ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

УДК 796.4

Єремєєва Є.
студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), eliza05122004@gmail.com

Сокол О. В.
доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

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.

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

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

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення визначення проблемного поля та обґрунтування актуальності наукового дослідження.

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 (Л. Л. Лисенко, 2006; Н. Г. Долбишева, Ю. Ю. Борисова, О. В. Пережогіна, 2009; Т. В. Нестерова, Т. В. Бондаренко, 2010 та ін.), фізична (Ж. А. Білокопитова, В. А. Лаврентьєва, 2008; В. Ю. Сосіна, І. Є. Руда, 2009; В. Ю. Сосіна 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. Тож окрім підвищення стабільності та надійності виконання змагальних композицій (І. О. Вінер, 2003; 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. Згідно з фундаментальними джерелами теорії спорту, здатність до прийняття таких рішень залежить від тактичного мислення, удосконалення якого є одним із головних завдань тактичної підготовки. Отже, набуває актуальності обґрунтування методики тактичної підготовки як нового шляху вдосконалення системи підготовки в художній гімнастиці.

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 [4].

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.

У тактичній підготовці виокремлюють такі напрями:

1. Вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.

2. Опанування основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій.
3. Удосконалення тактичного мислення.
4. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.
5. Практична реалізація тактичної підготовленості [1].

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 єдиноборствах 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 маскування 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 [4].

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 тренерові 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. 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, 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].

Висновки:

1. Високий рівень технічної підготовленості не є єдиним вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності.
2. 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.
3. 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.

Література

1. Габрильчук І., Передерій А. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпро, 2016. № 2. С. 32–37.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичні додатки*. Київ: Олімп. л-ра, 2004. 807 с.
3. Правила змагань з художньої гімнастки 2013–2016. *Федерація гімнастики України.* URL: https://ukraine-rg.com.ua/wp-content/uploads/2015/03/COP2013.pdf (дата звернення: 12.12.2023).

4. Коваленко Я. О., Болобан В. Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. *Физическое воспитание студентов.* 2016. № 1. С. 12–20.

5. Терьохіна Р. М., Крючек Є. С., Медведєва О. М., Зенівка І. Б. Сучасний підхід до процесу постановки змагальних композицій у художньої гімнастику. *Вчені записки.* Суми, 2014, № 8. С. 180–185.

Yeremieieva Ye., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), eliza05122004@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

THE MAIN AREAS OF TACTICAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

The complexity of physical activity, the constant intensification of the training process and the limited implementation of the individual abilities of gymnasts increase the exhaustion of reserves until the improvement of their sports mastery and influence to search for new paths to increase sports results with the understanding of current trends in the development of rhythmic gymnastics.

Keywords: artistic gymnastics, tactical training, tactical training program, direct tactical training, tactical mentality.

УДК 796.03

Левицька Я.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), yanalevitskaya@gmail.com

Бірюк С. В.

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), svitlana.biriuk@nuos.edu.ua

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В статті розглянуто і визначено інформативні показники спортивного відбору бігунів 10–13 років на початковому етапі спортивної підготовки в бігу на середні дистанції. Відбір може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на початковому етапі підготовки юного спортсмена буде забезпечена комплексна методика оцінки його можливостей. Процес підготовки має також враховувати закономірності вікового розвитку молодого організму та індивідуальні особливості.

Ключові слова: відбір бігунів, початковий етап підготовки, контрольні тести, біг на середні дистанції.

Проблема відбору та спортивної орієнтації вже давно не перебуває на стадії становлення, а перетворилася на самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини чи підлітка, тренер-селекціонер ставить собі завдання створення талановитих індивідуумів з надією на успішну спортивну кар'єру. Проблема вдосконалення системи спортивного відбору та спортивної орієнтації знайшла зараз велику підтримку з боку фахівців різного профілю як у нас в країні, так і за кордоном.

Незважаючи на численні дані, проблема відбору та орієнтації найбільш талановитих дітей, знаходиться в стадії постійного пошуку, вдосконалення та подальших розробок. Науково-обґрунтовані методи відбору «спортивних» дітей у спортивну дитячо-юнацьку школу, а також прогнозування їх майбутніх результатів стає важливим етапом та невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від новачків до майстрів міжнародного класу.

Аналіз літератури та стан питання у практиці легкої атлетики, а саме, у бігу на середні дистанції, говорять про те, що спеціалісти досі не мають спільної думки, щодо підбору інформативних показників для відбору бігунів 10–13 років на початковому етапі спортивної підготовки [3].

Як показує практика, набір в секції бігу формуються, частіше всього за антропометричними даними, віковим показникам і за результатами вступних контрольних іспитів. Цих параметрів явно недостатньо для виявлення справжніх можливостей новачка. Багато спеціалістів підтверджують, що особливе значення у визначенні потенційних можливостей юних легкоатлетів мають темпи росту їхньої спортивної майстерності.

На сьогодні більшість фахівців [4; 5] віддають перевагу комплексній системі показників та тестів для оцінки перспективних можливостей та відбору спортсменів.

Більшість спеціалістів вважають, що у тренувальній роботі з юними легкоатлетами необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму, що є важливими чинниками під час відбору спортсменів. Бігуни на середні дистанції повинні при високому рості мати відносно невелику вагу. У той же час деякі автори вважають, що ці показники грають велику, але далеко не вирішальну роль у досягненні високих результатів, так як серед видатних бігунів на середні дистанції були високорослі спортсмени і спортсмени середнього зросту.