гімнастка, перевагою якої є якісні та амплітудні стрибки високої цінності, отримує можливість виконати їх щонайбільше 7. Урахуваючи необхідність виконати принаймні один елемент кожної іншої групи «складностей тіла», гімнастка повинна додатково виконати лише один поворот та одну рівновагу (максимальна кількість «складностей тіла» за програмою сеньйорок – 9). Також не варто вводити до змагальних композицій елементів

гімнасткам із недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей чи технічної підготовленості для їх виконання, оскільки зниження за виконаний елемент зі значним відхиленням від технічно досконалого виконання може перевищувати його цінність. У зв'язку з цим, рекомендовано виконувати таку кількість і лише ті елементи, які відповідатимуть рівневі підготовленості гімнастки.

Отже, аналіз змагальної діяльності найсильніших гімнасток світу [2], який ми провели, доводить важливість правильної «тактики постановки змагальних композицій», тобто індивідуалізації їх структури та змісту. Важливість цього напрямку тактичної підготовки зумовлюється змінами у правилах змагань, що пов'язані з відсутністю регламентації максимальної кількості виконуваних гімнастками «складності предмета», збільшенням максимальної кількості «ризиків» (до 5), а також зменшенням мінімальної кількості «складностей тіла». Спостерігається зменшення кількості «комбінацій танцювальних кроків» у композиціях висококваліфікованих гімнасток (цінність яких становить 0,3 бала), оскільки «складність предмета», маючи аналогічну цінність (0,2–0,4 бала), потребує значно менше часу, що і дозволяє виконати їх більшу кількість унаслідок економії часу і відповідно мати шанс отримати більшу кількість балів.

Важливим моментом у постановці композиції є порядок виконання її компонентів з урахуванням фізіологічних особливостей, що пов'язані з вестибулярною стійкістю. Наприклад, не рекомендовано виконання рівноваги (особливо на півпальцях) після «ризиків» чи «складності предмета», у яких передбачені акробатичні елементи з високою координаційною складністю, що виконуються у швидкому темпі зі зміною осі обертання.

Також важливо враховувати специфіку суддівства, оскільки різні компоненти змагальної композиції оцінюють різні підгрупи бригади суддів D («difficult») – «складність композиції». Одна підгрупа суддів (D1 та D2) оцінює «складності тіла» (стрибки, повороти та рівноваги) і «комбінації танцювальних кроків», а інша (D3 та D4) – «складності предмета» і «ризиків». Ураховуючи надзвичайну насиченість та надто швидкий темп виконання композицій провідними гімнастками світу, необхідність нотування суддями елементів одночасно з визначенням їх цінності, не варто в змагальні композиції включати підряд компоненти, що оцінює та сама підгрупа бригади суддів.

Зважаючи на тенденції сучасної художньої гімнастики до постійного удосконалення виконавської майстерності спортсменок, тобто необхідності виконувати рухи, окрім технічної доско-

налості, ще й естетично, артистично та виразно, важливого значення в постановці композицій набуває формування індивідуального стилю змагальної діяльності [7], що є наступним напрямом тактичної підготовки.

Кожен рух у змагальній композиції повинен максимально підкреслювати переваги гімнастки [8]. Навіть коли тренерів дуже подобається окремий рух і він ідеально пасує до музичної фрази, не варто використовувати його у композиції гімнастці, яка не може виконати його естетично досконало.

Згідно з міжнародними правилами змагань (FIG) [9], судді бригади E («execution») – «виконання» оцінюють естетичну і технічну досконалість. Тож гімнастки повинні додавати до своїх композицій тільки ті елементи, які вони можуть виконати з високим ступенем артистичної і технічної майстерності, оскільки всі відхилення від вимог до виконання елемента призводять до знижень. Судді бригади E – «виконання» повинні застосовувати однакові знижки за однакові помилки, незалежно від складності елемента або з'єднання [9]. У зв'язку з цим, висока складність елементів та композиції загалом не гарантує підвищення результативності, а навпаки гімнастка отримає значно більше знижень за виконану недостатньо технічно та артистично досконало композицію у разі невідповідності рівня складності композиції рівню підготовленості гімнастки. Гімнастка, яка виконає «чисто» менш складну композицію, імовірно, отримає вищу оцінку, ніж за складну насичену вправу з помилками. Існує дві групи зниження оцінки E (10,00 балів): артистичні (визначають судді E1 та E2) та технічні помилки (визначають судді E3, E4, E5 та E6). Щодо вимог до артистичності виконання, а також постановки змагальних композицій у правилах змагань зазначено такі ключові положення: «Композиція повинна бути побудована так, щоб створити цілісний художній образ і висловити основну ідею від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предмета; характер музики повинен бути підібраний відповідно до віку, зрілості, технічного рівня, артистичних якостей гімнастки і етичних норм та перебувати в гармонії з композицією і гімнасткою» [9, с. 47].

Як зазначає В. Ю. Сосіна (10), процес вибору музичного супроводу композиції – це дуже відповідальна робота, оскільки музика повинна відповідати вимогам змагань, а також вікові, темпераменту, зовнішньому вигляду та іншим індивідуальним можливостям спортсменок. З одного боку, не рекомендовано використовувати музику з відомих балетів чи фонограми гімнасток світового рівня, оскільки асоціації з їх

виступами не завжди можуть бути на користь гімнастики. Проте, з другого боку, в практиці існує думка, що музика повинна бути відомою чи популярною, яку впізнаватимуть, і яка викликати позитивні емоції. Попередні правила змагань до Ігор Олімпіади в Лондоні 2012 року забороняли використовувати музичний супровід зі співом. Останньою редакцією правил змагань з художньої гімнастики (FIG) [9] дозволено у двох з чотирьох композицій програми застосовувати музичний супровід зі співом. Узагальнюючи досвід провідних тренерів та висококваліфікованих спортсменок, можна зауважити, що вони часто обирають музичний супровід так, щоб усі чотири композиції програми відрізнялися одна від одної за стилем, і гімнастка могла показати себе в різних образах, чим зацікавити глядачів та суддів. Хоча в практиці спостерігається цілком протилежний шлях і погляд – вибір музичного супроводу в аналогічному стилі для усіх композицій. Також вибираючи музичний супровід варто враховувати особливості роботи з конкретним предметом. Наприклад, для вправ з м'ячем часто обирають повільну, ніжну музику, якій відповідають плавні перекочування м'яча; натомість для вправи з булавами частіше використовують ритмічну і танцювальну, якій відповідають «млини» та різноманітні швидкі «малі кидки», що переважають у вправі з цим предметом. Проте новачки теж бувають під час вибору музичного супроводу та створення образу, оскільки підвищують видовищність та зацікавленість глядачів і суддів. Прикладом можуть слугувати дві композиції з булавами Наталії Годунко у 2007 році під музику Каміля Сен-Санса («Карнавал тварин» – «Лебідь»), відомої як «Танець вмираючого лебедя», та у 2008 році на Іграх Олімпіади – під музику Вівальді («Пори року» – «Гроза»), які на той час були відмінними від композицій інших гімнасток.

Задля підвищення артистичності та естетичності виконання змагальних композицій необхідно гармонійно добирати фасон і барви одягу (купальника) відповідно до будови тіла гімнастки

та колір і дизайн предметів відповідно до створеного завдяки музиці образу. Наприклад, під музику в стилі «танго» вбрання (купальник) буде в чорно-червоній кольоровій гамі, а предмет – червона стрічка, натомість під музику «Лебедіне озеро» – білий або чорний одяг (купальник) і срібний м'яч. Відхилення від певних, створених практикою та багаторічним досвідом уявлень і стереотипів зазвичай викликає у суддів упереджене ставлення до композиції.

#### **Висновки:**

1. Високий рівень технічної підготовленості не є єдиним вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності. Тож, окрім підвищення стабільності та надійності виконання змагальних композицій, важливо швидко сприймати, правильно оцінювати та аналізувати змагальні ситуації і приймати рішення відповідно до ситуації, що склалася, та враховувати рівень власної підготовленості. Отже, вичерпання резервів до удосконалення спортивної майстерності, у зв'язку з граничною реалізацією індивідуальних можливостей гімнасток, створює необхідність пошуку нових шляхів підвищення результативності змагальної діяльності. Одним із них є обґрунтування основних напрямів тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки в художній гімнастиці.

2. Основні напрями тактичної підготовки у художній гімнастиці є:

- вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- вдосконалення тактичного мислення;
- визначення оптимальної структури і змісту змагальних композицій з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастки;
- формування індивідуального стилю змагальної діяльності;

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розроблення програми тактичної підготовки у художній гімнастиці з урахуванням особливостей змагальної діяльності на сучасному етапі її розвитку.

---

#### **Список використаних джерел:**

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / И. А. Винер.– Санкт-Петербург : ГАФК им. Лесгафта, 2003.– 25 с.
2. 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.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов.– Киев : Олимпийская литература, 2004.– 807 с.

4. Правила змагань з художньої гімнастики 2013–2016 [Електронний ресурс].– Режим доступу: [http://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2015/03/COP2013\\_withmarks.pdf](http://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2015/03/COP2013_withmarks.pdf)
5. Коваленко Я. О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я. О. Коваленко, В. Н. Болобан // Физическое воспитание студентов.– 2016.– № 1.– С. 12–20.
6. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. Б. Зеновка // Ученые записки.– 2014.– № 8.– С. 180–185.
7. Коскина Е. Н. Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей / Е. Н. Коскина, Н. А. Скляр // Теория и практика физической культуры.– 2015.– № 6.– С. 48–50.
8. Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією / Сосіна В. Ю. // Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр.– Львів, 2014.– Вип. 14.– С. 155–159.
9. Правила змагань з художньої гімнастики 2017–2020 [Електронний ресурс].– Режим доступу: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru\\_RG%20CoP%202017-7.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_RG%20CoP%202017-7.pdf)
10. Сосіна В. Ю. Методика складання довільних вправ : лекція для студентів IV курсу ФФВ [Електронний ресурс].– Режим доступу: [http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf\\_khoreohrafi/khoreohr\\_v\\_sporti/4kurs/lek/3.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafi/khoreohr_v_sporti/4kurs/lek/3.pdf)

### References

1. Винер ИА. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике [автореферат]. Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта; 2003. 25 с.
2. Габрильчук І, Передерій А. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;2:32–37.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2004. 807 с.
4. Правила змагань з художньої гімнастики 2013–2016 [Інтернет]. 2013. Доступно: <http://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2015/03/COP2013.pdf>
5. Коваленко Я, Болобан В. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. 2016;1:12–20.
6. Терехина РН, Крючек ЕС, Медведева ЕН, Зеновка ИБ. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике. Ученые записки, 2014;8:180–5.
7. Коскина ЕН, Скляр НА. Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей. Теория и практика физической культуры. 2015;6:48–50.
8. Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією. Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство. Зб. наук. пр. Львів; 2014;14, с. 155–9.
9. Правила змагань з художньої гімнастики 2017–2020 [Інтернет]. 2017. Доступно: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru\\_202017.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_202017.pdf)
10. Сосіна В. Ю. Методика складання довільних вправ: лекція [Інтернет]. 2019. Доступно: [http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf\\_khoreohrafi/khoreohr\\_4kurs/3.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafi/khoreohr_4kurs/3.pdf)

*Стаття надійшла до редколегії 4.01.2018*

*Прийнята до друку 10.12.2018*

*Підписана до друку 28.12.2018*