

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
за освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ У ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ ДО ЗМІН ПРАВИЛ В НОВОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ
ЦИКЛІ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня,
групи 2М4-ОС1
Шматок Анни Олегівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,
к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Хуртик Д. В.
к. фіз. вих., ст. викладач

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 2.12.2025)
Завідувач кафедри:
д. фіз. вих., професор Радченко Л. О.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	2
I. МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	7
1.1. Аналіз еволюції правил у художній гімнастиці	7
1.2 Специфіка правил з художньої гімнастики на новий олімпійський цикл	15
1.3. Фізична, технічна, хореографічна та психологічна підготовка гімнасток	20
1.4 Використання інноваційних технологій та методів контролю тренувального процесу у художній гімнастиці	22
Висновок до розділу 1.	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	29
2.1.2. Анкетування тренерів	29
2.1.3. Статистична обробка отриманих даних	30
2.1.4. Педагогічне спостереження	30
2.1.5. Педагогічний експеримент	31
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАПРОПОНОВАНОЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ	32
3.1. Науково-методичне дослідження, що стосується адаптації тренувального процесу.	32
3.2. Аналіз анкетного опитування тренерів –респондентів	35
3.3. Аналіз педагогічного спостереження	47

Висновки до розділу 3.	50
РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ АДАПТАЦІЇ	52
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	
ВИСНОВКИ	59
Рекомендації	62

ВСТУП

Актуальність. Художня гімнастика – це олімпійський вид спорту, який відрізняється з-поміж інших високою естетичністю, складністю виконання технічних елементів та артистичністю. Однією з особливостей художньої гімнастики є стабільне внесення змін у правила Міжнародної федерації гімнастики (FIG), [15, 26]. Ці зміни вимагають вносити корективи у підготовку спортсменок, адже саме точність адаптації тренувального процесу до нових вимог дає можливість підтримувати високий рівень конкурентоспроможності та показувати гідні виступи вцілому [28, 30].

Провідні тенденції розвитку гімнастики художньої вказують на посилення ролі технічної майстерності та збільшенні вимог до виконання складних елементів, а це вимагає вдосконалення біомеханіки виконання рухів [7, 27]. Зростання значення оригінальності та сучасності композицій вимагає від тренерів і спортсменок нових підходів до складання та реалізації змагальних композицій [6, 22]. Традиційні методики підготовки спортсменів не завжди відповідають сучасним викликам та вимогам, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності тренувального процесу та гальмує перехід у новий олімпійський цикл. Це підкреслює необхідність переглянути тренувальний процес та знайти опимальні рішення [2].

У цьому контексті особливого значення набуває наукове обґрунтування адаптації методики тренувань у художній гімнастиці, яка відповідатиме вимогам нових правил [5, 28]. Тому, розробка рекомендацій, які б враховували нові критерії та специфіку оцінювання змагальних програм, має підвищити якість підготовки та виступів гімнасток.

Мета дослідження: розробити методику адаптації тренувального процесу в художній гімнастиці відповідно до оновлених правил у новому олімпійському циклі, обґрунтувати її ефективність.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати доступну науково-методичну літературу, що стосується теми дослідження та визначити основні тенденції розвитку художньої гімнастики у контексті змін правил FIG.
2. Виявити можливі проблеми переходу у новий олімпійський цикл.
3. Розробити рекомендації щодо адаптації методики тренувань, що відповідатимуть вимогам та критеріям оцінювання виконання вправ, надати обґрунтування їх ефективності на основі аналізу досвіду тренерів і виступів гімнасток на змаганнях.
4. Проаналізувати отримані дані досліджень та сформулювати висновки щодо адаптації методики тренувань з художньої гімнастики до змін у правил FIG.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес у художній гімнастиці.

Предмет дослідження: особливості адаптації методики підготовки спортсменок до вимог оновлених правил змагань з художньої гімнастики.

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні комплексного обґрунтування методики тренувань в художній гімнастиці з урахуванням специфічних змін у правилах Міжнародної федерації гімнастики (FIG) у новому олімпійському циклі [15, 26]. Запропонована методика базується на результатах аналізу сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики [1] та дає змогу ефективно адаптувати тренувальний процес, що раніше було предметом лише загальних досліджень [9, 14].

Ефективність розроблених рекомендацій щодо вдосконалення технічної та артистичної майстерності гімнасток, що є важливим для підвищення конкурентоспроможності - експериментально підтверджено [10, 20]. Результати дослідження надають і теоретичні, і практичні підстави для коригування тренувальних програм, з урахуванням необхідності у вдосконаленні біомеханічних аспектів виконання елементів [7, 27] та психологічної підготовки спортсменок до нових вимог [12, 23].

Практична значущість результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можуть знайти широке застосування у процесі підготовки спортсменок на різних етапах їх спортивного зростання, сприяючи вдосконаленню методики тренувань та підвищенню ефективності навчального процесу. Окрім цього, отримані результати можуть бути активно використані у навчальній діяльності, зокрема, на кафедрі спортивної гімнастики під час викладання дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту». Водночас вони стануть корисними для кафедри історії та теорії олімпійських видів спорту для інтеграції в такі навчальні курси, як «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія дитячо-юнацького спорту» та «Сучасна періодизація спортивної підготовки». Це сприятиме поглибленню знань студентів й розвитку більш досконалих методик у сфері спортивної науки.

Структура і обсяг роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаної літератури та практичних рекомендацій. Загальний обсяг роботи складає 72 сторінки. Робота містить 10 таблиць і 17 рисунків. Список використаної літератури налічує 73 джерела.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

1.1. Аналіз еволюції правил у художній гімнастиці

На ранніх етапах розвитку гімнастики художньої правила змагань мали ряд відмінностей від сучасних. У процесі розвитку змінювались: зміст програм, пропорція обов'язкових і довільних вправ, вимоги до розмірів і покриття місця для виступів, предметів, віку учасниць змагань, музичного супроводу, костюмів гімнасток, а також композиції і труднощі вправ [14].

Ці зміни вносилися з метою підвищення об'єктивності суддівства, конкретизації критеріїв оцінки технічних елементів та хореографії вправ і поступового їх узгодження з міжнародними правилами. Такий підхід став основою стандартизації національних правил змагань згідно політики FIG з питань розвитку змагальних програм і системи їх суддівства у період входженням художньої гімнастики до Олімпійського руху [15, 26].

Період 1955-2024 років:

У початковий період розвитку художньої гімнастики за основу були взяті правила спортивної гімнастики. У змагальних виступах оцінювалася не лише техніка виконання вправ, але і погодженість рухів з музикою. Особливістю суддівства, в гімнастиці художній, була оцінка узгодженості виконання обов'язкової вправи без предмета групою гімнасток (в усіх розрядах). Оцінювали такі критерії: одночасне виконання елементів, єдність темпу і ритму, швидкість орієнтування в просторі, чіткість малюнка композиції, збереження необхідних інтервалів і дистанцій [14, 26].

Змагальна композиція мала включати рівноваги, оберти, стрибки та елементи, що демонструють гнучкість. Специфічні елементи предметів мали відповідати встановленим нормам і виконуватися обома руками – у рівній

мірі. Труднощі вправ майстрів спорту **(1955)** складали 4 елементи I групи і 6 елементів II групи ,таблиця 1.1.

Таблиця 1.1

<i>Елементи труднощів у правилах змагань 1955, 1960 років</i>					
Елементи без предмета	Група труднощів		Елементи з предметами	Група труднощів	
	I	II		I	II
Хвилі / Змахи	8 / 4	8 / 5	Скакалка	12	12
Стрибки	10	12	Обруч	11	12
Рівноваги	7	12	М'яч	12	12
Повороти	9	10	Булави	7	8
Нахили	6	6	Стрічка	12	12
Елементи акробатики	15	13	Шарф	10	11
Усього елементів без предмета:	59	66	Усього елементів з предметами:	64	67

Кожен елемент I групи за програмою майстрів спорту мав цінність 1,2 бали, а з 1958 року - 1,3 бали. Кожен елемент II групи коштував 0,8 бала. Кількість заміन елементів нижчої складності на більш складні не обмежувалася. Градація помилок виконання: дрібна - 0,05- 0,1 бала; значна 0,3-0,4 бали; груба - 0,8 бала. У правилах 1955 року було описано 120 різних помилок, поділених на 22 групи [14].

За композиційні помилки передбачалися збавки: 0,1 бала - значні помилки; 0,3 бали - грубі помилки. Сума збавки за всі недоліки композиції не могла перевищувати 0,8 бала, а з 1966 року - 1,0 бал. Тривалість вправ регламентувалася за мінімальним часом: для вправ зі скакалкою не менш 1', для вправ з іншими предметами 1'30". За кожні відсутні 5", знімалося 0,1 бала. Майстрам спорту надавалася друга спроба, якщо вони до показу оцінки судьями, відмовлялися від неї (у обов'язкових вправах). На виконання довільних вправ давалася одна спроба. У стрибках у висоту кожен вид

стрибка гімнастики виконували з двох спроб: по 2 стрибка на двох висотах і 2 спроби у стрибку з містка [14, 26].

Згідно правилам 1955 року до участі в змаганнях допускалися гімнастки двох вікових груп: дівчата - 12-16 років; дорослі - 17 років і старіші [14].

У 1958 році було введено поділ гімнасток на 4 вікові категорії: діти - 9-12 років (програма новачків); підлітки (дівчинки) - 13-14 років (програма III й II розрядів); юнаки (дівчата) - 15-16 років (програма I розряду і майстрів спорту); дорослі - 17 років і старіші. З 1966 року гімнастки змагалися у 4 розрядах. У довільних вправах молодших розрядів дозволялося використовувати різні за розміром м'ячі, шарфи, стрічки. Вимоги до предметів по програмі майстрів спорту були більш конкретизовані [14, 26].

З 1967 року правила змагань стали більш деталізованими.

Для майстрів спорту було підвищено до 6 технічних елементів I групи у вправі без предмета і 5 у вправах із предметами. За невиконання одного елемента передбачалася збавка 1,0 бал. Було скасовано другу спробу в обов'язкових вправах. Тривалість вправ встановлювалася в наступних межах: вправа зі скакалкою - 1' - 1'30"; інші індивідуальні вправи - 1'30" - 2'; групові вправи - 3' - 3'30". Порухення регламенту часу каралося збавками: 0,05 бала - за кожну відсутню секунду; 0,3 бали - за перевищення часу [14, 26].

У правилах змагань 1971 року почали суворіше оцінювати порушення музичного супроводу і помилок ритму рухів (0,1 - 1,0 бала) [14]. Таблиця елементів без предмету налічувала 69 елементів I групи і 59 елементів II групи, а елементи акробатики було виключено з цього переліку. Збільшилась кількість елементів складності предмета [15, 26].

З 1982 року конкретизувалися вимоги до змагальної композиції: заборонені акробатичні елементи замінили на півакробатичні: перекиди, упори, положення минаючого шпагату, стійки на лопатках і грудях – максимальна кількість яких не могла перевищувати трьох. Визначили

елементи без предмета і маніпуляції предметами, що були обов'язковими у змагальних вправах. Змінилися вимоги щодо кількості елементів: 8 – I групи у попередніх змаганнях і 10 елементів у фінальних. Також ввели елементи ризику (динамічні елементи R). Сума збавок за їхню відсутність не могла перевищувати 0,6 бала. Заміна предмета під час виконання вправи каралася збавкою 1,0 бал [14, 26].

У правилах змагань **1985 року** була представлена нова класифікація змагань: № 1 - командні; № 2 - фінальні в особистому багатоборстві; № 3 - фінали на видах особистого багатоборства; № 4 - попередні в групових вправах; №5 - фінали в групових вправах. Елементи з предметами розділили на дві класифікації: фундаментальні і не фундаментальні групи. Ввели спеціальні вимоги до техніки виконання елементів предмету (кожен предмет має свою специфічну техніку), невиконання яких каралося збавками за виконання композиції. Градація дрібних помилок збільшувалася: 0,1 - 0,2 бали. Ці нововведення було взято з правил змагань FIG [14, 15, 26].

З 1987 року мінімальна кількість елементів вищої складності у програмах майстрів спорту складала 8 елементів, кожен з яких оцінювався у 0,5 бала. Учасниці фінальних змагань мали виконувати мінімум 10 елементів вищої складності та динамічні елементи R (ризики), що оцінювались в 0,3 бали. У цей період було затверджено поняття комбінації, як складності, що мала складатися з двох технічно складних або ризикованих елементів. Такі комбінації зараховувалися як 2 вищі групи складності технічних елементів [14, 26].

Парні і групові вправи оцінювалися двома бригадами суддів: перша бригада оцінювала композицію і труднощі, друга - виконання, погодженість і загальне враження. Правила змагань 1987 року були введені у дію за рік до першого старту радянських гімнасток на Іграх Олімпіади у Сеулі. [14, 15]. Аналіз динаміки змін у правилах змагань з художньої гімнастики за періоди олімпійських циклів із 1981 по 2012 роки дозволяє простежити ключові

тенденції у розвитку спорту. Зведена таблиця 1.2. наочно демонструє, як у цей період зростає кількість та складність елементів, що вимагаються від гімнасток.

Таблиця 1.2.

**Динаміка змін у правилах змагань за періоди
олімпійських циклів із 1981–2012 рр.**

	Олімпійський цикл							
	1981–1984	1985–1988	1989–1992	1993–1996	1997–2000	2001–2004	2005–2008	2009–2012
<i>кількість зразків елементів труднощі в таблицях правил суддівства змагань</i>								
Стрибки	58	20	29	28	27	78	150	121
Рівноваги		16	15	20	20	72	145	104
Повороти		15	14	18	10	45	110	121
Нахили, хвилі		8	11	9	22	68	95	80
Усього:	58	59	69	76	79	263	500	426
Кількість елементів, які гімнастка повинна виконати протягом вправи, складність вправ	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 4 вищих, 4 середніх	12 елементів 4 А 4 В + 2 В + С + D	12 елементів 4 В (базові) + 8 додаткових (В,С,Д)	10 елементів А, В, С, D, Е; з 2003 р. – 10 комбінацій А, В, С, Д, Е, F, G, H, I, J	18 елементів А, В, С, Д, Е, F, G, H, I, J	12 елементів А, В, С, Д, Е, F, G, H, I, J

У 1981 році загальна кількість елементів становила 58, тоді як до 2008 року ця цифра досягла 500, що свідчить про значне ускладнення змагальних програм та підвищення вимог до технічної майстерності спортсменок [14, 26].

Зміни також торкнулися класифікації елементів. Якщо на початку 1980-х років елементи поділялися лише на "вищі" та "середні", то вже з 1993 року було введено диференціацію за групами складності (А, В, С, D), а з 2001 року їх кількість розширилася до десяти (А–J) [15].

Така класифікація відображає прагнення FIG до більшої деталізації та об'єктивізації суддівства. Збільшення кількості елементів і введення комбінацій (з 2001 року) підкреслює нову філософію оцінювання, яка

заохочує не лише технічну складність, але й її безперервність. Це безпосередньо вплинуло на методику тренувального процесу, що вимагало від спортсменок і тренерів адаптації до нових викликів [28].

Згідно **правилам 2016-2020**, композиція гімнастики оцінювалася за чотирма основними компонентами складності, таблиця 1.3.

Таблиця 1.3

Вимоги до складності				
Компоненти складності, пов'язані з технічними елементами предметів	Елементи складності тіла	Комбінації танцювальних доріжок	Динамічні елементи з обертанням	Елементи складності предмета
Символ	BD	S	R	AD
Вимоги	Мінімум 3, Зараховуються 9 з найвищою цінністю (у юніорів 7)	Мінімум 1 (8 секунд кожна)	Мінімум 1 Максимум 5 (у юніорів 3)	Мінімум 1
Групи складності тіла	Стрибки – мін.1 Рівноваги – мін.1 Оберти – мін 1			

Елементи складності тіла (BD): цей компонент є основою виступу, оскільки він включає базові елементи, такі як стрибки, рівноваги та

обертання. Вимога щодо мінімум трьох труднощів тіла, де зараховується дев'ять з найвищою цінністю, змушує тренера забезпечувати широкий спектр елементів. Крім того, мінімальна кількість кожного з типів (стрибки – мін. 1, рівноваги – мін. 1, обертання – мін. 1) гарантує збалансованість тренувальної підготовки [26].

Комбінація танцювальних кроків (S): цей компонент, позначений як S, відображає важливість хореографії та артистизму у виступі. Вимога щодо мінімум однієї такої комбінації підкреслює, що композиція не повинна бути лише набором технічних елементів, а має включати також виразні танцювальні елементи.

Динамічні елементи з обертанням (R): елементи R є суттєвою частиною композиції, оскільки вони демонструють ризикованість та оригінальність. Затверджені мінімальні та максимальні значення (мін. 1, макс. 5) забезпечують, щоб спортсменки включали ризик у свої виступи, але при цьому не зловживали цим компонентом, що могло б негативно вплинути на загальну композицію [30].

Елементи складності предмета (AD): цей компонент акцентує увагу на взаємодії гімнастки з предметом. Він вимагає від спортсменки демонструвати майстерність володіння предметом через складні та оригінальні маніпуляції. Вимога щодо мінімум одного елемента AD гарантує, що гімнастка має бути не лише майстром свого тіла, а й маніпуляції з предметом [28].

У період 2020-2024 рр. відбувся ряд змін, таблиця 1.4.

Елементи складності тіла (DB): окрім введення повних хвиль тіла як обов'язкового компоненту змагальної вправи (відсутність кожної з них каралось збавками), правилами було дозволено виконувати комбінації елементів складності тіла, що давало змогу отримувати більшу кількість балів. Проте, це вимагало від спортсменок високого рівня фізичної та технічної підготовки [2, 23, 29, 30].

Таблиця 1.4.

КОМПОНЕНТИ СКЛАДНОСТІ ПРАВИЛ 2020-2024 рр.

КОМПОНЕНТИ СКЛАДНОСТІ		
Елементи складності тіла у поєднанні з технічними елементами предмета		Елементи складності предмету
DB Макс. 9 найвищої цінності зараховуються (у юніорів 7)		
Особливі вимоги:		
Групи елементів складності тіла Стрибки – мін.1 Рівноваги – мін.1 Оберти – мін 1	Повні хвилі тіла W мінімум 2	DA мінімум 1, максимум 20 (зараховуються у порядку виконання)
Динамічні елементи з обертанням – R максимум 5 в порядку виконання (у юніорів макс. 4)		

Елементи складності тіла (DB): окрім введення повних хвиль тіла як обов'язкового компоненту змагальної вправи (відсутність кожної з них каралось збавками), правилами було дозволено виконувати комбінації елементів складності тіла, що давало змогу отримувати більшу кількість балів. Проте, це вимагало від спортсменок високого рівня фізичної та технічної підготовки [2, 23, 29, 30].

Елементи складності предмету (DA): певною мірою змінилися критерії та вимоги до виконання, а також встановлено ліміт на кількість таких елементів, що у свою чергу, дало більш рівні умови для гімнасток [15, 28].

Окрім вищенаведених змін, з’явився новий компонент оцінювання – артистизм (А). Це вимагало від тренерів та гімнасток вносити корективи у змагальні композиції та тренувальний процес вцілому. Спортсменки мали демонструвати не лише свою техніку виконання різноманітних елементів, а ще й сповна передавати настрій і задумку композиції, адже це також оцінює окрема суддівська бригада. Тому це стало основною причиною до покращення хореографічної підготовки [2, 23, 28, 30].

1.2. СПЕЦИФІКА ПРАВИЛ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА НОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ЦИКЛ

Починаючи із 2025 року набули чинності нові правила з художньої гімнастики [15, 29], таблиця 1.5.

Таблиця 1.5.

Вимоги до Складності:

Компоненти складності	
Складність тіла (DB) Рахуються 8 найвищої вартості	Складність предмету (DA) Максимум 15 (в порядку виконання)
Динамічні елементи з ротацією (R) Максимум 4 (в порядку виконання)	
Спеціальні вимоги	
Складність груп тіла: Стрибки  Мінімум 1 Рівноваги  Мінімум 1 Ротації  Мінімум 1	

На перший погляд, здається, що вимоги до спортсменок дещо менші, ніж в минулому циклі. Певною мірою так і є:

DB: Зменшилась допустима кількість елементів складності тіла. Якщо раніше можна було виконувати 9 елементів, тозараз зараховуються 8 найбільшої цінності, а у юніорів 6. Комбінації елементів можна виконувати, проте, вони рахуватимуться як два окремі елементи, а не один. Хвилі тіла більше не є обов'язковими і використовуються у вправах виключно як перехід від елементу до іншого або як один з критеріїв для елементів складності предмету. Також зменшилась максимальна кількість динамічних елементів з ротацією, але, разом з цим, зменшилась і кількість критеріїв, що надавали змогу підвищити вартість виконаного елементу R. Ці зміни не зменшили потреби у високому рівні фізичної та технічної підготовки, адже з метою отримати найвищу кількість балів – гімнастки намагаються виконувати технічно найскладніші компоненти складності DB [2, 13, 18, 24, 30].

DA: якщо порівнювати із правилами 2020-2024, то важко не помітити, що максимальна кількість елементів складності предмету також зменшилась, що дійсно розвантажує змагальну композицію та дає змогу більше розкрити образ своєї вправи (чого вимагають критерії оцінювання артистизму). Але змінилась і кількість критеріїв для виконання елементів DA, а також їх оцінювання. Наприклад, минулого циклу перекач обруча по тілу коштував 0,4 бала, а за новими розцінками – 0,3. Тобто зараз виконувати цей елемент складності предмету не так вигідно як минулого циклу.

Натомість виконання DA з двома базами і одним критерієм (звичайний елемент складності предмету має включати в себе одну базу і два критерії) дає змогу заробити 0,4 бали. До прикладу: ловля обруча (база) у прохід в нього (база) без допомоги рук (критерій). Це говорить про те, що спортсменки та тренери мають змінювати стратегічні рішення і ставити ті елементи складності предмету, які будуть вигідними та дозволять збільшувати свій бал. Також слід звернути увагу, якщо опиратися на наведені вище приклади, що ці елементи значно відрізняються за своєю технікою

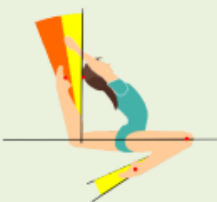
виконання, тому спортсменки мають володіти високого рівня координаційними та технічними здібностями [15, 28].

Фундаментальна робота предметом більше не є обов'язковою (раніше за кожну відсутню фундаментальну групу гімнастика каралася збавками за своє виконання), але для зарахування елемента складності тіла – спортсменка повинна виконувати роботу предметом, у іншому випадку цей елемент не буде зараховано [13].

Виконання (Е): даний критерій оцінки став жорсткішим. Судді, що оцінюють виконання вправи мають ставити збавку за кожну неточність чи помилку у виконанні. Якщо говорити про тіло спортсменки, то суддя має право робити збавку за відхилення (незначне, середнє, велике) кожного сегменту тіла (підняті плечі, недотягнуті стопи, зігнуті колі тощо. Пояснимо на прикладі елемента складності тіла , таблиця 1.6.

Таблиця 1.6

Приклад оцінки виконання складності тіла

Пояснення/Приклади		
Приклади	Пояснення	Пенальті
	Середнє відхилення шпагата Середнє відхилення тулуба	0.30 + 0.30
	Середнє відхилення кільця Мале відхилення підбиву	0.30 + 0.10

* велике відхилення від форми – 0,5 бала

Хочемо зауважити, що збавка за неправильне виконання елементу може перевищувати вартість цього елементу. Тобто, за новими тенедеціями оцінювання, гімнастки повинні доводити своє виконання елементів до досконалості, а тренери мають підбирати для своєї спортсменки ті рухи та складності, які вона зможе виконати з урахуванням її фізичних здібностей та віку.

Що стосується помилок в роботі з предметом та втрат предмету, то тут також діють пенальті, тому спортсменки мають добре володіти технікою роботи з предметом та координувати її з роботою своїм тілом [2, 19, 28].

Артистизм (А): це відносно новий критерій оцінювання, який з'явився з 2021 року. Цього олімпійського циклу оцінювання даного критерію стало більш зрозумілим та деталізованим, але разом з цим збільшилися вимоги до виступів гімнасток та їхньої змагальної композиції в цілому. Хоч танцювальні доріжки більше не оцінюються балами, проте їх відсутність у вправі (мін.2) карається збавками.

Судді бригади артистизму оцінюють гімнастку за такими параметрами:

- Ключова ідея і характер руху – композиція має одну ключову ідею (одяг гімнастки, її настрій колір предмету мають відповідати стилю і характеру обраного музичного супроводу), а спортсменка повинна розкривати цю ідею своїми рухами тіла (мають бути стилізовані кроки та рухи під час виконання технічних елементів, а також з'єднувальні рухи, що підкреслять характер який передає гімнастка).
- Експресія тіла – спортсменка має задіювати всі частини тіла з потрібною амплітудою виконання так, щоб це відповідало збалансовано та доречно.
- Експресія обличчя – оцінюється те, наскільки гімнастка передає характер своєї композиції через міміку обличчя.
- Комбінація танцювальних кроків – має підходити під ритм, темп та стиль музики.

- Динамічні зміни і ефекти (мін.2) – тобто, спортсменка повинна змінювати динаміку виконання рухів і елементів відповідно до динамічних змін у музиці (якщо музика стає спокійнішою, то гімнастка не може починати рухатись швидше) або зацентрувати певним рухом чи дією якусь музичну деталь (наприклад зробити кидок предмету на гучну зміну музичного акценту) тим сами створивши ефект.
- З'єднання – між елементами складності мають бути спеціальні характерні рухи.
- Ритм – пенальті діє щоразу, коли гімнастка не попадає у музичний ритм.
- Використання килиму – спортсменка повинна перебувати у кожній секції килиму.
- Переривання єдності вправи – карається одноразово за переривання вправи більше, ніж на 4 секунди через серйозну технічну помилку (наприклад, гімнастка довго розв'язувала вузол на стрічці).
- Музичний вступ – не може тривати більше 4 секунд (коли музичний супровід почався, а спортсменка ще не почала виконувати вправу).
- Музичні норми – наприклад, неможна використовувати музику з нецензурною лексикою, російських виконавців чи допускати, щоб в музиці були фрагменти з розмовою без музичного фону.

Тому, від гімнасток вимагається високий рівень хореографічної підготовки у комплексі із фізичною та технічного. Адже спортсменки цього виду спорту мають виконувати купу різних вимог, дотримуватись критеріїв виконання та одночасно гарно та невимушено виглядати на змагальному килимі [13, 22, 23, 28, 30].

1.3. Фізична, технічна, хореографічна та психологічна підготовка гімнасток

У художній гімнастиці, як і в будь-якому олімпійському виді спорту, досягнення найвищих результатів залежить від ретельно спланованої та комплексної підготовки спортсменки. Цей процес є багатокomпонентним і охоплює чотири основні напрями, які тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного: фізичну, технічну, хореографічну та психологічну підготовку. У сучасних умовах, коли правила змагань постійно ускладнюються, успіх можливий лише за умови їх гармонійного розвитку [30].

Фізична підготовка є фундаментальним компонентом тренувального процесу, що забезпечує розвиток основних рухових якостей, необхідних для виконання елементів будь-якої складності [17, 18]. Вона включає:

- **Сила:** необхідна для виконання високих стрибків, стабілізації обертань, утримання складних рівноваг, а також для потужних кидків предмета. Тренування сили поділяється на розвиток статичної сили (для фіксації позицій), динамічної (для виконання рухів) та вибухової (для елементів з кидками).
- **Гнучкість:** критично важлива для виконання шпагатів, складних рівноваг та елементів з великою амплітудою. Достатня гнучкість також є ключовим фактором запобігання травматизму, особливо під час інтенсивних навантажень [30].
- **Витривалість:** дозволяє гімнастці підтримувати високу інтенсивність і технічну точність протягом усієї змагальної вправи, що триває 1,5 хвилини, а також витримувати багаторазові повторення на тренуваннях.
- **Швидкість та координація:** необхідні для швидкої реакції, зміни темпу руху та синхронізації роботи тіла з предметом [1, 7]. Розвиток

координації особливо важливий для виконання віртуозних комбінацій та роботи в просторі, що є ключовим у сучасних змагальних програмах [4, 9].

Технічна підготовка – це процес оволодіння конкретними навичками та елементами, що поділяється на підготовку тіла та роботу з предметом. Методика її проведення включає вивчення базових елементів, їхніх комбінацій та доведення до автоматизму [20].

- Техніка роботи тіла: включає вивчення та вдосконалення елементів складності тіла (DB), таких як стрибки, рівноваги, обертання. У сучасних умовах гімнастики повинні вміти виконувати ці елементи у поєднанні з роботою предметом, що є обов'язковою умовою для їх зарахування [15].

- Техніка роботи з предметом: полягає у досконалому володінні п'ятьма предметами. Гімнастки відпрацьовують кидки, обертання, переكاتи та інші віртуозні маніпуляції. Сучасні правила змагань стимулюють спортсменок до пошуку нових, оригінальних рішень та комбінацій, що вимагає високого рівня координації [1, 28]. Тренери, у свою чергу, повинні розробляти оптимальну стратегію вибору елементів, що дозволить отримати максимальну кількість балів, враховуючи сильні сторони гімнастки та актуальні критерії оцінювання [10, 21].

Хореографічна підготовка є невід'ємною частиною художньої гімнастики, що трансформує технічні елементи в мистецтво [22]. У контексті сучасних правил, де компонент Артистизму (А) набув особливої ваги, вона стає ключовою. Хореографічна підготовка включає:

- Основи класичного танцю: для формування правильної постави, грації та елегантності рухів.
- Розвиток музичності: гімнастки вчаться відчувати та передавати ритм, темп, характер і динаміку музичного супроводу [12].
- Експресивність: робота над мімікою та виразністю рухів для передачі ідеї композиції.

- З'єднання: хореографія дозволяє об'єднати всі елементи в єдиний, безперервний потік, роблячи виступ гармонійним та видовищним [22, 28].

Належна хореографічна підготовка допомагає гімнастці не лише отримати високі оцінки за артистизм, але й відчувати себе впевнено та вільно на килимі.

Психологічна підготовка відіграє вирішальну роль, оскільки змагання супроводжуються високим емоційним та ментальним напруженням [23]. Вона включає:

- Навички концентрації: вміння ігнорувати зовнішні подразники та зосередитися на виконанні кожного елемента.
- Стресостійкість: здатність справлятися з тиском змагань та очікуваннями.
- Мотивація та цілепокладання: формування усвідомлених цілей та вміння підтримувати високий рівень мотивації.
- Візуалізація: ментальне прокручування своєї вправи, що допомагає зменшити кількість помилок та підвищити впевненість [23].

Психологічно стійка спортсменка здатна долати труднощі, зосереджуватися на виконанні навіть під тиском і демонструвати свій максимум під час виступу.

Таким чином, успішна підготовка гімнастки — це не лише набір вправ, а й комплексна система, в якій кожен компонент взаємодоповнює один одного, створюючи гармонійний образ висококваліфікованої, технічно досконалої та психологічно стійкої спортсменки, що є ключовою вимогою сучасних тенденцій у спорті [2, 24, 29].

1.4. Використання інноваційних технологій та методів контролю тренувального процесу у художній гімнастиці

У сучасній художній гімнастиці, де вимоги до спортсменок постійно зростають, досягнення найвищих результатів неможливе без впровадження інноваційних технологій та науково обґрунтованих методів контролю тренувального процесу. Ці підходи дозволяють об'єктивно оцінювати стан спортсменки, коригувати навантаження та оптимізувати підготовку до змагань, замінюючи суб'єктивні відчуття тренера точними даними [8, 24].

Біомеханічний аналіз техніки виконання

Біомеханічний аналіз є одним із найефективніших інструментів для вдосконалення технічної майстерності гімнасток. Завдяки сучасним технологіям, таким як системи відеоаналізу з високошвидкісною зйомкою, 3D-моделювання рухів та електроміографія (ЕМГ), тренери отримують змогу детально вивчити техніку виконання елементів, що є недоступним для неозброєного ока [1, 7].

За допомогою відеокамер і спеціалізованого програмного забезпечення (наприклад, Dartfish чи Kinovea) можна аналізувати такі параметри, як:

Траєкторія руху тіла та предмета: аналіз траєкторії кидка обруча чи стрічки дозволяє ідентифікувати найменші відхилення від ідеальної форми.

Кути в суглобах та амплітуда рухів: оцінка кута нахилу корпусу під час обертання або розкриття шпагату в стрибку дає змогу точно визначити технічні недоліки.

Швидкість та прискорення: вимірювання цих показників допомагає оптимізувати стрибки та динамічні елементи з обертанням, підвищуючи їхню ефективність і вартість.

Біомеханічний аналіз дозволяє виявити не лише явні помилки, а й приховані, які можуть призводити до втрат балів або, що ще важливіше, до травм. Наприклад, аналіз стійки на рівновазі може показати неоптимальний розподіл центру ваги, що потім можна коригувати за допомогою спеціальних вправ [3, 20].

Фізіологічний контроль стану спортсменки

Для моніторингу функціонального стану організму гімнасток використовуються сучасні фізіологічні індикатори та технології. Це дозволяє управляти навантаженням і запобігати перетренованості [4, 9].

Пульсометри та GPS-трекери: ці пристрої надають об'єктивні дані про інтенсивність тренувань, частоту серцевих скорочень (ЧСС), що є ключовим показником реакції організму на навантаження. Аналіз варіабельності серцевого ритму (BCR) допомагає оцінити готовність організму до наступного тренування та ефективність відновлення [30].

Вимірювання рівня лактату: аналіз рівня молочної кислоти в крові дає інформацію про поріг анаеробного обміну, що дозволяє тренеру планувати тренування з урахуванням аеробної та анаеробної витривалості.

Інші показники: такі як рівень кисню в крові, рівень м'язової втоми, можуть вимірюватися за допомогою біосенсорів. Ці дані допомагають індивідуалізувати тренувальний план для кожного етапу підготовки [6, 17].

Систематичний фізіологічний контроль допомагає тренеру уникнути перевантажень, оптимізувати періоди відновлення та підвести спортсменку до піку форми саме до головних стартів [25].

Психологічна діагностика та корекція

Високий рівень емоційного та ментального напруження на змаганнях робить психологічну підготовку не менш важливою, ніж фізичну. Інноваційні методи застосовуються для оцінки та корекції психологічного стану гімнасток [23].

Психологічні тести: спеціалізовані тести дозволяють вимірювати рівень тривожності, концентрації уваги, впевненості у собі та мотивації.

Методи біоуправління (Biofeedback): ці методи допомагають спортсменкам навчитися керувати фізіологічними реакціями, такими як серцебиття та м'язова напруга, що особливо корисно для зняття стресу перед виступом.

Візуалізація та ментальний тренінг: за допомогою спеціального програмного забезпечення гімнастки можуть візуалізувати свої вправи, що допомагає покращити пам'ять рухів та підвищити впевненість у своїх силах. Ці техніки допомагають гімнастці справлятися з помилками та демонструвати свій максимум під час виступу.

Інформаційно-аналітичні системи

Сучасні тренувальні центри використовують спеціалізоване програмне забезпечення для ведення баз даних, що містять повну інформацію про спортсменку: тренувальні навантаження, результати тестів, показники здоров'я, відеозаписи виступів та їхній аналіз. Ці системи є основою інтелектуального аналізу даних [10, 11].

Відстеження прогресу: системи дозволяють тренеру відслідковувати прогрес спортсменки в динаміці, порівнювати її результати з минулими періодами або з іншими гімнастками.

Аналіз ефективності: аналізуючи великі масиви даних, можна визначити, які тренувальні методики є найбільш ефективними для досягнення конкретних цілей.

Стратегічне планування: системи допомагають тренеру приймати обґрунтовані рішення щодо вибору елементів для змагальної композиції, ґрунтуючись на статистиці успішних виконань та оцінках [10].

Таким чином, впровадження інноваційних технологій та методів контролю у тренувальний процес художньої гімнастики є не просто бажаним, а необхідним елементом, що забезпечує підвищення ефективності підготовки спортсменок та дозволяє їм досягати найвищих спортивних результатів [8, 24, 25].

Висновки до розділу 1.

Художня гімнастика здобуло популярність у більш ніж 100 країнах світу. Її унікальність полягає в тому, що кожен виступ спортсменок є не просто технічним досягненням, а справжнім видовищем, насиченим емоціями, пластикою та гармонією. Однак для забезпечення об'єктивності й рівності можливостей для учасниць з різних країн та рівнів підготовки на міжнародному рівні, правила і стандарти цього виду спорту регулярно оновлюються.

Оновлення кодексу правил у художній гімнастиці спрямоване на те, аби створити більш збалансовані умови для гімнасток. Це стосується:

- країн із різними рівнями спортивної підготовки, де часто відчутна різниця в ресурсах і традиціях;
- гімнасток різних вікових категорій, як юніорок, так і сеньйорок;
- різних форматів змагань, що охоплюють як індивідуальні виступи, так і командну роботу у групових програмах.

Враховуючи динаміку сучасного спорту, кодекс оновлюється раз на чотири роки. Це відповідає змінам у моді, музичних тенденціях, сценічній культурі та навіть у поняттях про “красу” в спорті. У той же час цей процес дозволяє зберігати баланс між складністю виконання і естетичною привабливістю виступів.

За останні роки технічний рівень гімнасток значно зріс: у програмах з'явилися складні акробатичні елементи, високі кидки та рухи з великою амплітудою. Щоб не втратити елемент мистецтва серед технічної досконалості, Міжнародна федерація гімнастики (FIG) постійно коригує пріоритетність оцінювання, спрямовуючи акценти то на художню складову, то знову на технічне виконання.

Різні етапи змін у кодексі демонструють цей підхід:

- у період 2013–2016 років наголос був зроблений на артистичності та композиційній цілісності програм;
- у кодексі 2017–2021 фокус перенесли на складність елементів і чистоту їх виконання;
- кодекс 2022–2024 став спробою знайти гармонію між технічною майстерністю та артистизмом.

Окрему увагу приділено вдосконаленню системи оцінювання гімнасток. Якщо раніше використовувалася класична 10-бальна шкала оцінок, то зараз діє відкрита система із поділом балів на дві складові: D (Difficulty — складність) та E (Execution — виконання). Такий підхід дозволяє більш детально і справедливо оцінювати виступи гімнасток, розрізняючи програми за рівнем їхньої складності.

Регулярні зміни правил також мають декілька важливих цілей. По-перше, вони роблять суддівство більш об'єктивним, зменшуючи вплив суб'єктивних чинників. По-друге, такі зміни мотивують розвиток нових елементів у спортивних програмах. Тренери й гімнастки шукають інноваційні рішення: придумують новаторські рухи, складні маніпуляції із предметами і оригінальні способи їх передачі. Якщо ж правила залишаються незмінними протягом тривалого часу, це може призводити до застою — програми стають однотипними та втрачається унікальність кожного виступу. Нововведення в кодексах дозволяють стимулювати прогрес у техніці й хореографії, що сприяє еволюції як всього виду спорту загалом, так і майстерності окремих гімнасток.

Новий Кодекс адаптовано до сучасних тенденцій: включає іншу пластику, ритміку, більш активне використання простору та тематичну різноманітність у композиціях. Суддівство за правилами 2025–2028 рр. в художній гімнастиці враховує кожний аспект виступу, починаючи від техніки і закінчуючи зовнішнім виглядом гімнастки.

Штрафи за помилки і порушення стандартів передбачені пенальті. Гімнастки працюють із предметами (обручами, м'ячами, стрічками, булавами), які повинні відповідати міжнародним стандартам FIG. Використання незатверджених предметів (без позначки FIG approved) заборонено.

Артистизм виступає ключовою складовою: гімнастка має виражати музику через рухи, активно використовувати весь простір і взаємодіяти з публікою. Відсутність синхронності музики і програми негативно вплине на оцінку. Оновлені правила суддівства для сезону 2025–2028 рр. підкреслюють важливість деталей у виступі. Виконавцям слід демонструвати не лише високий рівень техніки, але й емоційний зв'язок із публікою, інтегруючи артистизм з ідеальним виконанням.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставлених задач використовувались такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення інформації з науково-методичної літератури;
- анкетування тренерів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- статистична обробка отриманих даних;

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Даний метод дослідження було використано на початковому етапі для вивчення сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики, а також аналізу еволюції правил змагань та існуючих методик підготовки спортсменок. Це дозволило визначити науково-теоретичні основи дослідження, виявити прогалини в існуючих методиках і сформулювати актуальні задачі подальшої роботи.

2.1.2. Анкетування тренерів

Анкетування проводилося з метою виявлення основних проблем та тенденцій, що виникли у зв'язку зі зміною правил змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG). Структура анкети поєднувала закриті запитання з варіантами відповідей та відкриті, що дозволило отримати як кількісні дані для статистичної обробки, так і якісні (конкретні проблеми та пропозиції) для

більш глибокого аналізу. Отримані дані лягли в основу розробки рекомендацій щодо адаптації тренувального процесу.

В анкетуванні взяли участь 30 респондентів - тренери України з художньої гімнастики (Додаток А). Тренери з досвідом роботи менше 15 років – перша група, а друга група – досвід роботи більше 15 років.

2.1.3. Статистична обробка отриманих даних

Обробка отриманих даних включала розрахунок статистичних параметрів за формулами:

- середнє арифметичне значення;
- середнє квадратичне відхилення;
- помилка репрезентативності;
- коефіцієнт варіації.

Для встановлення достовірності відмінностей при порівнянні результатів застосовувався параметричний t-критерій Стьюдента.

2.1.4. Педагогічне спостереження

Цей метод застосовувався для аналізу змагальної діяльності гімнасток спеціалізованої базової підготовки безпосередньо під час виступів. Спостереження проводилось на офіційних змаганнях, а саме: «Elite cup» (Вінниця) 6-8.06; «LKO cup» (Київ) 14.06.

Після вивчення Кодексу оцінювання FIG (правил змагань), цей метод дав змогу виявити типові прогалини та слабкі місця у виступах спортсменок, що були спричинені переходом на нові правила. Спостереження дозволило зафіксувати, які елементи та їх комбінації виконуються з помилками, що вимагає вдосконалення технічної та хореографічної підготовки. Отримані дані стали основою для розробки рекомендацій, що мають на меті мінімізувати втрати балів під час змагань.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент дозволив об'єктивно оцінити ефективність. В його основу було покладено результати, отримані на попередніх етапах дослідження: аналізу науково-методичної літератури, анкетування тренерів та педагогічного спостереження на змаганнях.

Експеримент проводився під час навчально-тренувального збору, одної із філій, ДЮСШ «Дерюгінних» за участю 10 гімнасток спеціалізованої базової підготовки, яких було поділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). Запропонована методика застосовувалася тільки в експериментальній групі, що дало змогу об'єктивно порівняти динаміку їхніх показників з показниками контрольної групи, яка займалася за традиційною програмою. Це дозволило довести ефективність нової методики.

2.2.ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводиться у шість етапів, відповідно поставленим задачам.

- На першому етапі (січень – березень 2025) вивчалася науково методична література, підбиралися методи досліджень.
- Другий етап (квітень – травень 2025) проводилось анкетне опитування тренерів.
- Третій етап (червень 2025) проводилось педагогічне спостереження.
- Четвертий етап (липень 2025) проводилась статистична обробка даних та їх аналіз.
- П'ятий етап (серпень – вересень 2025) проводився педагогічний експеримент.

- Шостий етап (жовтень – листопад 2025) аналіз отриманих даних експерименту, а також написання третього розділу та висновків.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАПРОПОНОВАНОЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ

3.1. Науково-методичне дослідження, що стосується адаптації тренувального процесу.

Наукова література останніх десятиліть демонструє, як методики тренування постійно адаптуються до змін у правилах змагань, що є основою для науково-методичної роботи тренерів [16, 29]. Якщо раніше акцент робився на відпрацюванні окремих фізичних якостей та елементів, то сьогодні наукові роботи підкреслюють необхідність комплексного, інтегрованого підходу. У своїх працях фахівці аналізують, як зміни в оцінюванні вимагають від тренерів перегляду структури тренувальних мікро- та макроциклів [2]. Вони вказують на те, що тренувальний процес має бути спрямований не лише на бездоганне виконання елементів, а й на їхнє органічне поєднання та взаємодію з музикою, що відповідає сучасним вимогам до артистизму та цілісності композиції. Такий підхід вимагає від тренера значно ширших знань у сферах, що виходять за межі традиційної фізичної підготовки.

Науково-методична література також приділяє значну увагу фізіологічним та біомеханічним аспектам тренування, розглядаючи їх як ключові інструменти для підвищення ефективності та безпеки підготовки.

Біомеханічний аналіз розглядається як інструмент для вдосконалення техніки виконання елементів [1, 7]. Дослідження доводять, що вивчення кінематичних та динамічних характеристик рухів (наприклад, кутів у суглобах, швидкості та прискорення) допомагає виявити технічні недоліки, які неможливо помітити неозброєним оком. Це дозволяє розробляти точні коригувальні вправи, що, у свою чергу, підвищує ефективність рухів та знижує ризик травм.

Фізіологічні дослідження зосереджені на управлінні тренувальним навантаженням. Автори наголошують, що без наукового підходу до планування тренувань та контролю за станом спортсменки (вимірювання пульсу, рівня лактату) ризик перетренованості, травм та емоційного вигорання значно зростає [4, 9, 30]. Методики, розроблені на основі цих досліджень, допомагають оптимально розподілити навантаження, забезпечити адекватне відновлення та підвести гімнастку до піку форми саме до головних змагань [30].

Окрім фізичних та технічних аспектів, значна частина літератури присвячена психолого-педагогічній підготовці. В умовах зростаючої конкуренції та ускладнення правил, психологічна стійкість та здатність до експресії стають ключовими факторами успіху [23, 28].

Психологічна підготовка є критично важливою для подолання стресу та невпевненості, які можуть виникнути внаслідок жорстких вимог до виконання елементів. Дослідження пропонують методики ментальної підготовки, візуалізації та саморегуляції, які допомагають спортсменкам справлятися з тиском і впевнено демонструвати свої навички.

Педагогічні підходи також еволюціонують. Література наголошує на необхідності розвитку в гімнасток не лише виконавської майстерності, а й артистизму та індивідуального стилю [12, 22]. Це вимагає від тренерів застосування нових педагогічних прийомів, що заохочують творчість та здатність спортсменки передавати настрій та ідею композиції, що є важливим критерієм у нових правилах [28].

Загалом, аналіз літературних джерел свідчить про те, що сучасна методика підготовки гімнасток відходить від традиційних, жорстких схем. Провідні фахівці наголошують на необхідності індивідуалізації тренувального процесу та врахуванні всіх факторів — від біомеханіки до психологічного стану. Це дозволяє досягти гармонійного поєднання фізичної майстерності та артистичної виразності, що є ключовим у сучасній художній гімнастиці [10, 21].

Адаптація тренувального процесу до оновлених правил спрямована на поступове пристосування організму спортсмена до змінених умов фізичних навантажень та включає:

- аналіз нових вимог,
- коригування інтенсивності тренувань
- та ретельне спостереження за станом здоров'я й самопочуттям гімнастки.

Цей процес базується на поетапному збільшенні тренувального об'єму та інтенсивності, що дозволяє уникнути перенапруження й ефективно пристосувати організм до нових умов і стимулів.

Основні аспекти наступні:

Аналіз нових правил: Перед початком тренувального процесу важливо детально розібратися у нововведеннях, оцінити їхній вплив як на фізичну, так і на технічну складову занять. Це дозволить більш ясно визначити стратегічні підходи до тренувань.

Поступове збільшення навантажень: Планування тренувань має відбуватися з урахуванням поетапного збільшення обсягу та інтенсивності вправ. Таким чином, організм поступово пристосовується до нових стандартів, що зменшує ризик перевантаження та забезпечує стабільний прогрес.

Індивідуалізація навантаження: Необхідно враховувати індивідуальні можливості кожної спортсменки, щоб відповідати їхньому рівню адаптації. Саме це допоможе уникнути невідповідностей у рівні фізичних вимог і функціональних можливостей організму.

Моніторинг здоров'я: Постійний контроль стану спортсменки є критично важливим аспектом ефективного тренування. Аналіз силових показників, техніки виконання вправ, рівня мотивації та інших маркерів дозволяє своєчасно ідентифікувати ознаки перевтоми або відносності прогресу.

Коригування тренувального процесу: Для підтримки постійного розвитку тренувальний план слід оновлювати кожні 1–1,5 місяці. Це може включати додавання нових вправ і стимулів для підвищення інтересу спортсмена.

Комплексний підхід: Адаптація у спорті охоплює інтеграцію фізичних і психічних змін в організмі. Вона передбачає системну перебудову на рівні функціональних систем під впливом тренувальних навантажень. Отже, для її реалізації потрібен багатогранний підхід до організації процесу. Такий методичний підхід сприяє оптимізації тренувань і дозволяє спортсменкам ефективно пристосуватися до нових вимог Правил (Кодексу) у змагальному та тренувальному середовищі.

3.2. Аналіз анкетного опитування тренерів –респондентів.

Аналізуючи відповіді опитуваних тренерів України, ми дізнались як зміна правил вплинула на їхню роботу за даними варіантами відповідей:

- a) Сильно ускладнили мою роботу
- b) Зробили роботу більш цікавою
- c) Вимагають додаткових зусиль
- d) Не вплинули на мою роботу
- e) Інше (вказіть)

Згідно отриманим результатам, ми виявили, що тренерам першої групи, після зміни правил, стало цікавіше працювати (хоча відповідь «вимагають додаткових зусиль» також становить значний відсоток) - рис.3.1. Друга група тренерів зазначила, що зміни у кодексі оцінювання – вимагають додаткових зусиль в їх роботі, рис.3.2.

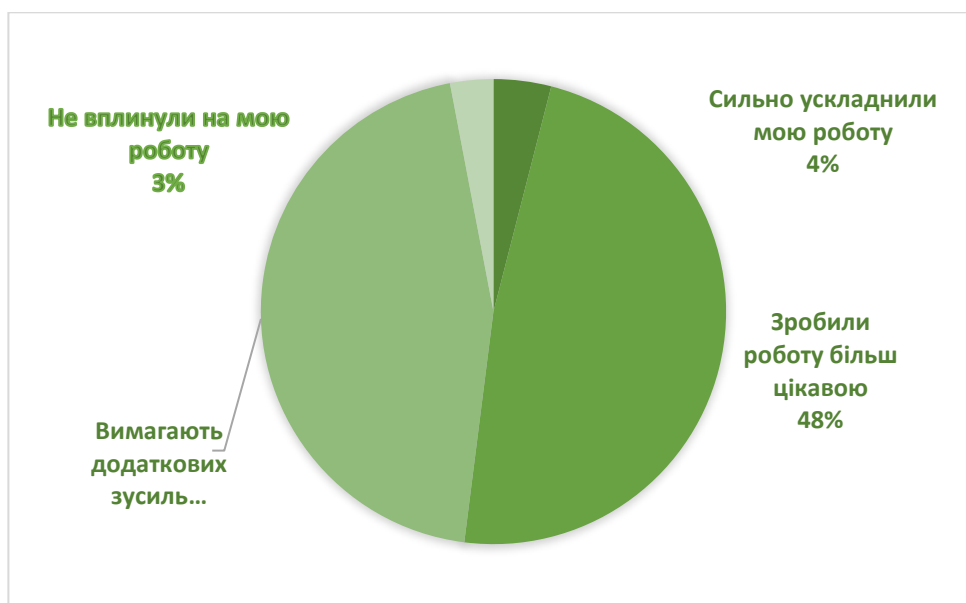


Рис.3.1 Оцінка тренерів 1 групи.

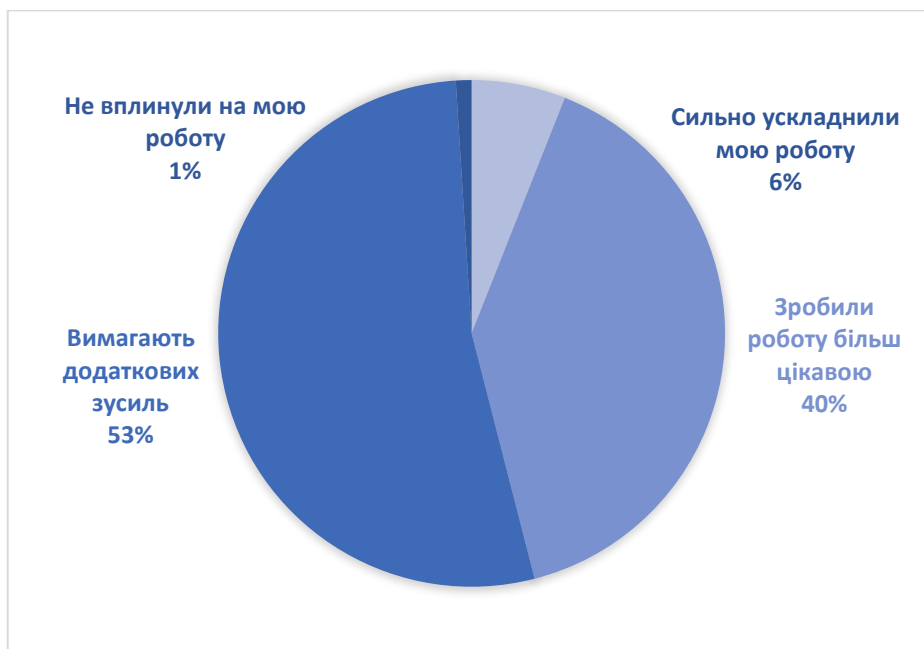


Рис. 3.2 Оцінка тренерів 2 групи

Незалежно від групи тренерів, аналізуючи відповіді, було визначено, що зміни у правилах на новий олімпійський цикл несуть вплив на роботу тренерів, а саме – вимагають більше зусиль, рис.3.3.

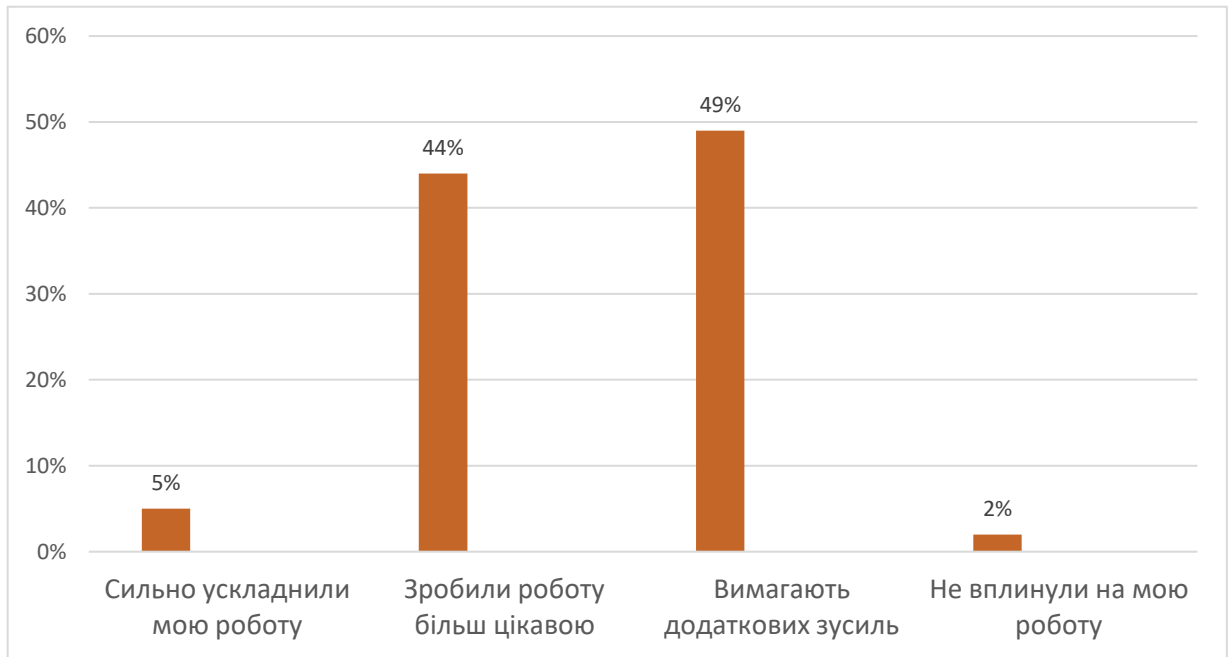


Рис 3.3. Вплив нових правил на роботу тренерів

Питання «На вашу думку, чи стали правила легшими у порівнянні з правилами минулого циклу?» мало такі варіанти відповідей:

- a) Так
- b) Ні
- c) Частково
- d) Стали складнішими
- e) Інше (вказіть)

Відповіді респондентів двох груп співпали, тому було визначено, що не дивлячись на зменшення кількості елементів DB і DA – правила не є легшими, ніж минулого циклу, рис.3.4.

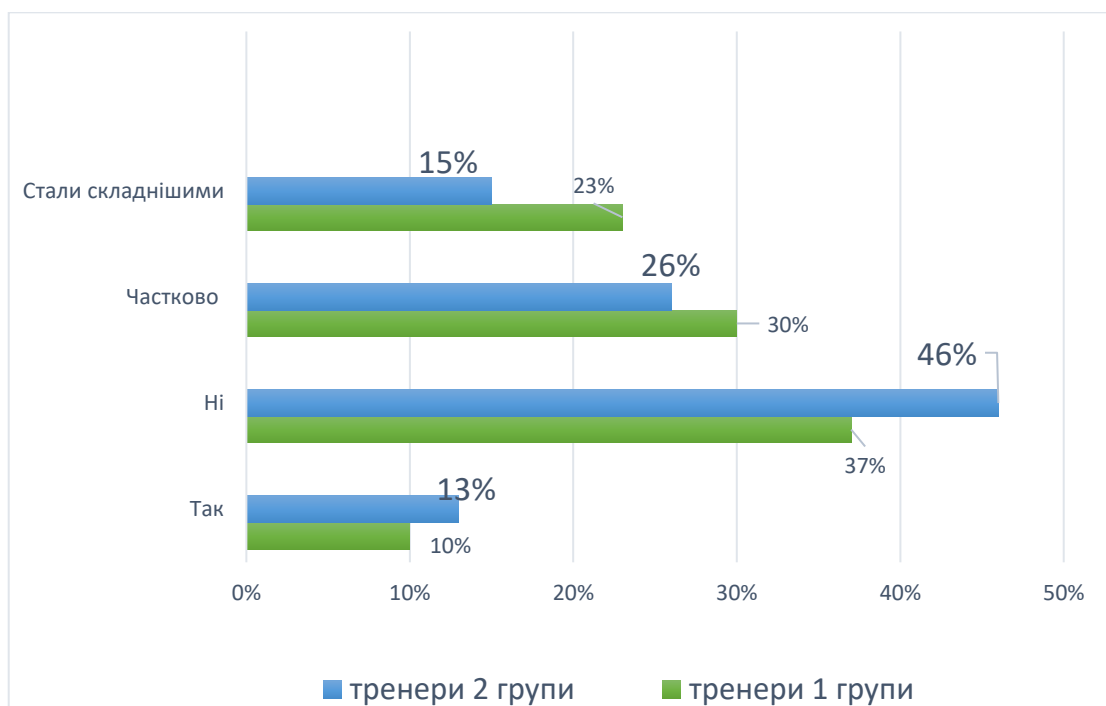


Рис. 3.4. Відповіді тренерів на зменшення кількості елементів DB і DA.

Ми поцікавились у тренерів яка з груп складності тіла, на їхню думку, є найвигіднішою (має вищу цінність у оцінюванні) у новому Олімпійському циклі?

- a) Рівноваги
- b) Оберти
- c) Стрибки
- d) Динамічні елементи (ризики)

Виходячи з цього питання, ми отримали наступні дані: більшість тренерів першої групи вважають, що найвигідніше виконувати оберти (піруети) –рис.3.5, а тренери другої групи - ризики рис.3.6.

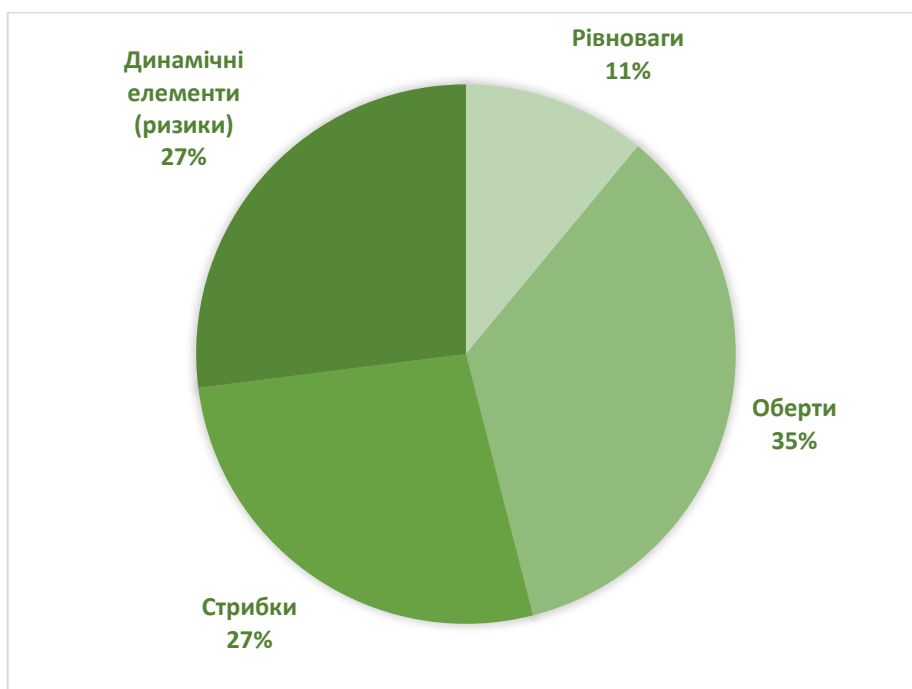


Рис 3.5. Відповідь тренерів по групам складності тіла (піруети).

Якщо не брати до уваги групи тренерів, то було визначено, що більшість респондентів вважають, що динамічні елементи (ризики) – будуть приносити найвищий бал спортсменці, навідміну від рівноваг.



Рис 3.6 Відповідь тренерів по групам складності тіла (ризики).

Також хочемо зауважити, що за нашими підрахунками, оберти та стрибки є не менш вигідним рішенням для змагальних композицій гімнасток (рис.3.7).

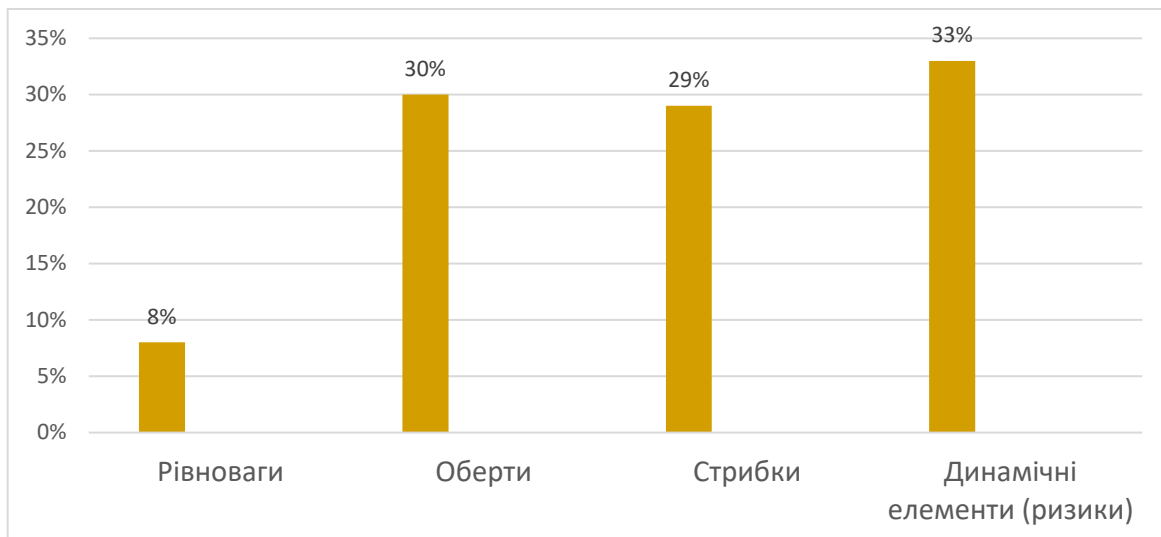


Рис 3.7. Відповідь тренерів за вищу цінність у оцінюванні .

Стосовно домінації елементів складності предмета у вправах гімнасток, тренери першої групи відповіли таким чином, табл.3.1.

Таблиця 3.1.

Домінація елементів складності предмета у вправах гімнасток
на думку тренерів

Тренери 1 групи		
Обруч	Вертушки 68%	Перекати 32%
М'яч	Перекати 100%	
Булави	Маленькі підкиди/ловля двох булав 75%	Млинки 25%

Стрічка	Спіралі 71%	Змійки 29%
<i>Тренери 2 групи</i>		
Обруч	Вертушки 36%	Переكاتи 44%
М'яч	Переكاتи 100%	
Булави	Маленькі підкиди/ловля двох булав 80%	Млинки 20%
Стрічка	Спіралі 75%	Змійки 25%

Аналізуючи довільні відповіді респондентів, ми визначили по два основні різновиди елементів складності предмету. Проте, за допомогою обчислень було визначено домінуючі елементи у вправах гімнасток з різними гімнастичними предметами:

Обруч – вертушки (52% відповідей незалежно від групи респондентів)

М'яч – переكاتи (100% відповідей незалежно від групи респондентів)

Булави – маленькі підкиди/ловля двох булав (77% відповідей незалежно від групи респондентів)

Стрічка – спіралі (73% відповідей незалежно від групи респондентів)

Спираючись на власну думку, тренери дали відповідь – як змінилися вимоги до фізичної підготовки гімнасток внаслідок зміни правил.

Запропоновані варіанти відповідей:

- a) Збільшилася вимога до сили
- b) Збільшилася вимога до гнучкості
- c) Збільшилася вимога до витривалості

- d) Збільшилася вимога до швидкості
- e) Збільшилася вимога до координації
- f) Змінився акцент на різнобічну фізичну підготовку

Тренери першої, рис.3.8 та другої, рис.3.9 групи зазначили, що разом зі зміною кодексу оцінювання – змінився акцент на різнобічну фізичну підготовку (60% відповідей незалежно від групи респондентів). рис.3.10.

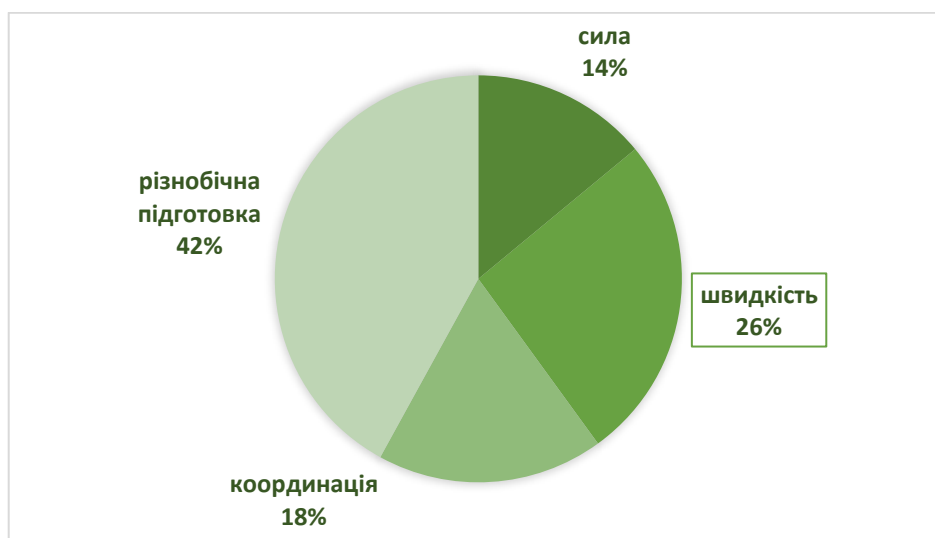


Рис.3.8. Відповідь 1 групи респондентів з акцентом на різнобічну фізичну підготовку

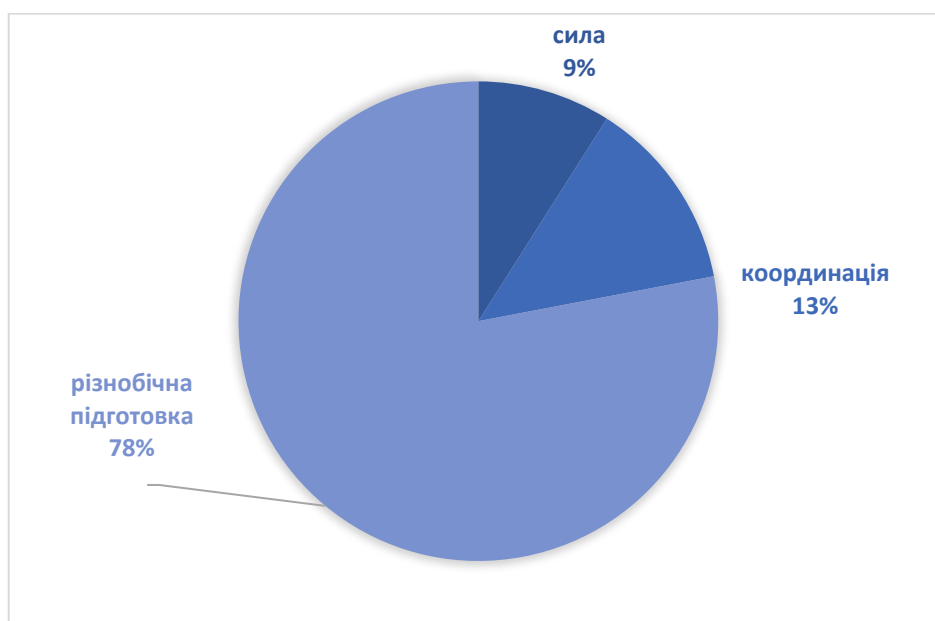


Рис.3.9. Відповідь 3 групи респондентів з акцентом на різнобічну фізичну підготовку

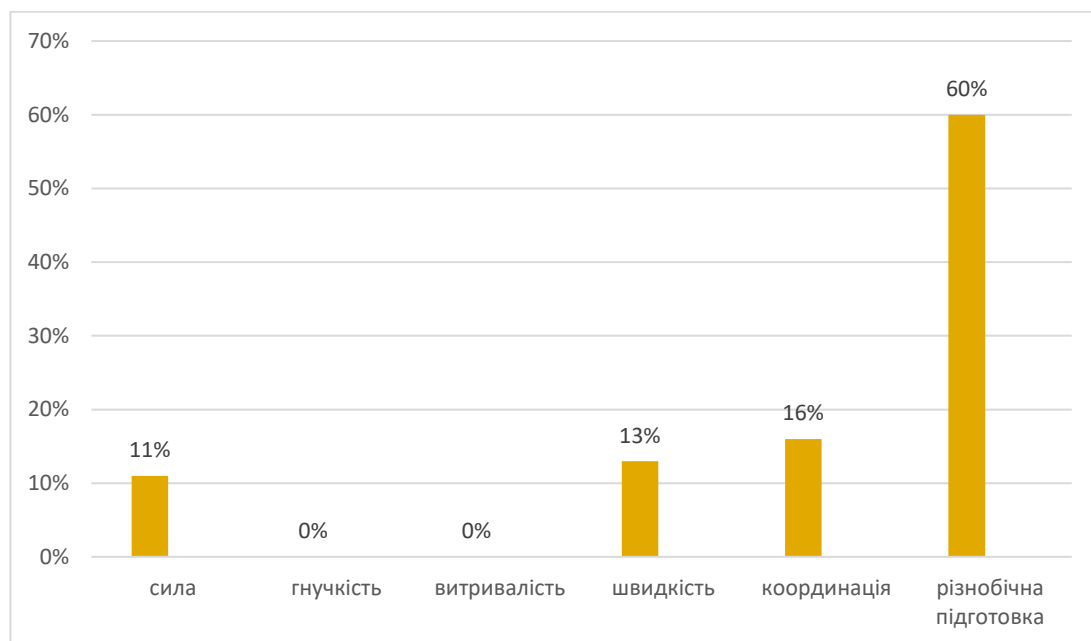


Рис.3.8. Відповідь респондентів на різнобічну фізичну підготовку

Завдяки відповідям тренерів, ми визначили що дається спортсменкам найважче, з моменту впровадження нових правил.

Варіанти відповідей:

- a) Елементи складності тіла (DB)
- b) Динамічні елементи складності тіла (R)
- c) Елементи складності предмета (DA)
- d) Артистизм (передача образу вправи) (A)
- e) Інше (впишіть)

Тренери першої групи визначили, що найважче для їхніх гімнасток – це динамічні елементи R, рис.3.11; а тренери другої групи вказали, що їх спортсменки мають проблеми з передачею образу вправи – артистизмом, рис.3.12.

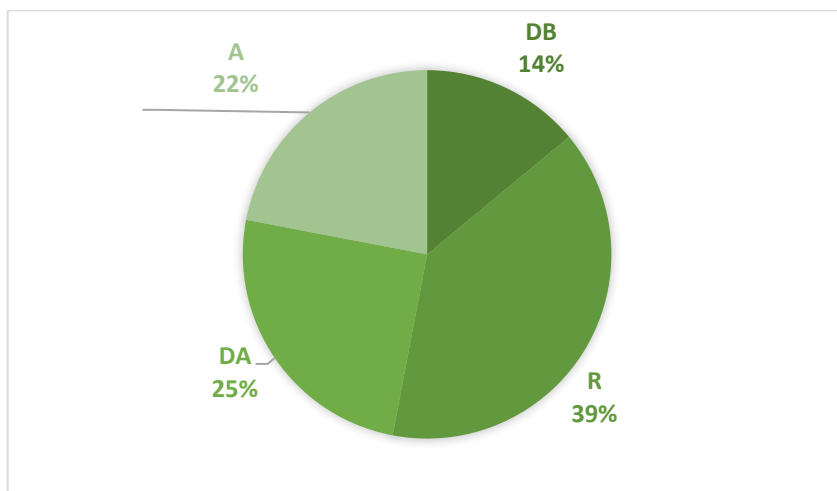


Рис.3.11. Відповідь 1 групи респондентів на найважчі елементи

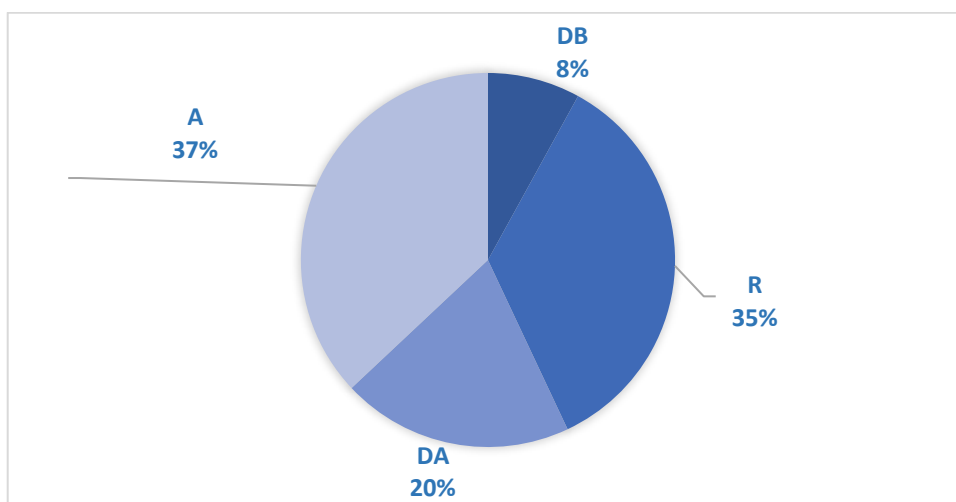


Рис.3.12. Відповідь 2 групи респондентів з акцентом на різнобічну фізичну підготовку

Спираючись на відсотковий розрахунок, динамічні елементи R можна вважати найскладнішою групою елементів для засвоєння та виконання спортсменками, рис.3.13.

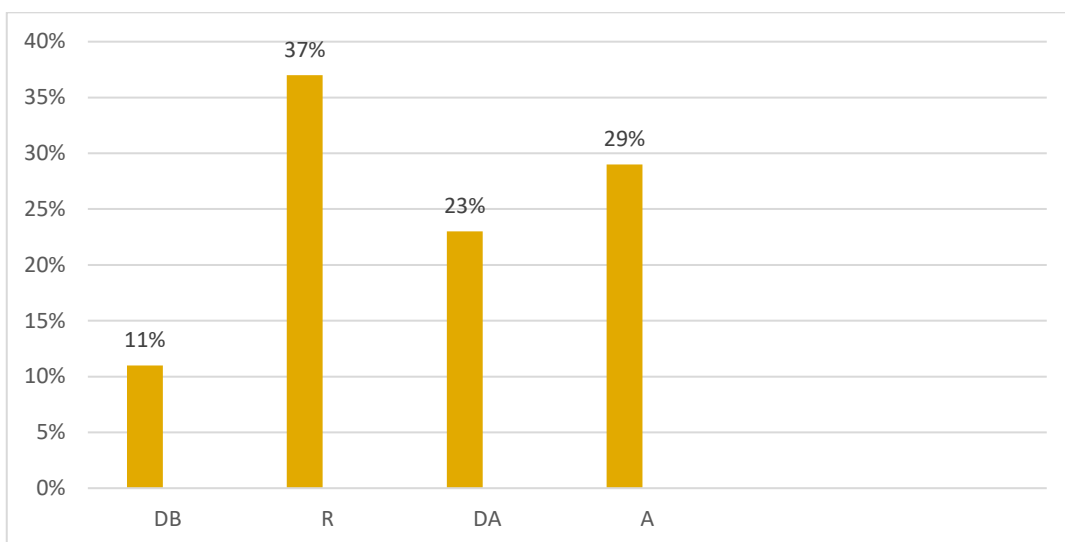


Рис.3.13. Відповідь респондентів на визначення складних елементів.

Якщо говорити про використання м'яча в розминці, як метод для покращення техніки володіння м'ячем та координаційних здібностей, які потім знадобляться при виконанні елементів складності тіла з ним, то тренери першої групи вважають, що це є ефективним методом, а тренери другої групи вважають, що це є ефективним методом тільки для покращення координації.

Запитання «Які методи ви використовуєте для покращення артистичності гімнасток?» мали такі варіанти відповідей:

- а) Імпровізація під музичний супровід різних стилів
- б) Самостійна творчість спортсменок (наприклад, «придумати танцювальну доріжку»)
- с) Перегляд відеоматеріалів провідних гімнасток чи танцівників
- д) Відвідування балету чи театральних вистав
- е) Інше (впишіть)

За підрахунком відповідей ми визначили, що найпоширенішим методом розвитку артистизму гімнасток – є самостійна творчість гімнасток (32% відповідей незалежно від групи респондентів), рис.3.14. Також у варіант «інше», тренери вказували такі відповіді: «використовуємо всі варіанти з

перерахованих», «влаштовуємо танцювальні майстеркласи/запрошуємо танцівників для майстеркласів», «влаштовуємо тематичні свята».

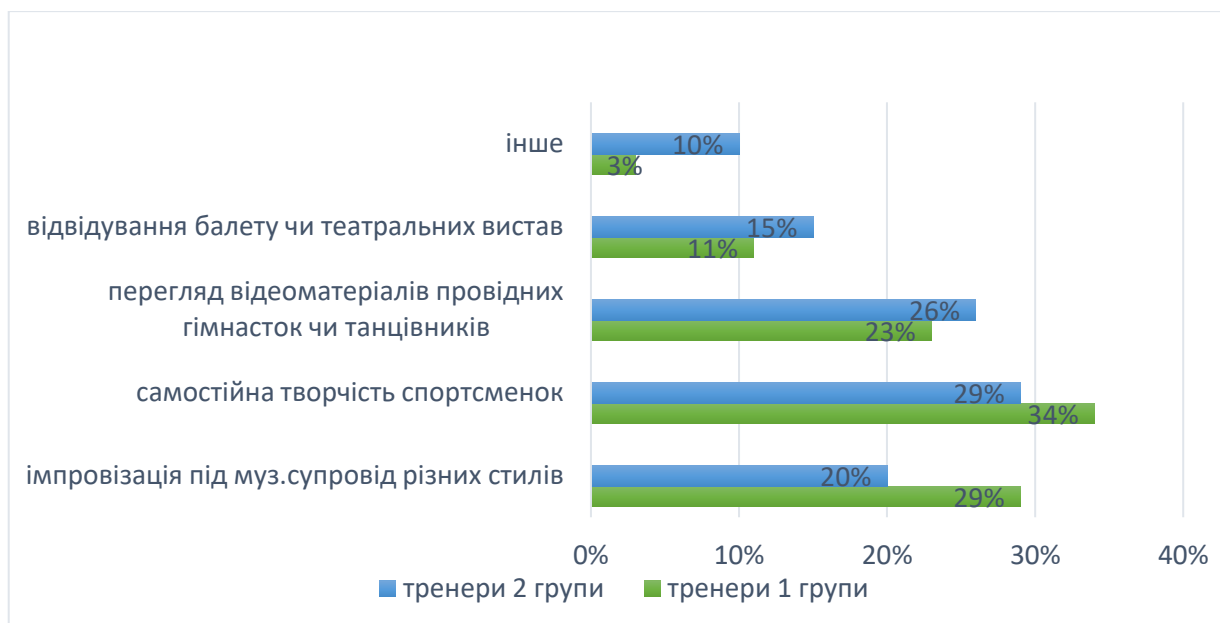


Рис.3.14. Відповідь респондентів на методи покращення артистизму

Стосовно виду підготовки гімнасток, розвиток якого переважає у тренувальному процесі, тренери мали розподілити відповіді таким чином – «впишіть відповідь від 5 до 1 біля кожного варіанту, де 5 – найбільше, а 1 – найменше»

Запропоновані варіанти відповідей:

- Загальна фізична підготовка
- Спеціальна фізична підготовка
- Технічна підготовка
- Тактична підготовка
- Хореографічна підготовка

Відповіді розподілились таким чином: тренери першої групи вказали, що найбільше уваги приділяють технічній підготовці, рис.3.15, а другої групи – спеціальна фізична підготовка, рис.3.16. Також тренери двох груп вказали, що найменше часу витрачають на тактичну підготовку.

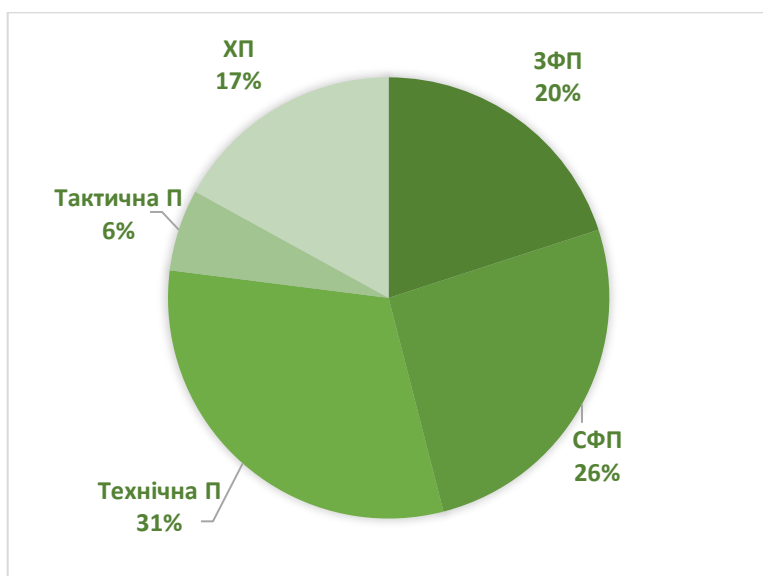


Рис.3.15. Відповідь 1 групи респондентів на види підготовки

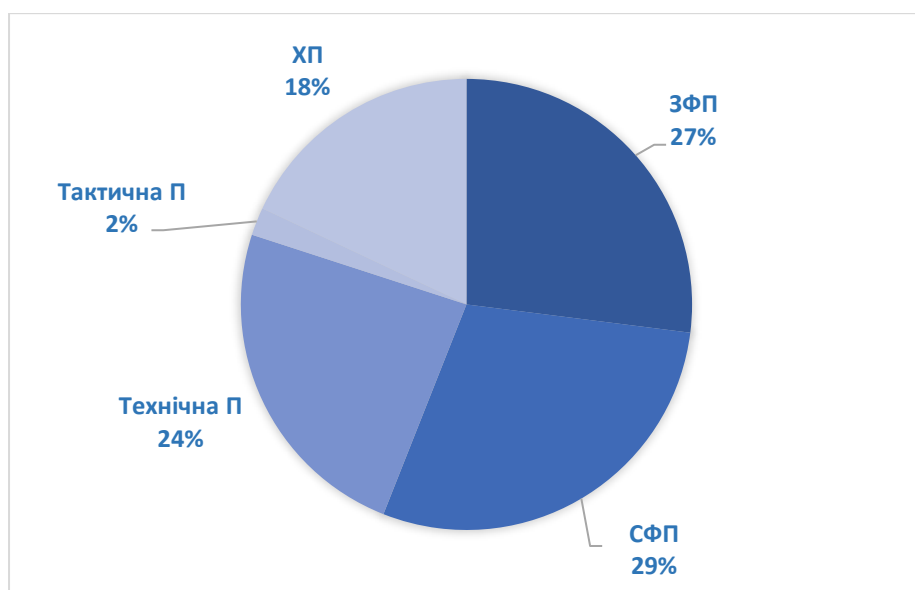


Рис.3.16. Відповідь 1 групи респондентів на види підготовки

За спільною статистикою було визначено, що спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка займають найбільше часу у тренувальному процесі, а тактична підготовка – найменше, рис.3.17.

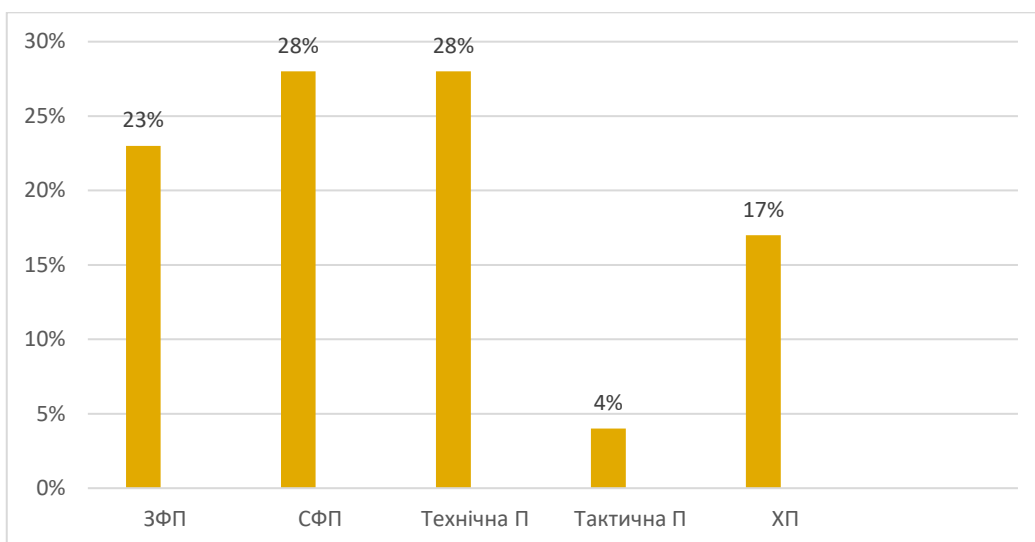


Рис.3.17. Співвідношення за видами підготовки у респондентів.

3.3. Аналіз педагогічного спостереження.

У ході педагогічного спостереження ми виявили напрямки у тренувальній методиці, які потребують корекції найбільше:

Елементи складності тіла, ризику та їх виконання

Одним із ключових висновків спостереження стало виявлення значної кількості випадків незарахування елементів складності тіла або зниження їхньої базової вартості. Наприклад, гімнастка не робить достатньо чіткої фіксації, після виходу на носок, рівноваги «панше», що не дозволяє суддям зарахувати даний елемент; або (розглядаємо цю ж рівновагу) під час виконання елемента, не вистачає амплітуди через що нога не дотягує до необхідного мінімального кута (180°) – таке відхилення карається пенальті за виконання.

Багато випадків повного незарахування елементів суддями бригади D (складність) та одночасного пенальті від суддів бригади E (виконання) – за велике відхилення у виконанні. Це говорить про те, що методика тренувань вимагає більшої індивідуалізації, а саме: варто реалістично оцінювати фізичні та технічні особливості гімнастки та ставити у змагальну програму ті елементи, які спортсменка зможе виконати чисто.

Наприклад, гімнастка 1: значно не вистачає амплітуди (гнучкості) для виконання рівноваги з ногою всторону (180*) та нахилом тулуба (90*), але спортсменка має гарні силові здібності для утримання ніг яке не вимагає великої амплітуди руху – це говорить про те, що варто замінити рівновагу на інший елемент, який буде вигідний у виконанні спортсменки (це може бути поворот «фу-е-те» з прямою ногою всторону).

Гімнастка 2: має хорошу гнучкість тіла, яка підвищує потенціал до виконання складних та дорогих елементів, наприклад, стрибку «шпагат з нахилом тулуба назад». Але, при виконанні даного елемента, гімнастка отримала пенальті за мале відхилення від форми – недостатньо підняла передню ногу. Тобто, спортсменка має гарний потенціал, щоб виконати цей стрибок, але слід допрацювати над вибуховою силою, щоб виконати достатній мах передньою ногою під час стрибку.

Також, спостереження показало, що гімнастки спеціалізованої підготовки часто покладаються на «безпечні», але низькооцінювані елементи R (ризика). Або, часто, недороблюють мінімальну кількість обертів під кидком, у результаті чого, елемент не зараховується. Це є прямим наслідком недостатнього часу, витраченого у тренувальному процесі на освоєння нових, складніших варіацій, які є обов'язковими для досягнення високих балів у новому циклі.

Технічні помилки при роботі з предметом (E)

Аналіз виконання елементів складності предмету та роботи предметом вцілому виявив, що якість технічної підготовки не відповідає зростаючим вимогам до складності та швидкості виконання.

Значна частина помилок фіксувалася під час виконання складних серій елементів складності предмету та під час виконання роботи предметом під час виконання елементів складності тіла. У другому випадку це призводить до незарахування жодної з групи елементів та пенальті за втрату предмету, як приклад, гімнастка виконує рівновагу «фу-е-те» - елемент складності тіла, під час якого виконує перекидання м'яча по двом рукам без зорового контролю –

елемент складності предмету та втрачає м'яч (жоден з названих елементів не зараховуються та діє пенальті відповідно до ступеня втрати). Це свідчить про те, що недостатньо уваги приділяється саме комплексному тренуванню – синхронному та якісному виконанню елементів тіла та предмета одночасно.

Також спостерігалися помилки, пов'язані з невірною траєкторією кидка (наприклад, низький кидок, що не дає часу на виконання елемента під ним). Це підкреслює необхідність корегування спеціальної фізичної та технічної підготовки для підвищення точності та контролю.

Композиційна фрагментованість у змагальних вправах

Спостереження виявило недостатній рівень артистичності та композиційної цілісності програм, що є непрямым наслідком надмірної концентрації на суто технічній складності.

Змагальні вправи часто виглядали фрагментованими, оскільки переходи між складними елементами були виконані утилітарно, без хореографічної логіки та не завжди відповідали характеру музичного супроводу. Це призводить до зниження балів у категорії «Артистизм» та зменшує загальне враження від композиції.

Спостерігалось недостатнє використання музичних акцентів та динамічних змін, що впливає на емоційне сприйняття та несе за собою збавки від суддів. Гімнастки, зосереджені на технічному виживанні в умовах нових правил, часто втрачали виразність та легкість виконання, а також пропускали чи не виконували зв'язувальні рухи, що мали б характеризувати настрій змагальної вправи.

Для проведення експерименту були розроблено засоби розвитку рухово-пластичної виразності, таблиця 3.2.

Таблиця 3.2

Засоби розвитку рухово-пластичної виразності

Назва	Зміст
Музично-ритмічні вправи та завдання, спрямовані на використання засобів музичної виразності	- Добір і компоновка музичних творів для індивідуальних і групових змагальних чи показових виступів. - Рухова імпровізація під музичний супровід різних стилів і настроїв. - Складання змагальних і показових номерів під обрану або запропоновану музику, що відповідає її змісту і характеру.
Вправи для засвоєння виразної пластики рухів	- Виконання яскравих, емоційно насичених вправ без предмета та з предметами, використовуючи всі частини тіла в гармонії з настроєм і стилем музики. - Удосконалення акторських навичок через рольові ігри, пантоміму, сценічні постановки та вправи на розвиток пластики.
Хореографічні вправи	- Виконання складних і надскладних елементів класичної, народної та сучасної хореографії у різних поєднаннях, як біля станка, так і в центрі зали. - Робота над класичними хореографічними етюдами.
Танцювальні вправи	- Навчання елементів сучасних танцювальних стилів, таких як модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра чи клубні танці. - Засвоєння елементів народних танців. - Опанування елементів бальних танців на розсуд гімнастки. - Створення танцювальних композицій із поєднанням різних напрямків. - Перегляд відеоматеріалів із прикладами найкращих виконань у зазначених стилях.

Висновки до розділу 3.

Художня гімнастика пред'являє до спортсменок вимоги, що поєднують бездоганну фізичну підготовку й високий рівень артистизму, який є ключовим

для успішного виступу. Проведене спостереження дозволило розробити план тренування, звернути увагу на більшу індивідуалізацію при підборі елементів до композиції гімнасток.

Зацікавить спортсменок на освоєння нових більш складніших варіацій елементів.

Більше уваги приділялось виконанню роботи предметом під час виконання елементів складності тіла, синхронному та якісному виконанню елементів тіла та предмета одночасно.

Для розвитку артистизму запропоновано засоби розвитку рухової виразності. Артистизм у цьому виді спорту означає здатність спортсменок через пластику рухів передати характер, ритм і динаміку музичного супроводу, що супроводжує їхні композиції. Сьогодні у змаганнях технічна досконалість виконання вже не є єдиною запорукою перемоги – сучасний спорт вимагає створення номерів, які вражають публіку своєю видовищністю, емоційним забарвленням і художньою виразністю.

РОЗДІЛ 4

УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ АДАПТАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Процес підготовки гімнасток є багатограним і передбачає поетапний розвиток усіх аспектів професійної майстерності. Він охоплює вивчення значного переліку складних елементів які юні спортсменки повинні засвоїти ще на початкових етапах свого становлення, коли вони лише відкривають для себе цей вид спорту.

Висока увага приділяється технічній точності виконання, що іноді зосереджує тренувальний процес виключно на безпомилковості рухів. Унаслідок цього залишається поза належною увагою важливий аспект виконавської майстерності, який тісно пов'язаний із творчим сприйняттям музики та якісною хореографічною підготовкою.

Організація тренувального процесу відіграє провідну роль у становленні професійної майстерності гімнасток. З самого початку навчання важливо акцентувати увагу на розвиткові здатності спортсменок гармонійно поєднувати свої дії з музичними композиціями, враховуючи ритмічні та мелодійні особливості супроводу. Це включає відпрацювання вправ із точним дотриманням музичного ритму, розвиток пластичних і художньо виразних рухів, а також формування правильної постави. Такий підхід дозволяє не лише розвивати творчий потенціал спортсменок, а й закладає основи для вмілого об'єднання технічної майстерності зі змістовно-емоційним наповненням їхніх виступів, що значно підвищує художню цінність.

На основі педагогічних спостережень за процесами тренувань і змагань визначено основні етапи формування виконавської майстерності в художній гімнастиці. Перш за все, це хореографічна підготовка, яка виступає базою для розвитку виконавських навичок, оскільки саме хореографія надає рухам пластичності, витонченості та виразності.

Додатково приділяється увага індивідуальній руховій імпровізації у супроводі музичних композицій різного змісту та характеру. Така імпровізація передбачає використання всіх частин тіла як під час роботи без предметів, так і з ними.

Ще однією важливою складовою є заохочення гімнасток до самостійного створення вправ, які відповідають змістовій сутності обраної або запропонованої музики. Це стимулює їхню креативність і сприяє глибшому розумінню взаємозв'язку між рухом і музикою. Водночас формується потреба у постійному накопиченні нових знань і практичному застосуванні отриманого досвіду. Аналіз виконаної роботи допомагає вдосконалювати техніку та розвивати здатність до імпровізації.

Особливо важливим є використання різноманітних танцювальних елементів, які поступово еволюціонують та підсилюють індивідуальний стиль кожної спортсменки.

Такий багатовекторний підхід до формування професійної майстерності в художній гімнастиці забезпечує гармонійне поєднання творчих і технічних умінь, які в сукупності створюють основу для досягнення високих результатів у цьому виді спорту.

Для проведення експерименту з використанням засобів розвитку рухово-пластичної виразності були розроблено наступні критерії. Рівень яких на початку та в кінці експерименту оцінювався за такими параметрами:

пластичність:

- амплітуда рухів — 10 балів,
- точність рухів — 10 балів,
- активне використання супровідних рухів тулуба, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів,
- різноманітність у динаміці, швидкості та інтенсивності рухів — 10 балів;

музичність рухів:

- гармонія між характером кожного руху та музикою — 10 балів,
- ритмічна відповідність музичному супроводу — 10 балів,
- емоційний зв'язок із музикою — 10 балів);

створення художнього образу:

- хореографія — 10 балів,
- артистичність через жести, міміку й пантоміму — 10 балів,
- яскравість виконання — 10 балів).

Усі ці показники оцінювалися при виконанні гімнастками вправи без предмету, таблиця 4.1.

Композицію без предмету оцінювали чотири судді (найвища та найнижча оцінки відхилялись, а для решти обчислювали середнє арифметичне значення).

Порівняння показників виразності учасників контрольної та експериментальної груп на початку й наприкінці педагогічного експерименту, проведене із застосуванням t-критерію Ст'юдента, продемонструвало, що в контрольній групі значущих змін практично не відбулося.

У той час як в експериментальній групі зафіксовано суттєвий і статистично значущий приріст ключових показників артистичного виконання: амплітуди й точності рухів, використання супроводжуючих елементів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографії, артистизму й виразності (таблиця. 4.2).

Таблиця 4.1.

Показники рухово-пластичної виразності контрольної (КГ, n=10) та експериментальної групи (ЕГ, n=10) до та після педагогічного експерименту

Показники	КГ		t	ЕГ		t
амплітуда рухів	5,4±0,2	6,0±0,3	1,8	5,5±0,2	6,5±0,3	2,8
точність рухів	5,6±0,2	6,1±0,3	2,8	5,7±0,2	6,8±02	2,4
активне використання супровідних рухів	5,0±0,2	5,2±0,3	0,7	5,0±0,2	5,4±0,3	4,7
різноманітність у динаміці, швидкості та інтенсивності	5,1±0,2	5,3±0,3	0,5	5,2±0,4	5,9±0,3	3,5
музичність рухів	4,4±0,2	4,9±0,3	0,4	4,5±0,2	5,8±02	0,4
ритмічна відповідність	4,1±0,2	4,2±0,3	0,4	4,2±0,2	5,2±0,3	0,4
емоційний зв'язок	4,2±0,2	4,6±0,3	0,5	4,4±0,2	5,6±0,3	3,5
хореографія	5,3±0,2	5,9±0,3	0,3	5,3±0,2	6,2±02	2,3
артистичність через жести, міміку й пантоміму	5,3±0,2	5,3±0,3	0,8	5,2±0,2	6,3±0,3	1,6
яскравість виконання	5,2±0,2	5,3±0,3	0,6	5,2±0,4	6,6±0,2	0,8

Таблиця 4.2

Показники артистичного виконання контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту

Показники	КГ		t	ЕГ		t
Пластичність	5.3±0,2	5.7±0,3	1.5	5.3±0,3	6.2±0,3	3.4
Музичність	4.2±0,2	4.8±0,3	0.4	4.3±0,3	5.5±0,3	1.4
Створення образу	5.3±0,2	5.5±0,3	0.6	5.3±0,3	6.4±0,3	1.6

Оцінювання пластичності, музикальності рухів і створення художнього образу до та після педагогічного експерименту також виявило вагоме покращення всіх цих характеристик у спортсменок експериментальної групи.

Проведений експеримент підтвердив, що розвиток рухово-пластичної виразності сприяв значному вдосконаленню амплітуди і точності рухів, якості виконання супроводжуючих елементів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонійності і емоційного поєднання з музикою, тим самим відобразився на оцінці за артистизм у виконаних вправах.

ВИСНОВКИ

Динаміка правил художньої гімнастики обумовлена постійним оновленням Правил або Кодексу раз на чотири роки. Цей процес слідує за змінами у тенденціях, музичній сфері, сценічній культурі та уявленнях про естетику в спорті. Водночас оновлення дозволяє зберігати баланс між технічною складністю і візуальною привабливістю виступів.

Останні олімпійські цикли характеризуються значним зростанням технічного рівня спортсменок: до програм додаються складні акробатичні елементи, високі кидки та рухи з великою амплітудою. Щоб зберегти мистецьку складову серед технічної досконалості, Міжнародна федерація гімнастики (FIG) коригує пріоритетність оцінювання, часом віддаючи перевагу артистизму, іншим разом зміщуючи акцент на техніку виконання.

Зміни кодексу ілюструють етапи цього підходу.

У період 2013–2016 років основний акцент ставили на артистичності та композиційній єдності програм.

У правилах 2017–2021 важливішими стали складність та чистота виконання елементів.

Кодекс 2022–2024 зосереджується на гармонії між технічним рівнем і художнім впливом. Особливу увагу приділено системі оцінювання. Раніше використовувалася класична шкала у 10 балів, а тепер застосовується відкрита система з розподілом на дві основні оцінки: D (складність) та E (виконання). Такий підхід дозволяє більш точно аналізувати виступи, враховуючи рівень складності програми. Ці зміни мають кілька важливих цілей. Вони роблять суддівство більш об'єктивним, мінімізуючи вплив суб'єктивних чинників, і мотивують до створення нових елементів.

Тренери й гімнастки активно експериментують з рухами, взаємодією із предметами і їх передачею. Якщо ж правила залишаються незмінними, то ризикують призвести до повторюваності програм і втрати їх унікальності.

Нововведення сприяють прогресу техніки, хореографії та загальній еволюції спорту.

Новий кодекс 2025 – 2028 адаптований під сучасні тенденції: він включає нову пластику рухів, ритміку, активне використання простору сцени та різноманітність композицій.

Суддівство за правилами сезону 2025–2028 враховуватиме кожну деталь виступу — від техніки до зовнішнього вигляду спортсменки. Штрафи за помилки визначаються пенальті. Предмети, з якими працюють гімнастки (обручі, м'ячі, стрічки, булави), повинні відповідати міжнародним стандартам FIG. Використання несертифікованих предметів не допускається.

Артистизм залишається ключовою складовою виступу. Гімнастка має передавати музику через рухи, ефективно використовувати весь простір сцени і взаємодіяти із глядачами. Відсутність синхронізації програми з музичним супроводом негативно відобразиться на оцінці.

Оновлені правила для сезону 2025–2028 підкреслюють важливість деталей виступу, вимагаючи від виконавців не тільки досконалого володіння технікою, але й емоційної взаємодії з публікою через інтеграцію артистизму з бездоганним виконанням.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури, а також ретельне вивчення програмно-нормативних документів демонструють значне пожвавлення наукових досліджень, присвячених аспектам підготовки спортсменів у сфері художньої гімнастики. Однак, навіть з урахуванням нових напрацювань, у теорії та практиці складно-координаційного спорту лишається недостатньо опрацьованим питання організації тренувальних занять із художньої гімнастики, яке б передбачало інтеграцію вимог до виконавської майстерності безпосередньо в систему підготовки спортсменок. Залишаючи ці аспекти поза належною увагою, ускладнюється реалізація потенціалу для підвищення загальної ефективності тренувального процесу, що має вирішальне значення для досягнення високих спортивних

результатів.

У наші дні технічна майстерність виконання вже не відіграє монопольної ролі у визначенні переможців змагань. Це вимагає не лише фізичних навичок, але й високого рівня емоційної залученості, що дозволяє створювати номери, наповнені глибоким змістом та художнім підходом. Артистизм у цьому виді спорту являє собою унікальну здатність спортсменок гармонійно передавати характер, ритм і динаміку музичного супроводу через майстерне використання пластики рухів, драматургії та емоційної експресії. Сучасний спортивний світ ставить перед спортсменками нові завдання – вони мають створювати композиції, які здатні не просто продемонструвати техніку, а й вражити глядачів своєю видовищністю, емоційною насиченістю та витонченою художньою виразністю.

Для підвищення рівня артистизму нами були розроблені вправи, які сфокусовані на розвитку рухової виразності. Зокрема, широко використовували на тренуванні музично-ритмічні вправи та завдання, спрямовані на освоєння засобів музичної виразності. Також значну увагу приділяли увагу тренуванням, що сприяють формуванню виразної пластики рухів, зокрема хореографічним та танцювальним рухам. Усі ці вправи адаптовані до сучасного Кодексу правил, що дає змогу гімнасткам демонструвати ще більше мистецької витонченості у своїх виступах. Завдяки впровадженню таких засобів стало можливим значно покращити не лише загальну якість виконання композицій, а й їхню здатність викликати емоційний відгук у глядачів, що є ключовим для досягнення успіху в цьому виді спорту.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час педагогічних спостережень за тренувальним та змагальним процесом було визначено основні рекомендації в підготовці спортсменок і адаптації до нових Правил.

У процесі складання плану тренувань слід звертати увагу на виконання різноманітних вправ, спрямованих на розвиток технічних і координаційних навичок. Завдяки високій інтенсивності занять вони позитивно впливають на вдосконалення таких рухових якостей, як швидкість, сила, гнучкість і витривалість. Тренувальні програми мають бути розроблені з урахуванням комплексного підходу, включаючи дві-три частини з акцентом на різні аспекти підготовки.

Реалізація рекомендацій у виконавської майстерності сприятиме досягненню вищих результатів у художній гімнастиці за наступним:

- хореографічна підготовка є базовим компонентом виконавської майстерності у цьому виді спорту. Хореографічні вправи сприяють розвитку пластичності та виразності рухів, що необхідно для досягнення технічної досконалості;
- використання індивідуальної рухової імпровізації в музично-ритмічній підготовці під різноманітний музичний супровід забезпечує всебічну роботу сегментів тіла. Це включає виконання вправ як без предметів, так і з ними, що розширює можливості спортсменок у передаванні змісту музики через рух;
- доцільно створювати композиції, беручи до уваги досвід гімнастки, особисті погляди, стиль виконання та рухові вподобання. Це допоможе реалізувати індивідуальний підхід у процесі підготовки;

– особливу увагу слід приділити опануванню елементів сучасних танців різних стилів і напрямків, щоб урізноманітнити репертуар гімнасток та зробити їхню техніку більш універсальною.

–техніка рухів має вдосконалюватися через поступову еволюцію елементів, що формує гармонійний образ спортсменки та підвищує рівень її майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Н.О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;9:3–10.
2. Андреева Н.О. Показники розвитку сенсорно моторної координації займаючих художньою гімнастикою на етапах попередньо базової і спеціально базової підготовки / Н. О. Андреева, А. В. Жирнов, В. Н. Болобан // Фізичне виховання студентів, 2011. - № 4. – С. 6-15
3. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. І. Андреева // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: Т. І. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – С. 6-9.
4. Андреева С. А. Аналіз змагальних композицій у художній гімнастиці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 4. С. 60–65.
5. Андреева Н.О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2015. 24 с.
6. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/ Р.І. Андреева//Молода спортивна наука України.- 2008.Т.1. С.6-9.
7. Андреева Р.І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.01. Харків, 2011. 20 с.
8. Андреева Р.І.Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту:

спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андреева.- Харків,2011.

9. Байер В. В., Муллагільдіна А. Я. Створення тренувальних комбінацій на різні види координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці (на прикладі вправ з булавами). Фіз. Вих.. студ. творч. спец. 2004. № 2. С. 31–36.

10. Білокопитова Ж.А. Розвиток координаційних здібностей у дівчат 10-13 років що займаються художньою гімнастикою. Нав. посіб. - Київ, 2007. - 126с.

11. Білокопитова Ж.А., Дячук А.М. Фактори що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. Фізичне виховання студентів. 2010. №2. С. 24–28.

12. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.:РНМК, ФГУ, 1999. С. 26–33.

13. Білокопитова ЖА, Дячук АМ. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. Физическое воспитание студентов. 2010;2:24–27.

14. Білокопитова ЖА, Нестерова ТВ, Дерюгіна АМ, Безсонова ВА. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: РНМК, ФГУ, 1999:26–33.

15. Бобо-Арсе, М., і Мендес-Ріал, Б. (2013). Детермінанти змагальної діяльності в художній гімнастиці. Огляд. Journal of Human Sport & Exercise, 8 (Proc3), S711-S727.

16. Бондаренко Т.М. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики: монографія. ХНУМГ. 2014. 270 с.

17. Гавриш М. В., Плієв В. В. Аналіз змін у правилах змагань з художньої гімнастики та їх вплив на структуру тренувального процесу. Спортивна наука України. 2022. № 1(107). С. 25–30.

18. Гімнастика художня / В. В. Любимова, Л. А. Макарова // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. – Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-30178>
19. Григорович В. В., Боляк А. А. Психологічна підготовка спортсменів. Харків : ХДАФК, 2017. 250 с.
20. Деделюк Н. А. Д 26 Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.
21. Дейнеко А, Шевчук О, Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020;1(75):25–29.
22. Дейнеко АХ, Шевчук ОК. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: IV Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницький. 2019;11(55):18–24.
23. Дерюгіна А. Півтори хвилини до Олімпу. К., 1984
24. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук.праць. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.
25. Дука, М., Шинкарук, О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3(55), 2021, 90–102. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-90-102>
26. Дячук АМ. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу [автореферат]. Київ:

Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2008. 32с.

27. Дячук, А. М. (2008). Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту]. Національний університет фізичного виховання і спорту України.(АРЕФ)

28. Єфименко С. В. Психологічна підготовка спортсменок у художній гімнастиці. Вісник ХДАФК. 2021. № 2(58). С. 45–51.

29. Золотницька О. В. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2015. 210 с.

30. Іваненко О. П. Формування рухових навичок у художній гімнастиці: сучасні підходи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 3. С. 95–102.

31. Кашуба В. О. Біомеханіка фізичних вправ. Київ : Олімпійська література, 2012. 240 с.

32. Коваленко Я. О. Побудова змагальних композицій у художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2018. 20 с.

33. Ковальчук Д. В. Психолого-педагогічні аспекти адаптації гімнасток до змін у правилах. Педагогіка та психологія. 2021. № 2. С. 34–40.

34. Ладигіна О. В. Художня гімнастика : методика тренування. Київ : Вища школа, 2018. 300 с.

35. Лисенко Є. О. Організація тренувального процесу в художній гімнастиці. Харків : Видавництво, 2020. 210 с.

36. Мельник І. С., Савельєв А. О. Розвиток координаційних здібностей гімнасток з урахуванням нових вимог. Науковий вісник

Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2023. № 1. С. 78–84.

37. Міжнародна федерація гімнастики (FIG). Code of Points Rhythmic Gymnastics. URL: <https://www.gymnastics.sport> (дата звернення: 22.09.2025).

38. Нестерева Т. А. Розвиток правил змагань і системи суддівства вправ художньої гімнастики в період 1955-1987 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2005. 248 с.

39. Олійник А. І. Роль біомеханіки в удосконаленні техніки виконання елементів у художній гімнастиці. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 110–115.

40. Олійник В. В. Особливості тренувального процесу в художній гімнастиці в умовах змін правил змагань : дис. ... магістра. Харків : ХДАФК, 2023. 95 с.

41. Офіційний сайт Федерації гімнастики України. Новини та події. URL: <https://www.fgu.com.ua/news> (дата звернення: 22.09.2025).

42. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : Загальна теорія та її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 640 с.

43. Сендюк А. Л. Адаптація тренувальних програм до нових правил в художній гімнастиці. Молода спортивна наука України. 2022. № 3. С. 89–95.

44. Сосина В.Ю. Ритмическая хореография/В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан.-К.: Радянська школа,1990, 255 с.

45. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике /В.Ю. Сосина. - К.: Олимпийская литература, 2009. – 146 с.

46. Сиваш І. С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики/ Сиваш І. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131

47. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

48. Сиваш І.С, Мазур В.О. Особливості виконавчої майстерності гімнасток Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукової конференції, 2018 року [Електронний ресурс]. К. с. 195-197. Режим доступу: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf

49. Сосіна, В. Ю., Мазур, І. В., Токар Т. В. Засоби хореографії в початковій підготовці з художньої гімнастики дівчат 6–9 років. *Танцювальні студії*, 7(1), (2024). 60–67. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.7.1.2024.307011>

50. Федерація гімнастики України. Правила змагань. URL: <https://www.fgu.com.ua> (дата звернення: 22.09.2025).

51. Шинкарук О. А. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК, 2019. 480 с.

52. Avanzini A., Cini R. Biomechanical analysis of apparatus manipulation in rhythmic gymnastics. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. Vol. 18, № 3. P. 605–614.

53. Ávila-Carvalho L, Klentrou P, Levre E. Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Sci. Gymnastics J.* 2012;4: 37–47.

54. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 1), Art 45 pp 324–330, 2020.

55. Ferreira A. P. The psychology of training rhythmic gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020. Vol. 32, № 4. P. 415-425.
56. FIG Rhythmic Gymnastics. Official YouTube Channel. URL: <https://www.youtube.com/@gymnastics/> (дата звернення: 22.09.2025).
57. For Women's Artistic Gymnastics competitions at Olympic Games, Youth Olympic Games, World Championships, Regional and Intercontinental Competitions, Events with international participants. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf
58. Grigoriu C. et al./ *Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports, and Health* ISSUE 2, VOL. XXI / 2020. P.125-132
59. IOC. Olympic Games - Tokyo 2020. URL: <https://olympics.com/tokyo-2020/en/> (дата звернення: 22.09.2025).
60. Jastrejskaya J. *Rhythmic sportive gymnastics theory and practice*. Moutier, Switzerland: FIG. 1995
61. Jastrjamskaia J, Titov Y. *Rhythmic Gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1998.
62. Kuroda M. A comparative study of rhythmic gymnastics rules between Olympic cycles. *Journal of Physical Education*. 2023. Vol. 55, № 1. P. 67–75.
63. Pinto A. C. Kinematic analysis of pivot elements in rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14, № 2. P. 145–156.
64. Quin, G. History of Swiss feminine gymnastics between competition and feminization (1950–1990). *Sport in Society*, 19(5), 653–666. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1073945>
65. Rüger V. New trends in rhythmic gymnastics training. *Journal of Human Kinetics*. 2022. Vol. 81, № 1. P. 20-30. doi:10.2478/hukin-2021-0010.

66. Russell K. J. The impact of new rules on the technical and artistic components of rhythmic gymnastics. *Journal of Sport and Health Science*. 2022. Vol. 11, № 2. P. 150–158. doi:10.1016/j.jshs.2022.03.005.
67. Schmid A. B.. *Modern rhythmic gymnastics*. California: Mayfield. 1976
68. Sierra-Palmeiro E, Bobo-Arce M, Pérez-Ferreirós A, FernándezVillarino MA. Longitudinal Study of Individual Exercises in Elite Rhythmic Gymnastics, 2019. available at: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01496/full>
69. Syvash I. Preparation of young gymnasts to group exercise of rhythmic gymnastics / I. Syvash // Program and book of abstracts 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and 69 Sport for All / Development of Olympic Sport and Olympic Education. China, Beijing : Capital University of Physical Education and Sports, 2013. p. 238–239
70. Tijana Purenović-Ivanović, Ružena Popović, Daniel Stanković, Saša Bubanj. The importance of motor coordination abilities for performance in rhythmic gymnastics *facta universitatis Series: Physical Education and Sport* Vol. 14, No 1, 2016, pp. 63 – 74
71. Tsopani D, Dallas G, Tasika N, Tinto A. The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills, *Sci. Gymnastics J*. 2012;4:55-62.
72. Ukrainian Gymnastics Federation <https://ugf.org.ua/federation-news/>
73. Vergeer I. The effects of rule changes on the training load of elite rhythmic gymnasts. *European Journal of Sport Science*. 2021. Vol. 21, № 5. P. 720–728.