

ТАКТИЧНІ РІШЕННЯ  
ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК  
ЯК ЧИННИК РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ  
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У  
ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ



*Габрильчук Ірина, Передерій Аліна*  
Львівський державний університет фізичної культури

**Анотация**

В статье доказана важность тактического мышления для эффективной соревновательной деятельности в художественной гимнастике. Целью исследования является установить требования к тактической подготовленности (способности к принятию решений) с учетом особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике. Описаны виды ошибок и сбавок согласно правилам соревнований. В исследовании проанализированы 220 соревновательных упражнений высококвалифицированных гимнасток и было определено плотность результатов. Определены количественно-качественные особенности ошибок и тактических решений при выполнении соревновательных упражнений.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, тактическая подготовка, тактическое мышление, соревновательная деятельность.

**Annotation**

In this article was proved the importance of the tactical thinking as a way for improvement the efficiency of competitive activity in rhythmic gymnastics. The aim of the research is to establish requirements for tactical skills (ability to make decisions) with taking into account the specifics of competitive activity. There are reviewed types of errors and penalties in accordance with rhythmic gymnastics rules. In research, there are analyzed 220 performances of high-qualified athletes, also were defined the density of results. There are defined quantitative and qualitative specifics of errors and tactical decisions during the competitive activity.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, tactical training, tactical thinking, competitive activity.

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність являє собою суперництво, спрямоване на здобуття перемоги однією з конкуруючих сторін у певним чином регламентованих умовах [1]. Згідно з фундаментальними дослідженнями теорії спорту, змагання є центральним елементом, котрий визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів, метою якої є зростання результативності змагальної діяльності [2]. Змагання та змагальна діяльність є атрибутами спорту, метою і засобом спортивної підготовки. Саме в процесі змагань, як своєї моделі діяльності в екстремальних умовах можливо виявити максимальні можливості і приховані резерви людини [1].

Одним із визначальних чинників результативності тренувального процесу та, відповідно, успішної змагальної діяльності у різних видах спорту є дотримання специфічних принципів підготовки спортсменів, зокрема, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності і структури підготовленості. Це у свою чергу, вимагає постійного моніторингу змагальної діяльності з відстеженням сучасних тенденцій розвитку виду спорту та вимог до підготовленості спортсменів.

Художня гімнастика на сучас-



ному етапі її розвитку характеризується постійним ускладненням компонентів змагальної діяльності та інтенсифікацією тренувального процесу [3, 4]. У той же час для досягнення високих результатів постає необхідність застосування у змагальних композиціях нових оригінальних елементів у поєднанні з роботою предмета, «ризиків», «майстерності володіння предметом», «комбінацій танцювальних кроків», що обумовлено останніми змінами у правилах змагань FIG (1.02.2015р.) [5]. Включення надскладних за координаційною структурою елементів у змагальні композиції створює загрозу допущення помилок і «втрати предмета». Це ставить високі вимоги до рівня фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсменок.

Отже, постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності та гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток (Новикова С.В., 2006) зумовлюють вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагають пошуку нових шляхів до зростання результатів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Достатньо дослідженою у художній гімнастиці є одна із найважливіших сторін підготовки – технічна (Сибгатуліна Ф.Р., 2004, Лисенко Л.Л., 2006, Долбишева Н.Г., Борисова Ю.Ю., Пережогіна О.В., 2009, Нестерова Т.В., Сиваш І.С., 2009, Бондаренко Т.В., 2010 та ін.).

Варто зазначити, що високий рівень технічної підготовленості, що забезпечує стабільність виконання змагальних композицій, не є єдиним вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності. Під час напруженої змагальної діяльності можуть виникати несподівані ситуації, що вимагають оперативної корекції техніки на основі термінового прийняття оптимальних і раціональних рішень безпосередньо

в процесі виконання змагальних вправ. Згідно з фундаментальними джерелами теорії спорту здатність швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальну ситуацію залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із завдань тактичної підготовки [2].

Під тактикою змагальної діяльності слід розуміти цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій з метою вирішення завдань змагальної діяльності, з урахуванням правил, особливостей підготовленості як власної, так і партнерів і суперників, а також навколишнього середовища [2].

Тому, окрім підвищення стабільності та надійності виконання змагальних вправ (Винер І.А., 2003; Цепелевич І.В., 2005; Николаева Е.С., 2006; Гобузева К.В., 2006), важливо швидко сприймати, адекватно оцінювати та аналізувати змагальні ситуації в результаті чого приймати рішення у відповідності з ситуацією, що склалась та, враховуючи рівень власної підготовленості [2].

Таким чином, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху удосконалення системи підготовки у художній гімнастиці.

**Мета:** встановити вимоги до тактичної підготовленості (здатності до прийняття рішень) з урахуванням особливостей змагальної діяльності у художній гімнастиці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з міжнародними правилами змагань FIG індивідуальна програма у художній гімнастиці складається з 4 вправ з предметами (з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою). Кожна змагальна вправа у художній гімнастиці зазвичай повинна містити такі компоненти змагальної діяльності: елементи (стрибки, рівноваги, повороти – від 6 до 9), «ризиків» (динамічні елементи з обертанням і кидком предмета

– до 3), «майстерність володіння предметом» (до 5) і комбінації танцювальних кроків (від 1) [5]. Кожен із цих компонентів змагальної діяльності має різну цінність (наприклад, майстерність володіння предметом і комбінації танцювальних кроків – 0,3 бала, «ризиків» від 0,2 до 1,00 бала і більше, та елементи від 0,1 до 1,2 бала і більше).

У міжнародних правилах змагань FIG помилки розподіляються на технічні та артистичні [5]. За їх вартістю здійснена градація збавок на 3 групи: 0,1; 0,3 та 0,5 бала і більше. До технічних відносяться збавки за музику, рухи тілом і техніку роботи предметом.

За музику гімнастка може отримати збавку 0,3 бала – у разі відсутності узгодженості музики з рухами в кінці вправи у зв'язку з втратою предмета (збавка за втрату предмета додається) і 0,5 бала – у разі відсутності узгодженості музики з рухами в кінці вправи, що не пов'язано з втратою предмета.

До групи збавок за рухи тілом належать наступні підгрупи: загальні положення: незакінчений рух – 0,1 бала; мимовільне переміщення без кидка (уточнення позиції на килимі) – 0,1 бала; базова техніка: неправильне положення частини тіла під час руху – кожного разу 0,1 бала (максимум до 1,00 бала); втрата рівноваги – без переміщення 0,1 бала, з додатковими рухами з переміщенням – 0,3 бала, з опорою на одну чи дві кисті, або з опорою на предмет – 0,5 бала; повна втрата рівноваги з падінням – 0,7 бала; статика гімнастики – 0,3 бала. У підгрупі стрибків – недостатня амплітуда форми, важке приземлення – 0,1 бала. У підгрупі рівноваг: недостатня амплітуда, нечітка форма, відсутність фіксації – 0,1 бала. У підгрупі поворотів – недостатня амплітуда, нечітка форма, відсутність фіксації – 0,1 бала; опора на п'ятку під час частини повороту, що виконується на «релеве» – 0,1



бала; вісь тіла не вертикальна, крок в кінці повороту – 0,3 бала; переміщення (ковзання) під час повороту – 0,1 бала; підстрибування під час повороту або мимовільне його закінчення – 0,3 бала. При виконанні преакробатичних елементів передбачено такі збавки: важке приземлення – 0,1 бала; недозволена техніка преакробатичного елемента – 0,3 бала.

Група збавок за техніку роботи з предметом складається з двох груп: втрати предмета, (втрата і повернення предмета без переміщення – 0,3 бала, після переміщення (1-2 кроки) – 0,5 бала, після великого переміщення (3 і більше кроків) або за межі килима не залежно від дистанції – 0,7 бала); втрата предмета і використання запасного предмета – 0,7 бала; втрата предмета і відсутність контакту з ним в кінці вправи – 0,7 бала. Техніка: неточна траєкторія польоту предмета і ловля з 1-2 кроками – 0,1 бала; неточна траєкторія польоту предмета і ловля з 3 і більше кроками – 0,3 бала; неправильна ловля предмета за допомогою кисті чи тіла, мимовільний контакт предмета з тілом з порушенням траєкторії – 0,1 бала; статика предмета або декоративні елементи, що не відповідають нормам (предмет міцно утримується або затиснутий однією чи двома руками, частинами тіла, під час підготовчих рухів до виконання елементів і під час виконання самих елементів; предмет використовується як декорація) – 0,3 бала; відсутність рівномірної роботи правою/лівою рукою – 0,3 бала.

Також описуються збавки за базову техніку роботи з предметами (скачалкою, обручем, булавами та стрічкою).

Розуміння вартості кожного елемента змагальної композиції, що згідно з правилами змагань задекларовано на спеціальному бланку, а також можливої збавки за порушення техніки, необхідно гімнастам для прийняття, в разі

Таблиця 1

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

№	Ім'я, прізвище	оцінка	місце	щільність
1	Veronica Bertolini	17,216	1	
2	Jana Berezko	16,833	2	<b>0,383*</b>
3	Patricia Bezzoubenko	16,800	3	0,033
4	Shang Rong	16,650	4	0,150
5	Ekaterina Volkova	16,616	5	0,034
6	Liu Jiahui	16,583	6	0,033
7	Ana Luiza Filiorianu	16,366	7	0,217
8	Laura Jung	16,333	8	0,033
9	Anastasiya Serdyukova	16,316	9	<b>0,017*</b>

Примітка. \* – мінімальне та максимальне значення щільності результатів.

Таблиця 2

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

№	Ім'я, прізвище	оцінка	місце	щільність
1	Ganna Rizatdinova	18,600	1	
2	Dina Averina	18,550	2	0,050
3	Son Yeon Jae	18,550	2	<b>0,000*</b>
4	Margarita Mamun	18,400	4	0,150
5	Melitina Staniouta	18,350	5	0,050
6	Neviana Vladinova	17,950	6	<b>0,400*</b>
7	Kaho Minagawa	17,750	7	0,200
8	Linoy Ashram	17,550	8	0,200

Примітка. \* – мінімальне та максимальне значення щільності результатів.

необхідності, тактичних рішень про виконання з ризиком допущення помилок чи невиконання певних елементів з гарантованим зниженням загальної оцінки за виконання змагальної вправи.

**Організація дослідження:**

Для реалізації мети дослідження було проаналізовано 220 змагальних вправ фіналісток Чемпіонату світу 2014 року (Ізмір, Туреччина), Чемпіонату світу 2015 року (Штуттгарт, Німеччина), Чемпіонату Європи 2015

року (Мінськ, Білорусь) та етапів кубка світу з художньої гімнастики 2016 року (Лісбон, США; Софія, Болгарія; Пезаро, Італія) та Olympic Test Event 2016 року (Ріо де Жанейро, Бразилія).

Характерною особливістю сучасної художньої гімнастики є надзвичайно гостра конкуренція, про що свідчать результати аналізу змагальної діяльності найсильніших спортсменок світу. Так, встановлено, що різниця в результатах (між першим і остан-



нім місцем) в окремих випадках може становити менше 1 бала, наприклад у фінальних змаганнях зі стрічкою на етапі кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія) – 0,9 бала (табл. 1), що приблизно дорівнює цінності одного з компонентів змагальної діяльності, тому гімнастки прагнуть виконувати змагальні вправи без помилок, особливо пов'язаних із втратою предмета. Середня щільність результатів складає 0,278 бала. Так, наприклад на Olympic Test Event 2016 (Ріо де Жанейро, Бразилія) у вправі з булавами щільність результатів становила 0,15 бала (табл. 2). При цьому, слід зазначити, що мінімальна збавка за втрату предмета бригадою суддів Е становить 0,3 бала.

Таким чином, навіть мінімальна технічна помилка може призвести до втрати можливості боротися за призові місця. Це підтверджує надзвичайно високі вимоги до якості виконання змагальних композицій, мінімізації збавок при виставленні суддівської оцінки.

В процесі аналізу змагальної діяльності встановлено суттєве зниження результативності змагальної діяльності навіть у світових лідерів при допущенні мінімальної помилки з втратою предмета, що підтверджує необхідність прийняття гімнастками оптимальних тактичних рішень у змагальній діяльності з метою уникнення втрат предмета та зменшення збавок. Аналіз змагальної діяльності також показав, що досить часто під час виступів складаються ситуації, в яких у гімнасток є можливість і необхідність здійснювати корекцію своїх дій для уникнення помилок.

В процесі аналізу змагальної діяльності нами виявлялися ситуації, в яких уникнення чи мінімізація технічних помилок відбувалися (чи могли відбутися) при адекватному швидкому оцінюванні змагальної ситуації та прийнятті оптимального рішення про

корекцію своїх дій. Відсутність такої корекції або прийняття гімнасткою невірної рішення, що спричинило помилку з найбільшою збавкою, умовно визначалися як «тактичні помилки».

Оскільки в дослідженні взяли участь світові лідери художньої гімнастики та, враховуючи найвищий рівень їх підготовленості, близько 70% виступів (154) були виконані з відсутністю втрат предмета. Проте у 30% змагальних вправ були допущені втрати предмета як внаслідок технічних, так і в результаті явних тактичних помилок. Вартість помилок в середньому становить 0,91 бала, що перевищує розбіжність у результатах між першим та останнім місцем (0,9 б.), наприклад у фінальній вправі зі стрічкою Етапу кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія).

Тому шлях підвищення результативності за рахунок удосконалення тактичного мислення і корекції власних дій на килимі під час виступу має перевагу над шляхом, що призводить до спрощення компонентів змагальної діяльності для досягнення максимального рівня стабільності виконання змагальних вправ та уникнення помилок. Важливо, що удосконалення тактичного мислення допускає постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності, що узгоджується з основними тенденціями сучасної художньої гімнастики, що пов'язані із застосуванням оригінальних елементів роботи предметом з високою координаційною складністю. Також цей шлях можна вважати альтернативою постійній інтенсифікації тренувальної діяльності зі збільшенням обсягів і тривалості роботи над стабільністю виконання змагальних вправ.

Диференціюючи помилки за компонентами змагальної діяльності, встановлено, що помилки з втратою предмета найчастіше відбувались під час виконання

«ризиків» – у 47% випадків втрат предметів, на «майстерності володіння предметом» – 33,3%, на комбінаціях танцювальних кроків – 7,6%, на елементах – 7,6%, в інших ситуаціях – 4,5% випадків втрат предметів. Це свідчить як про надзвичайно високу координаційну складність компонентів змагальної діяльності у художній гімнастиці, особливо «ризиків» та «майстерності володіння предметом», так і про невідале сприйняття ситуації та прийняття гімнастками хибного рішення щодо необхідної корекції власних дій.

Встановлено, що під час виконання змагальних вправ гімнастки змушені терміново приймати рішення, що пов'язані із тактичним мисленням з метою мінімізації збавки внаслідок допущених технічних неточностей. В результаті аналізу змагальної діяльності було виявлено понад 80 таких ситуацій, що становить 37 % від загальної кількості проаналізованих змагальних вправ. Це доводить важливість прийняття тактичних рішень в процесі виконання змагальних композицій і вагомість тактичної підготовленості у художній гімнастиці загалом.

Тактичні рішення, які приймали висококваліфіковані гімнастки під час виконання змагальних вправ на найважливіших змаганнях, було диференційовано на 2 групи: вдалі – 69 (85%), та невдалі – 12 (15%). Наприклад, вдалими тактичними рішеннями можна вважати «підлаштування» гімнастки під предмет і зміну траєкторії руху або спрощення ризику при неточній траєкторії польоту предмета. Прикладом невдалого тактичного рішення може бути виконання усієї комбінації танцювальних кроків до кінця (тривалість якої, згідно з правилами змагань, складає мінімум 8 секунд), незважаючи на втрату предмета під час цього компоненту змагальної діяльності. В контексті конкретної змагальної ситуації це не мало сенсу, оскільки





ки, окрім незарахування комбінації танцювальних кроків судьями, це призвело до дефіциту часу наприкінці вправи і відповідно примусило гімнастку пропустити заключний компонент змагальної діяльності, щоб завершити вправу одночасно із закінченням музичного супроводу.

Те, що у 85 % випадків тактичні рішення були вдалим, свідчить про високий рівень майстерності гімнасток. Проте, наявність таких ситуацій, а також сумарна вартість помилок, що пов'язані із тактичним мисленням, свідчить про необхідність розробки та застосування методики тактичної підготовки у художній гімнастиці як нового шляху підвищення результативності змагальної діяльності, а також удосконалення системи підготовки у художній гімнастиці.

Отже, завданням одного із аспектів тактичної підготовки у художній гімнастиці є підвищення результативності змагальної діяльності за рахунок удосконалення тактичного мислення та прийняття оптимальних тактичних рішень у процесі змагальної діяльності, що дозволить забезпечити найсильнішим гімнасткам збереження лідируючих позицій навіть при допущенні незначних технічних помилок, наприклад корекція дій гімнастки при неточній траєкторії польоту предмета при виконанні ризика (незначна зміна траєкторії руху, спрощення ризика за рахунок зменшення кількості акробатичних елементів чи спрощення ловлі предмета) тощо.

#### **Висновки:**

1. Художня гімнастика на сучасному етапі її розвитку характеризується постійним ускладненням компонентів змагальної діяльності, інтенсифікацією тренувального процесу та необхідністю застосування у змагальних композиціях нових оригінальних елементів у поєднанні з роботою предмета, «ризиків», «май-

стерності володіння предметом», «комбінацій танцювальних кроків», що створюють загрозу допущення помилок у зв'язку з надзвичайно високою координаційною складністю елементів. Це ставить високі вимоги до рівня різних видів (фізичної, технічної та психічної) підготовленості спортсменок. Постійне ускладнення компонентів змагальної діяльності та гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток зумовлюють вичерпання резервів до удосконалення їх спортивної майстерності та вимагають пошуку нових шляхів до зростання результатів.

2. Окрім підвищення стабільності та надійності виконання змагальних вправ важливо швидко сприймати, адекватно оцінювати та аналізувати змагальні ситуації в результаті чого приймати рішення у відповідності з ситуацією, що склалась та, відповідно до рівня власної підготовленості. Таким чином, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки, одним з напрямів якої є вдосконалення тактичного мислення, як нового шляху покращення системи підготовки у художній гімнастиці.

3. Результати аналізу змагальної діяльності найсильніших спортсменок свідчать про надзвичайно гостру конкуренцію. Так, встановлено, що різниця в результатах (між першим та останнім місцем) в окремих випадках може становити менше 1 бала, наприклад у фінальних змаганнях зі стрічкою на етапі кубка світу 2016 року (Пезаро, Італія) – 0,9 бала. Середня щільність результатів складає 0,278 бала, та, наприклад, на Olympic Test Event 2016 (Ріо де Жанейро, Бразилія) у вправі з булавами становить 0,15 бала. Таким чином, надзвичайно високої є вартість будь-якої помилки.

4. В процесі аналізу змагальної діяльності нами виявлялися ситуації, в яких уникнення

чи мінімізація технічних помилок відбувалися (чи могли відбутися) при адекватному швидкому оцінюванні змагальної ситуації та прийнятті оптимального рішення про корекцію своїх дій. Відсутність такої корекції або прийняття гімнасткою невірної рішення, що спричинило помилку з найбільшою збавкою, умовно визначалися як «тактичні помилки». Встановлено, що під час виконання змагальних вправ гімнастки приймають рішення, що пов'язані із тактичним мисленням. В результаті аналізу змагальної діяльності була виявлена 81 така ситуація (з них 69 вдалих та 12 невдалих), що виявлені у 37 % від загальної кількості проаналізованих змагальних вправ. Це доводить важливість прийняття тактичних рішень і тактичної підготовленості у художній гімнастиці загалом.

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

#### **Література**

1. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2007. – 204 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
3. Горохова В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздо-



- ровительной и адаптивной физической культуры» / В.Е. Горохова; Рос. гос. акад. физ. Культуры – М., 2002. – 26 с.
4. 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.
5. 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)

