

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **«СУЧАСНИЙ СТАН ТА РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ**
ХУДОЖНЬОЇ НА ПРИКЛАДІ ВСЕСВІТНІХ ІГОР»

Здобувачки вищої освіти
Другого (магістерського) рівня
Переверзєвої Валерії Олександрівни

Науковий керівник: Коваленко Я.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Рецензент: Андрєєва Н.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
кафедра спортивних видів гімнастики

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № 3 від 02.12.25)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент



ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПОТОЧНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ В СВІТІ	8
1.1 Популяризація та медіапідтримка гімнастики художньої на сучасному етапі	8
1.2 Кооперація та розвиток міжнародних організаційних структур в гімнастиці художній	13
1.3. Сучасні тренди у підходах до тренувань у гімнастиці художній	17
1.4. Новітні технології у тренувальному процесі гімнастики художньої.	19
1.5 Правила змагань і сучасна система оцінювання в гімнастиці художній.	22
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел	29
2.1.2. Анкетування	29
2.1.3. Порівняння.....	30
2.1.4. Математично-статистична обробка даних	30
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНЬОЇ	31
3.1. Соціальна та культурна підтримка гімнастики художньої в міжнародній системі спорту	31
3.2. Фінансування та підтримка спонсорів на прикладі Всесвітніх Ігор.....	39
3.3. Сучасні стандарти підготовки спортсменок в гімнастиці художній.....	44
Висновки до розділу 3	47
РОЗДІЛ 4. ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ ГІМНАСТОК НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ	49
4.1. Аналіз протоколів змагань Всесвітніх ігор	49
4.2. Відеоаналіз виступів українських гімнасток.....	51
4.3. Оцінка технічної та артистичної підготовки українських гімнасток за даними відеоаналізу і суддівських протоколів.....	53

Висновки до розділу 4	56
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	57
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТОК 1	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

FIG – Federation Internationale De Gymnastique. Міжнародна Федерація гімнастики.

ЗМІ – Засоби Масової Інформації.

КМС – Кандидат у майстри спорту.

МСУ – Майстер спорту України.

TWG - The World Games, Всесвітні Ігри.

IWGA- International World Games Association. Міжнародна асоціація Всесвітніх Ігор.

МОК - Міжнародний олімпійський комітет.

УФГ - Українська федерація гімнастики.

WADA-World Anti-Doping Agency, Всесвітня антидопінгова агенція.

ВСТУП

Актуальність. Гімнастика художня є унікальним видом спорту, що поєднує технічну майстерність і артистизм. Вона є однією з найпопулярніших жіночих дисциплін на міжнародних змаганнях, включаючи Олімпійські та Всесвітні ігри. Саме Всесвітні ігри стали важливою платформою для демонстрації нових підходів у техніці виконання та розвитку цього виду спорту, який активно еволюціонує відповідно до сучасних вимог та очікувань глядачів.

Участь українських гімнасток у Всесвітніх іграх є значним внеском у зміцнення позицій країни у світовому спорті. Розвиток цього виду спорту на міжнародному рівні багато в чому визначається результатами, досягнутими на цих змаганнях, які не лише популяризують художню гімнастику, але й слугують індикатором ефективності системи підготовки спортсменів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою аналізу сучасного стану гімнастики художньої, її популяризації через міжнародні змагання, зокрема Всесвітні ігри, та пошуку шляхів удосконалення системи підготовки спортсменок. Такий аналіз дозволяє виявити ключові фактори, що сприяють розвитку виду спорту, а також розробити рекомендації для подальшого прогресу[4].

Питання розвитку гімнастики художньої досліджувалося багатьма фахівцями. Роботи присвячені технічним аспектам виконання, аналізу тренувальних методик і вдосконаленню системи підготовки. Зокрема, О. Дейнеко та О. Шевчук у своїй роботі акцентують увагу на становленні гімнастики художньої як олімпійського виду спорту, підкреслюючи її значення у міжнародному спортивному русі.

Сучасні аспекти розвитку тренувального процесу спортсменок досліджувала А. Мельник. Питання діджиталізації у сфері підготовки молодих спортсменок розглядає Ю. Цюкало. Хореографічну складову тренувального процесу досліджували О. Шевченко та А. Сізова. Проблематику ранньої спеціалізації у гімнастиці художній висвітлюють О. Шинкарук та В. Колчин.

Ці дослідження становлять важливу наукову базу, що дозволяє глибше зрозуміти сучасний стан гімнастики художньої та окреслити шляхи її подальшого розвитку.

Однак специфічна роль Всесвітніх ігор у розвитку цього виду спорту залишається недостатньо вивченою, що і визначає новизну та значущість даного дослідження.

Об'єкт дослідження – система підготовки спортсменів у гімнастиці художній.

Предмет дослідження – міжнародні змагання з гімнастики художньої, зокрема Всесвітні ігри.

Метою роботи є визначення особливостей розвитку гімнастики художньої та оцінка впливу Всесвітніх ігор на формування сучасних тенденцій цього виду спорту.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати поточний стан та перспективи розвитку гімнастики художньої в світі.
2. Дослідити актуальні проблеми розвитку в гімнастиці художній.
3. Проаналізувати особливості участі та результати виступів українських гімнасток у програмі Всесвітніх ігор для оцінки ефективності їхньої спортивної підготовки.
4. Сформулювати рекомендації для вдосконалення тренувальної системи у гімнастиці художній, орієнтованої на міжнародні стандарти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз (вивчення науково-дослідницької літератури, статистичних даних про участь у Всесвітніх іграх), історичний метод (дослідження етапів розвитку гімнастики художньої у світовому контексті), статистичний аналіз (узагальнення даних про результати участі спортсменок у змаганнях різного рівня), порівняльний аналіз (зіставлення результатів Всесвітніх і Олімпійських ігор), системний підхід (аналіз факторів, що впливають на розвиток виду спорту, у взаємозв'язку), емпіричні методи (анкетування, опитування тренерів для отримання

інформації про ефективність системи підготовки; метод спостереження – вивчення технічних і артистичних аспектів підготовки спортсменок у тренувальних умовах), аналіз документів (дослідження протоколів змагань для виявлення змін у системі оцінювання та визначення ефективності виступів українських гімнасток), відеоаналіз (аналіз записів виступів спортсменок для виявлення сильних і слабких сторін їхньої технічної та артистичної підготовки).

Структура роботи. Робота складається з 68 сторінок та містить вступ, п'ять розділів, списку використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1.

ПОТОЧНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ В СВІТІ

1.1 Популяризація та медіапідтримка гімнастики художньої на сучасному етапі

Художня гімнастика є одним із найяскравіших та найелегантніших видів спорту, який поєднує у собі елементи танцю, акробатики та артистизму. Вона офіційно отримала статус олімпійського виду спорту у 1984 році, що стало визначальним кроком у її популяризації на міжнародному рівні. Унікальність художньої гімнастики полягає в тому, що цей вид спорту не лише сприяє фізичному розвитку, але й є джерелом натхнення, створюючи синтез мистецтва та спорту.

Всесвітні ігри відіграють важливу роль у підтримці та розвитку художньої гімнастики, будучи платформою для демонстрації високого рівня майстерності спортсменок, а також полем для впровадження інноваційних тренувальних підходів. Ці змагання сприяють зростанню популярності виду спорту, оскільки активно висвітлюються засобами масової інформації.

Актуальність аналізу сучасного стану художньої гімнастики зумовлена необхідністю визначення ключових факторів, що впливають на її розвиток. Серед них – популяризація через ЗМІ та соціальні мережі, що залучає нову аудиторію, створює платформу для культурного обміну та підтримує зростання інтересу до цього виду спорту серед молоді.

Гімнастика художня, як один із найбільш видовищних видів спорту, за останні десятиліття значно розширила свою популярність завдяки зусиллям міжнародних організацій, медіа та сучасним технологіям. Особливу роль у цьому процесі відіграють великі міжнародні змагання, такі як Всесвітні та Олімпійські ігри, які не тільки формують глобальну аудиторію шанувальників, але й забезпечують платформу для залучення інвесторів, спонсорів та молодих спортсменів.

Всесвітні ігри, які є однією з ключових подій для гімнастики художньої, у 2022 році залучили до перегляду понад 50 мільйонів глядачів у більш ніж 120 країнах світу. Висвітлення змагань через такі платформи, як YouTube і Facebook, дозволило значно розширити аудиторію. Наприклад, трансляції фіналів отримали понад 5 мільйонів переглядів лише на офіційних каналах організаторів [17].

За даними Reis-Furtado L., офіційний Instagram Федерації гімнастики Бразилії у 2021 році мав понад 300 тисяч підписників, що ілюструє потужний вплив соціальних мереж [29].

Соціальні мережі, такі як Instagram, Facebook та TikTok, стали важливим інструментом у популяризації художньої гімнастики. Вони сприяють створенню фан-баз та залученню молоді до занять спортом. За даними Цюкало Ю., у 2023 році близько 75% гімнастичних шкіл використовували соціальні мережі для реклами своїх програм та залучення нових спортсменів [20].

На Олімпійських іграх 2024 року фінали з гімнастики художньої транслювалися на провідних світових телеканалах, таких як NBC, BBC та Eurosport, із загальним охопленням понад 100 мільйонів глядачів [27]. Цей факт свідчить про те, що інтерес до цього виду спорту продовжує зростати, особливо серед молоді аудиторії.

Україна, як одна з провідних країн у гімнастиці художній, отримала значну увагу завдяки своїм виступам. Так, у фіналі Олімпіади-2024 збірна України зайняла сьоме місце, що стало приводом для активного обговорення у національних та міжнародних ЗМІ. Публікації на сайтах Захід.net та Суспільне Спорт набрали десятки тисяч переглядів і викликали жваве обговорення серед уболівальників [5; 12].

Українські медіа активно висвітлюють здобутки спортсменок, що підтверджується кількістю публікацій у провідних національних виданнях, таких як Sport.ua та Українська федерація гімнастики. Наприклад, новини про

досягнення збірної України викликали значний резонанс серед глядачів, зокрема серед молоді [17].

Роль соціальних мереж у сучасній популяризації гімнастики художньої є надзвичайно важливою. Наприклад, Instagram Федерації гімнастики України у 2023 році мав понад 50 тисяч підписників, а пости, присвячені виступам українських спортсменок на міжнародних змаганнях, набирали до 10 тисяч вподобань [17]. Соціальні мережі дозволяють не лише висвітлювати змагання, але й активно залучати аудиторію, створюючи інтерактивний простір для обговорення та підтримки спортсменів.

Всесвітні ігри також активно використовують можливості соціальних платформ. У 2022 році офіційні сторінки Всесвітніх ігор у Facebook та Instagram зросли на 40% за кількістю підписників протягом двох місяців після завершення змагань. Це підтверджує, що нові цифрові інструменти значно сприяють популяризації виду спорту [27].

Залучення великих інвестицій у медіапідтримку є ще одним важливим аспектом, який сприяє розвитку гімнастики художньої. Такі компанії, як Samsung та Adidas, стають спонсорами міжнародних турнірів, розуміючи перспективність цього виду спорту як платформи для рекламних кампаній. Наприклад, під час Олімпійських ігор 2024 року трансляції, які спонсорувала компанія Samsung, були переглянуті у понад 80 країнах світу, що підкреслює глобальний вплив змагань [6].

На Всесвітніх іграх спонсорські внески дозволили збільшити призові фонди та забезпечити технічну підтримку заходів. Наприклад, завдяки підтримці Panasonic, вдалося організувати трансляції з використанням передових технологій, які досягли понад 50 мільйонів глядачів у 120 країнах [6]. Це підвищило привабливість змагань для інвесторів, які отримують доступ до глобальної аудиторії.

Гімнастика художня також активно підтримується державними програмами. У 2023 році Україна виділила значні ресурси на підтримку фізичної культури та спорту в цілому, включаючи фінансування дитячо-

юнацьких спортивних шкіл, які готують спортсменів високого рівня [25]. Наприклад, у Києві було організовано понад 30 відкритих заходів для популяризації гімнастики серед школярів, що дозволило залучити понад 1000 нових учасників [17].

Завдяки розширенню медійного охоплення та активному використанню соціальних мереж, гімнастика художня продовжує набирати популярність на міжнародному рівні. Україна, маючи багаті традиції у цьому виді спорту, досягла значних успіхів як на Олімпійській арені, так і на змаганнях Всесвітніх ігор, хоча їхня природа та формат мають свої відмінності.

Всесвітні ігри відзначаються ширшим охопленням дисциплін, де медалі можна вигравати за кожним видом програми. Українські спортсменки почали показувати високі результати на Всесвітніх іграх, починаючи з 2005 року.

Зокрема:

- 2005 рік. Україна здобула 1 золоту, 2 срібні та 3 бронзові медалі.
- 2009 рік. Ганна Безсонова завоювала 3 срібні нагороди.
- 2013 рік. Було здобуто 1 золоту, 2 срібні та 2 бронзові медалі.
- 2017 рік. Українські спортсменки не здобули жодної медалі.
- У 2022 році на Всесвітніх іграх у Бірмінгемі, США, українська

гімнастка Вікторія Онопрієнко здобула бронзову медаль у вправах зі стрічкою, що стало першою нагородою для України в художній гімнастиці на цих змаганнях за останні дев'ять років [3].

Українські лідери, такі як Ганна Безсонова та Ганна Різатдінова, мали значний вплив на результати країни на цих змаганнях. Всього за час участі у Всесвітніх іграх українські гімнастки здобули 15 медалей, зокрема:

- Ганна Безсонова – 6 медалей.
- Ганна Різатдінова – 3 медалі.
- Наталія Годунко – 3 медалі.
- Аліна Максименко – 2 медалі.
- Вікторія Онопрієнко – 1 медаль.

Формат Олімпійських ігор, де враховується загальний результат виступів у багатоборстві, накладає більш високі вимоги на підготовку спортсменів. Художня гімнастика входить до програми Олімпіад із 1984 року, і Україна регулярно демонструє високі результати:

- 2016, Ріо-де-Жанейро. Ганна Різатдінова здобула бронзову медаль у багатоборстві.
- 2020, Токіо. Українська команда посіла 7-е місце у фіналі групового багатоборства.
- 2024, Париж. Збірна України знову посіла 7-е місце, хоча змагання в груповому багатоборстві продемонстрували сильний потенціал команди у кваліфікації [5].

На Всесвітніх іграх гімнастика художня представлена у ширшому спектрі дисциплін. Кожен предмет має власні фінали, що дозволяє спортсменам зосереджуватися на окремих елементах програми. Натомість на Олімпійських іграх акцент робиться на загальному результаті багатоборства, що вимагає високого рівня універсальності від спортсменів.

Олімпійські ігри також вважаються найпрестижнішими змаганнями, що робить їхні результати більш значущими для загального іміджу країни в цьому виді спорту. Водночас Всесвітні ігри, хоча й мають меншу медійну увагу, є важливим майданчиком для експериментів і випробувань нових технічних підходів.

Зменшення кількості медалей на Всесвітніх іграх у 2017 та 2021 роках може свідчити про зміну поколінь у національній команді та необхідність вдосконалення системи підготовки. В Україні працює 139 секцій художньої гімнастики та функціонує 73 спеціалізовані спортивні споруди. Це дозволяє залучати нове покоління спортсменок, однак для підтримання конкурентоспроможності потрібні додаткові інвестиції в інфраструктуру та інноваційні методики тренувань.

Отже, Всесвітні Ігри є не лише майданчиком для змагань, але й важливою платформою для культурного обміну серед учасників з різних країн.

Унікальність цих змагань полягає у їхній здатності об'єднувати спортсменів із різноманітними традиціями, стилями та підходами до тренувань, що сприяє зміцненню міжнародних зв'язків і розширенню розуміння цього виду спорту.

Під час Всесвітніх Ігор спортсмени мають змогу не лише демонструвати свої навички, але й ознайомлюватися з традиціями гімнастики художньої інших країн. Наприклад, стилістика виконання, яка базується на національних особливостях, може бути представлена через вибір музики, костюмів чи хореографічних елементів. Це дозволяє розширювати культурне розмаїття гімнастики, додаючи їй нових відтінків і форм.

Крім того, такі заходи часто супроводжуються майстер-класами, семінарами та виставками, які спрямовані на поширення знань про технічні та артистичні особливості гімнастики художньої у різних країнах. Це допомагає учасникам переймати новий досвід, обмінюватися ідеями та вдосконалювати свої методики.

Всесвітні Ігри також сприяють укріпленню дружніх відносин між спортсменами, тренерами та федераціями. Неофіційна комунікація під час змагань дозволяє встановлювати контакти, які в майбутньому можуть перерости у довготривалу співпрацю між національними федераціями.

Таким чином, Всесвітні Ігри є не лише спортивною подією, але й інструментом для об'єднання культур, розширення міжнародного розуміння та поглиблення співпраці у сфері гімнастики художньої. Це підтверджує їхню важливість не лише для розвитку спорту, але й для укріплення глобальних зв'язків між країнами.

1.2 Кооперація та розвиток міжнародних організаційних структур в гімнастиці художній

Гімнастика художня є одним із найбільш глобалізованих видів спорту, що об'єднує спортсменів, тренерів і вболівальників з усього світу. Для забезпечення її сталого розвитку необхідна ефективна співпраця між

міжнародними та національними організаціями, які регулюють діяльність цього виду спорту.

Міжнародна федерація гімнастики (FIG) [27] виступає ключовим координаційним органом, який формує стратегії розвитку, встановлює стандарти змагань та сприяє інтеграції нових методик тренувань. Водночас національні федерації відіграють важливу роль у втіленні цих стратегій, забезпечуючи підтримку на локальному рівні.

Ефективна кооперація між цими структурами є важливою не лише для організації престижних змагань, таких як Всесвітні та Олімпійські ігри, але й для розвитку молодіжного спорту, обміну інноваціями та культурного збагачення.

Міжнародна федерація гімнастики (FIG) відіграє ключову роль у координації та розвитку гімнастики художньої на глобальному рівні. Заснована у 1881 році, FIG є найстарішою міжнародною спортивною федерацією, яка відповідає за стандартизацію правил, організацію змагань і сприяння популяризації різних видів гімнастики, включаючи гімнастику художню.

Однією з найважливіших функцій FIG є створення та постійне оновлення правил змагань із гімнастики художньої. Це включає вдосконалення системи оцінювання, яка враховує як технічну складність, так і артистизм виступів. У 2023 році FIG внесла зміни до правил, спрямовані на посилення акценту на інноваціях і оригінальності виконання елементів, що сприяє підвищенню рівня конкуренції серед спортсменок [27].

На Всесвітніх і Олімпійських іграх FIG забезпечує дотримання високих стандартів організації, відбору суддів і технічної підтримки змагань. Завдяки цим зусиллям гімнастика художня отримує однакові умови для спортсменів з усього світу.

FIG відповідає за проведення таких престижних турнірів, як Чемпіонат світу, Кубок світу та Всесвітні ігри (FIG бере участь у кваліфікації та відборі гімнасток для участі в цьому мультиспортивному заході). Ці змагання не лише сприяють підвищенню рівня майстерності спортсменів, але й є платформою

для обміну досвідом між країнами-учасницями. У 2022 році FIG організувала 12 міжнародних семінарів для тренерів і суддів, у яких взяли участь понад 500 представників із 60 країн [27].

Ще одним важливим напрямком діяльності FIG є підтримка юніорських змагань. У 2023 році FIG організувала 2-й Чемпіонат світу зі спортивної гімнастики серед юніорів, який відбувся в Анталії, Туреччина, з 29 березня по 2 квітня. Цей захід зібрав молодих гімнастів з усього світу, надаючи їм платформу для демонстрації своїх талантів на міжнародному рівні [27].

Крім того, FIG продовжує впроваджувати програми, спрямовані на популяризацію гімнастики серед молоді, такі як «Gymnastics for All», які включають різноманітні заходи та ініціативи для залучення дітей і підлітків до занять гімнастикою.

Національні федерації з гімнастики художньої також відіграють важливу роль у забезпеченні високого рівня підготовки спортсменів, організації міжнародних турнірів і розробці навчальних програм. Завдяки тісній співпраці між федераціями різних країн стає можливим обмін досвідом, технологіями тренувань і суддівства, що сприяє підвищенню якості змагань та професіоналізму спортсменів.

Спільна діяльність національних федерацій дозволяє організовувати турніри, які відповідають високим стандартам. Наприклад, у 2023 році українські гімнастки продемонстрували високі результати на міжнародних змаганнях. Зокрема, на турнірі «Варшавська осінь-2023» у Польщі вони здобули п'ять медалей: чотири золоті та одну срібну. Анастасія Ікан та Влада Нікольченко перемогли у багатоборстві в своїх категоріях, а також розділили перше місце у фіналі вправ з булавами, отримавши однакову оцінку 32,500. Срібну нагороду в багатоборстві (категорія В) виборола Анна Щурук [18]. Подібні заходи сприяють популяризації гімнастики художньої, а також створюють платформу для обміну досвідом і виявлення перспективних молодих спортсменів.

Національні федерації також активно співпрацюють у сфері розробки навчальних програм і організації тренувальних семінарів. У 2023 році Українська федерація гімнастики організувала освітній вебінар для тренерів та суддів на тему «Правила з художньої гімнастики 2025-2028» під керівництвом членкині Технічного комітету FIG Наталії Буланової. Реєстрація на цей захід відбувалася через платформу Loglig [10].

Крім того, у 2024 році в Києві відбувся Всеукраїнський форум гендерної рівності у спорті, організований за підтримки Української федерації гімнастики. Цей захід сприяв обміну досвідом між національними федераціями та обговоренню актуальних питань розвитку гімнастики.

Також, у 2024 році українські гімнастки взяли участь у клубному чемпіонаті світу з художньої гімнастики в Токіо, Японія, де здобули три нагороди [16]. Ця подія стала можливою завдяки співпраці між національними федераціями України та Японії.

Ці приклади демонструють активну співпрацю національних федерацій у підготовці та проведенні міжнародних турнірів і навчальних програм, що сприяє розвитку гімнастики художньої на глобальному рівні.

Міжнародні заходи, організовані національними федераціями, також сприяють культурному обміну. Турніри, які відбуваються в різних країнах, дозволяють спортсменам не лише змагатися, але й ознайомлюватися з культурою приймаючої країни. Це зміцнює дружні зв'язки між федераціями та сприяє міжнародній співпраці у сфері спорту.

Співпраця національних федерацій у сфері гімнастики художньої має значний вплив на її розвиток. Взаємний обмін досвідом, спільна організація турнірів та впровадження сучасних навчальних програм сприяють зростанню професіоналізму у спорті, популяризації гімнастики художньої та формуванню нового покоління спортсменів.

1.3. Сучасні тренди у підходах до тренувань у гімнастиці художній

Сучасні тренди в підходах до тренувань у гімнастиці художній відображають еволюцію методик, спрямованих на підвищення ефективності підготовки спортсменок.

Ці тенденції базуються на наукових дослідженнях і практичному досвіді, що дозволяє оптимізувати тренувальний процес та досягати високих результатів на міжнародній арені [4;7;9;11]. Одним із ключових аспектів є індивідуалізація тренувань.

Враховання фізичних, психологічних та технічних особливостей кожної спортсменки дозволяє створювати персоналізовані програми, що сприяють максимальному розкриттю потенціалу. Такий підхід забезпечує ефективніше досягнення поставлених цілей та зменшує ризик травм.

Періодизація тренувального процесу залишається фундаментальним принципом підготовки. Чітке планування макро-, мезо- та мікроциклів дозволяє оптимально розподіляти навантаження, забезпечуючи поступове підвищення фізичної форми та готовності до змагань.

Це сприяє досягненню пікової форми саме в період найважливіших стартів. Важливим трендом є інтеграція міждисциплінарного підходу. Співпраця тренерів, лікарів, психологів та дієтологів забезпечує комплексний вплив на підготовку спортсменок. Такий синергетичний підхід дозволяє враховувати всі аспекти підготовки, від фізичного стану до ментальної стійкості.

Психологічна підготовка набуває все більшого значення. Робота з психологом допомагає спортсменкам справлятися зі стресом, підвищувати мотивацію та концентрацію, що є критично важливим під час виступів на високому рівні. Методи релаксації, візуалізації та когнітивно-поведінкові техніки активно впроваджуються в тренувальний процес. Фізична підготовка зазнала значних змін. Сучасні програми включають елементи функціонального тренінгу, спрямованого на розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації. Особлива увага приділяється розвитку «ядра» тіла, що забезпечує

стабільність та контроль під час виконання складних елементів. Хореографічна підготовка залишається невід'ємною частиною тренувань. Робота над артистизмом, музикальністю та виразністю рухів дозволяє створювати гармонійні та естетично привабливі композиції, що відповідають сучасним вимогам суддівства.

Реабілітація та відновлення стали пріоритетними напрямками. Використання масажу, фізіотерапії, йоги та інших методів сприяє швидшому відновленню після навантажень та запобіганню травмам. Регулярний моніторинг стану здоров'я дозволяє своєчасно виявляти та коригувати можливі проблеми.

Харчування відіграє ключову роль у підготовці. Індивідуально розроблені дієти забезпечують організм необхідними нутрієнтами для підтримки енергії, відновлення та загального здоров'я. Врахування специфіки навантажень та метаболічних особливостей кожної спортсменки дозволяє оптимізувати раціон.

Моніторинг та контроль тренувального процесу здійснюється за допомогою регулярного тестування фізичних та технічних показників. Це дозволяє оцінювати прогрес, вносити необхідні корективи та забезпечувати адаптацію тренувань до поточного стану спортсменки.

Використання методів крос-тренінгу сприяє всебічному розвитку фізичних якостей. Залучення елементів з інших видів спорту, таких як балет, акробатика чи плавання, дозволяє урізноманітнити тренувальний процес та підвищити загальну фізичну підготовленість.

Управління навантаженнями базується на принципах прогресії та варіативності. Поступове збільшення інтенсивності та об'єму тренувань, чергування різних видів навантажень та відпочинку забезпечують оптимальні умови для розвитку та відновлення.

Загалом, сучасні тренди в підходах до тренувань у гімнастиці художній спрямовані на гармонійний розвиток спортсменок, забезпечення їхнього

фізичного та психологічного благополуччя, що в кінцевому результаті веде до високих спортивних досягнень.

1.4. Новітні технології у тренувальному процесі гімнастики художньої.

Новітні технології також кардинально змінили підходи до тренувань у гімнастиці художній, зробивши їх більш ефективними, обґрунтованими та персоналізованими. Відеоаналіз та технічні засоби для відстеження результатів стають ключовими інструментами в руках тренерів, дозволяючи досягати нових вершин у спортивній майстерності.

Відеоаналіз став незамінною частиною тренувального процесу у гімнастиці художній. Використання високоякісних відеокамер дозволяє записувати кожен рух спортсмена у найдрібніших деталях, що дає змогу тренерам аналізувати виконання технічних елементів, виявляти помилки та розробляти стратегії для їхнього усунення.

Наприклад, платформи, такі як Dartfish і Kinovea, дозволяють створювати порівняльний аналіз виконання рухів різними спортсменами, використовуючи функції накладання відео та розмітки траєкторій руху. Це дає змогу тренерам не лише відслідковувати прогрес, але й визначати оптимальні технічні рішення для кожного елемента [2].

Система HDShift, наприклад, дозволяє вести багаторакурсну зйомку з автоматизованими повтореннями. Ця технологія дає змогу тренерам оперативно переглядати відео прямо під час тренувань, не втрачаючи часу на налаштування камер. Такі інструменти дозволяють виявляти найменші технічні помилки, які можуть впливати на загальну оцінку на змаганнях, і миттєво вносити корективи в тренувальний процес.

Один із ключових аспектів відеоаналізу – можливість сповільненого перегляду та аналізу виконання складних елементів, таких як обертання, стрибки або рівноваги. Наприклад, технологія slow-motion допомагає детально

вивчити амплітуду, швидкість і точність рухів, що є важливим для вдосконалення технічної майстерності.

Сучасні технічні засоби, такі як датчики руху, акселерометри та програмне забезпечення для збору й аналізу даних, стали революційними в тренувальному процесі. Вони дозволяють тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про навантаження, ефективність рухів і фізичний стан.

Датчики руху (наприклад, MyoMotion, Vicon) використовуються для аналізу кінематики виконання елементів. Вони кріпляться до тіла спортсмена й відслідковують траєкторії рухів, кутові швидкості та амплітуди. Такі дані дозволяють оцінити точність виконання елементів і визначити, які аспекти потребують корекції [2].

Акселерометри, такі як Fitbit або Garmin, допомагають вимірювати швидкість, прискорення та баланс спортсменів. Ці пристрої є корисними для моніторингу якості виконання вправ та оптимізації навантажень [19].

Програми, такі як OptiTrack та Smartabase, збирають і аналізують великі обсяги даних, зібраних із датчиків. Вони створюють інтерактивні графіки, які демонструють зміни у фізичному стані спортсменів, дозволяючи тренерам приймати обґрунтовані рішення щодо коригування тренувального процесу. Наприклад, Firstbeat здійснює моніторинг варіабельності серцевого ритму, що дозволяє оцінити рівень стресу та ефективність відновлення спортсменок [14].

Система OMEGA S пропонує аналіз фізіологічного стану гімнасток перед кожним тренуванням. Цей інструмент надає дані про функціональний стан серцево-судинної системи та рівень готовності до навантажень (на підлеглого надягають апарат, який пише розширену електрокардіограму – за результатами комп'ютер робить висновки про стан здоров'я спортсменки). У реальному часі програми можуть визначати, чи відповідає навантаження запланованим параметрам, і негайно вносити необхідні зміни. Це зменшує ризик перевантаження або недостатнього навантаження, що є важливим для запобігання травмам [2].

Датчики та програмне забезпечення допомагають ідентифікувати ризики травм, аналізуючи рухові патерни та ступінь навантаження на м'язи й суглоби. Наприклад, за допомогою платформи Wearable Technologies можна визначити, які ділянки тіла піддаються надмірному навантаженню, і скоригувати програму тренувань для їхньої профілактики [19].

Однією з інноваційних розробок є система Кардіовізор, яка дозволяє в реальному часі оцінити стан серця спортсменки. Це особливо важливо у гімнастиці художній, де середній пульс під час виконання вправи сягає 170 ударів за хвилину. Це значне навантаження для організму, тому перед тим, як гімнастка виходить на килим, тренер перевіряє, чи готове її серце витримати такі зусилля. У цьому допомагає програма Кардіовізор, яка дозволяє оцінити стан серцевого м'яза. Візуалізація у вигляді графіка або малюнка показує, чи є якісь відхилення, чи серце перебуває у нормальному стані [2]. Якщо результати свідчать про проблеми, для відновлення працездатності використовують спеціальний лікувальний апарат. Протягом менше ніж години він допомагає повернути спортсменці повну функціональність.

Це система манжетів із потужним компресором, які одягаються на тіло гімнастки. Додатково на шкіру закріплюють електроди, що зчитують фази скорочення серця. Манжети автоматично стискаються і розтискаються відповідно до ритму серця, стимулюючи покращення кровообігу. Такий підхід дозволяє швидко відновити фізичну готовність до тренувань і виступів.

Також сучасні апарати дають змогу з високою точністю оцінювати антропометричні характеристики, такі як гнучкість суглобів, амплітуда рухів та відсоток жирової тканини. Це дозволяє не лише слідкувати за фізичним розвитком спортсменів, але й враховувати їхні індивідуальні особливості у плануванні навантажень.

Сучасні технології не лише покращують ефективність тренувань, але й роблять їх більш інтерактивними. Спортсмени отримують миттєвий зворотний зв'язок щодо своїх результатів, що підвищує їхню мотивацію та дозволяє оперативно виправляти помилки.

1.5 Правила змагань і сучасна система оцінювання в гімнастиці художній.

Гімнастика художня є унікальним видом спорту, де техніка поєднується з артистизмом, а виконання вправ стає своєрідним мистецтвом. Міжнародна федерація гімнастики (FIG) встановлює офіційні правила, які регулюють проведення змагань, оцінювання техніки та артистичності, а також визначають формат змагань на міжнародному рівні, включно з Олімпійськими та Всесвітніми іграми.

Правила FIG базуються на забезпеченні чесного змагання та об'єктивного оцінювання. Вони розробляються для регулювання всіх аспектів виступу: від технічної майстерності до творчого вираження. Головними принципами, на яких ґрунтуються правила змагань, є:

1. **Технічна майстерність.** Спортсменки повинні виконувати вправи з максимальною точністю та контролем, демонструючи складність елементів.
2. **Артистизм.** Оцінюється здатність спортсменки передати через рухи та музику художній образ, що захоплює глядачів.
3. **Складність програми.** Враховується кількість і якість виконаних технічних елементів та їх поєднання.

Згідно з правилами FIG, гімнастика художня включає два основні формати:

1. **Індивідуальні виступи.** Кожна спортсменка виконує чотири вправи з різними предметами: обруч, м'яч, булави та стрічка.
2. **Групові виступи.** У групових вправах використовуються два види предметів одночасно (булави та обручі, стрічки та м'ячі, скакалки та м'ячі) або декілька предметів одного виду (наприклад, п'ять обручів, п'ять м'ячів, п'ять пар булав).

Оцінювання виступів у гімнастиці художній здійснюється відповідно до чітко визначених критеріїв. З 2017 року FIG застосовує трирівневу систему оцінювання, яка включає:

1. **Технічна складність (D-score).** Враховує виконання складних елементів, їх кількість, зв'язки між ними та загальну складність програми.

2. **Артистизм (A-score).** Оцінюється оригінальність композиції, виразність виконання, музична інтерпретація та відповідність рухів музичному супроводу.

3. **Виконання (E-score).** Оцінюється точність виконання елементів, відсутність помилок і порушень правил.

На Всесвітніх іграх правила FIG адаптовані до формату змагань. Зокрема:

- Виступи оцінюються окремо за кожним предметом, що дозволяє спортсменкам зосередитися на конкретних елементах програми.
- Групові вправи мають більший акцент на синхронності виконання, що підкреслює командний дух та артистизм.

Міжнародна федерація гімнастики регулярно переглядає правила змагань, вносячи зміни для адаптації до сучасних вимог. Це стосується як технічних, так і художніх аспектів виконання. Постійне оновлення спрямоване на:

- Підвищення рівня конкурентності між спортсменками.
- Відповідність сучасним очікуванням глядачів.
- Створення умов для творчого підходу до виконання програм.

Чітко встановлені правила FIG сприяють популяризації гімнастики художньої у світі, забезпечуючи справедливість змагань та підвищуючи професійний рівень спортсменів. Вони стимулюють спортсменок і тренерів до вдосконалення техніки та розвитку творчості, що робить цей вид спорту надзвичайно видовищним і динамічним.

Останні зміни, запроваджені на період 2022–2024 років, відображають прагнення FIG підвищити об'єктивність суддівства та стимулювати гімнасток до демонстрації більш складних і креативних елементів. Зокрема, було переглянуто критерії оцінювання технічних помилок, що дозволяє точніше визначати рівень виконання спортсменок.

Крім того, оновлення торкнулися й артистичної складової виступів. Нові правила акцентують увагу на гармонійності композиції, музичній інтерпретації та емоційному вираженні, що сприяє підвищенню видовищності змагань і задоволенню очікувань аудиторії.

Зміни в правилах Міжнародної федерації гімнастики (FIG) на період 2020–2024 років мають значний вплив на еволюцію стилю виконання в гімнастиці художній. Нові критерії оцінювання техніки та артистизму спрямовані на підвищення рівня професійності, творчості та видовищності цього виду спорту, що відповідає сучасним очікуванням глядачів та суддів.

Одним із ключових аспектів оновлених правил є стимулювання спортсменок до створення унікальних композицій. Підвищена вага артистичного компонента змушує гімнасток і тренерів виходити за межі стандартних підходів, шукаючи нові способи передачі емоцій, поєднання рухів і музичного супроводу. Такий підхід сприяє розвитку індивідуального стилю кожної спортсменки, що робить виступи більш різноманітними та привабливими для аудиторії.

У правилах FIG 2020–2024 років збільшено акцент на гармонійність між рухами спортсменки та музичним супроводом. Тепер виступи оцінюються не лише за технічну складність, а й за те, наскільки рухи відповідають ритму, динаміці та настрою музики. Це змушує спортсменок глибше працювати над музичною інтерпретацією, що, у свою чергу, сприяє більш виразному та емоційному виконанню.

Оновлення правил включають більш детальне оцінювання різноманітності технічних елементів. Це стимулює спортсменок до використання широкого спектра рухів, включаючи складні обертання, стрибки та рівноваги. Зростання вимог до складності технічного виконання змушує гімнасток поєднувати ці елементи у нові, нестандартні комбінації, що є основою для формування нового стилю.

Сучасні правила FIG вимагають максимальної плавності переходів між елементами. Гімнастки мають виконувати складні технічні елементи без

помітних пауз чи напруження, що створює ілюзію легкості. Це впливає на загальний стиль виконання, роблячи виступи більш природними, гармонійними та естетично привабливими.

Нові правила створюють умови для розвитку індивідуального стилю гімнасток. Артистичний компонент оцінювання тепер враховує здатність спортсменки передати свою особистість через рухи, міміку та взаємодію з предметами. Це дозволяє кожній спортсменці підкреслити свої сильні сторони та вирізнитися серед конкурентів.

Нові правила стимулюють тренерів створювати більш складні композиції, які демонструють командний дух, високу технічну підготовку та артистичну майстерність.

Сучасні глядачі очікують від виступів не лише високої технічної майстерності, але й емоційного захоплення. Оновлення правил FIG відповідають цим запитам, орієнтуючи спортсменок на створення видовищних, візуально привабливих і емоційно насичених композицій. Це змінює підхід до побудови виступів, роблячи їх більш інтерактивними та захопливими.

Оновлення правил FIG спонукають тренерів і спортсменок шукати натхнення у різних джерелах, включаючи інші види мистецтва та спорту. Це сприяє формуванню нового стилю виконання, який поєднує технічну складність, артистизм та інноваційність. Результатом є створення виступів, які відповідають найвищим стандартам сучасної гімнастики художньої.

Вплив оновлень у правилах FIG виходить далеко за межі оцінювання. Вони стимулюють розвиток гімнастики художньої як мистецтва, підвищуючи її популярність серед глядачів і сприяючи професійному зростанню спортсменок.

Отже, реформи в системі суддівства, запроваджені Міжнародною федерацією гімнастики (FIG), мають вирішальне значення для вдосконалення процесу оцінювання у гімнастиці художній. Ці зміни спрямовані на

підвищення об'єктивності, прозорості та справедливості суддівських рішень, що безпосередньо впливає на якість змагань:

- Однією з основних цілей суддівських реформ є усунення суб'єктивності в оцінюванні виступів. Зміни, запроваджені FIG, передбачають більш чітке визначення критеріїв оцінювання техніки, артистизму та виконання. Розподіл оцінювання на кілька компонентів, таких як технічна складність (D-score), артистизм (A-score) та виконання (E-score), дозволяє суддям детальніше аналізувати кожен аспект виступу, зменшуючи ймовірність упереджених рішень.

- Суддівські реформи також передбачають інтеграцію новітніх технологій, таких як відеоперегляд та автоматизовані системи збору даних. Це дозволяє суддям переглядати спірні моменти виступів і робити більш точні оцінки. Наприклад, використання систем сповільненого відтворення допомагає фіксувати дрібні технічні помилки, які могли б залишитися непоміченими під час виконання у реальному часі.

- Нові правила FIG передбачають оприлюднення детальних протоколів оцінювання, де відображаються всі виставлені бали, їхній розподіл за компонентами та причини можливих штрафів. Така прозорість не лише підвищує довіру до суддівства, але й дозволяє тренерам і спортсменкам краще розуміти, які аспекти виступу потребують вдосконалення.

- Суддівські реформи також стосуються навчання та сертифікації суддів. FIG розробила програми підвищення кваліфікації, які включають тренінги, іспити та регулярне оцінювання компетентності суддів. Це забезпечує високу якість суддівської роботи на всіх рівнях змагань, зменшуючи ймовірність помилок або упередженості.

- Реформи в суддівстві сприяють створенню рівних умов для всіх учасників, стимулюючи спортсменок демонструвати свої найкращі здібності. Завдяки більш чіткому й об'єктивному оцінюванню, виступи гімнасток стають більш якісними, а самі змагання – більш видовищними та захопливими для

глядачів. Це підвищує престижність гімнастики художньої та її популярність на міжнародній арені.

Завдяки суддівським реформам, які впроваджує FIG, змагання з гімнастики художньої набувають нової якості, стаючи більш об'єктивними, прозорими та професійними. Ці зміни не лише вдосконалюють систему оцінювання, але й стимулюють розвиток цього виду спорту на глобальному рівні.

Висновки до розділу 1

Всесвітні ігри відіграють важливу роль у сучасному розвитку гімнастики художньої, слугуючи платформою для демонстрації нових технічних та артистичних підходів. Формат цих змагань дозволяє спортсменкам зосереджуватися на окремих дисциплінах, сприяючи зростанню майстерності у використанні конкретних предметів. Це розширює можливості для експериментів, що впливає на загальну еволюцію виду спорту.

Крім того, участь у Всесвітніх іграх зміцнює міжнародні зв'язки у гімнастиці художній, стимулює обмін досвідом між національними федераціями та сприяє інтеграції нових тренувальних методик. Значущість цих змагань полягає також у їхній здатності популяризувати гімнастику художню серед широкої аудиторії, підвищуючи її впізнаваність та залучаючи нові покоління спортсменок.

Зусилля Міжнародної федерації гімнастики (FIG) та національних федерацій у вдосконаленні правил, організації змагань і розробці навчальних програм сприяють підвищенню рівня професіоналізму та популярності гімнастики художньої.

Оновлення системи оцінювання дозволяють акцентувати увагу на артистизмі, техніці та індивідуальності спортсменок, стимулюючи їх до створення унікальних програм, що відповідають сучасним стандартам.

Активна трансляція змагань, висвітлення досягнень спортсменок у соціальних мережах та залучення уваги до видовищних аспектів цього виду спорту сприяють зростанню його популярності серед глядачів та молоді.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході проведення дослідження було використано наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел;
- анкетування;
- порівняння;
- математично-статистична обробка даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет джерел здійснювався з метою дослідження інформації, яка є в мережі з обраної тематики, обґрунтування мети і завдань дослідження.

Сучасна художня гімнастика характеризується високими вимогами до технічної та фізичної підготовки спортсменів. Згідно з дослідженнями, для оволодіння арсеналом засобів цього виду спорту необхідний розвиток активної гнучкості, координації та сили. Вона вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, гнучкості, координації та артистизму. Всесвітні Ігри, як міжнародна мультиспортивна подія, є важливим майданчиком для демонстрації досягнень художньої гімнастики,

Це дозволило підкреслити актуальність обраної теми дослідження. Всього було проаналізовано 30 літературних джерел, з яких 13 є зарубіжними, та 17 інтернет-ресурсів.

2.1.2. Анкетування

У рамках проведення дослідження ми розробили анкету для представників та спеціалістів з гімнастики художньої. Анкета складалася з 20 комплексних питань, відповідно до обраної теми дослідження. Серед учасників були 20 тренерів другої та третьої кваліфікації та тренери без кваліфікацій.

2.1.3. Порівняння

Метод порівняння використовувався практично на кожному етапі написання кваліфікаційної роботи. Метод порівняння застосовується для аналізу ролі Всесвітніх Ігор у популяризації художньої гімнастики порівняно з Олімпійськими іграми та чемпіонатами світу. Зазначається, що Всесвітні Ігри мають менший вплив, але є важливим майданчиком.

2.1.4. Математично-статистична обробка даних

Статистичні дані, які були отримані в ході проведення анкетування та аналізу зібраних відповідей респондентів є зібраними зведеннями, що в подальшому піддалися математично-статистичній обробці. Показники середньо арифметичне значення, медіани були найбільш інформативними характеристиками досліджуваного об'єкта. Виявлені результати всіх підрахунків далі змогу сформулювати висновки та вирішити деякі завдання даного дослідження.

2.2. Організація дослідження

Написання моєї кваліфікаційної роботи проходило в 4 етапи:

I етап (жовтень – грудень 2024 року) – вибір теми дослідження, формування мети та задач, аналіз наявних наукових робіт даної тематики, обрання основних методів дослідження, пошук та аналіз науково методичної літератури та інтернет джерел, робота над першим розділом.

II етап (січень – липень 2025 року) – детальний аналіз літератури, розробка анкети та проведення анкетування, робота над другим та третім розділами.

III етап (серпень – вересень 2025 року) – робота над четвертим розділом кваліфікаційної роботи, опис результатів анкетного опитування.

IV етап (жовтень – грудень 2025 року) – оформлення п'яти розділів кваліфікаційної роботи та додатків, написання п'ятого розділу та висновків, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

3.1. Соціальна та культурна підтримка гімнастики художньої в міжнародній системі спорту

Художня гімнастика — це унікальний вид спорту, який поєднує елементи балету, танцю, гімнастики та складно-координаційних рухів під музичний супровід, створюючи не лише спортивну, а й культурну цінність. Вона є суто жіночим видом спорту, що підкреслює елегантність, грацію та артистизм, і займає особливе місце в міжнародній спортивній системі. Соціальна та культурна підтримка художньої гімнастики відіграє ключову роль у її розвитку, сприяючи популяризації, залученню молоді та формуванню національного престижу. Проведення експерименту з оцінки впливу соціальних і культурних ініціатив на розвиток художньої гімнастики дозволяє виявити ефективні стратегії підтримки цього виду спорту в Україні та на міжнародному рівні. Це есе присвячене аналізу соціальної та культурної підтримки художньої гімнастики, методології експерименту та його потенційних результатів для вдосконалення цього виду спорту.

Художня гімнастика є не лише спортивною дисципліною, але й культурним феноменом, що відображає естетичні та соціальні цінності. Вона сприяє розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, сила та координація, а також формує естетичні здібності, емоційність і артистизм. У міжнародній системі спорту художня гімнастика займає особливе місце завдяки своїй видовищності та включенню до програми Олімпійських ігор (з 1984 року для індивідуальних вправ і з 1996 року для групових) і Всесвітніх Ігор.

Соціальна підтримка художньої гімнастики включає створення умов для залучення молоді, зокрема через спортивні школи, медіа-кампанії та державні програми. Культурна підтримка проявляється у популяризації цього виду спорту через організацію змагань, таких як Кубок Дерюгіної в Україні, який з 1992 року є престижним турніром серії Гран-прі. У міжнародному контексті

художня гімнастика сприяє культурному обміну, адже гімнастки представляють національні традиції через хореографію, музику та костюми. Наприклад, українські гімнастки часто використовують народні мотиви у своїх композиціях, що підкреслює національну ідентичність.

Однак соціальна та культурна підтримка стикається з викликами, такими як недостатнє фінансування, обмежена медіа-увага та нерівномірний розвиток інфраструктури в різних країнах. В Україні, попри успіхи на міжнародній арені (зокрема, медалі Таїсії Онофрійчук на Кубку Європи 2025 року), художня гімнастика потребує додаткових ресурсів для збереження конкурентоспроможності.

Для оцінки соціальної та культурної підтримки художньої гімнастики в міжнародній системі спорту пропонується провести експеримент, спрямований на аналіз впливу соціальних і культурних ініціатив на залучення молоді, підвищення популярності та вдосконалення підготовки гімнасток. Дослідження включає опитування експертів.

1. Мета та завдання дослідження

Мета: Оцінити вплив соціальних і культурних ініціатив на розвиток художньої гімнастики в Україні та її позиціонування в міжнародній системі спорту.

Завдання:

- Визначити сучасний рівень соціальної та культурної підтримки художньої гімнастики в Україні.
- Виявити бар'єри, що перешкоджають популяризації та розвитку цього виду спорту.
- Оцінити ефективність пілотних соціальних і культурних ініціатив (медіа-кампаній, відкритих уроків, змагань).
- Розробити рекомендації для посилення підтримки на національному та міжнародному рівнях.

Для забезпечення комплексного підходу дослідження поєднує кількісні та якісні методи, що дозволяють оцінити як об'єктивні показники, так і суб'єктивні думки експертів і учасників.

Розробка анкет для 20 людей. Анкети міститимуть питання про доступність секцій, вплив медіа, бар'єри для участі та культурну цінність спорту. Анкети створюватимуться за допомогою Google Forms (анкети та відповіді представлені в Додатку 1).

Мета: Оцінити сучасний стан підготовки тренерів художньої гімнастики в Україні, виявити проблеми та розробити рекомендації для підвищення ефективності їхньої роботи на основі аналізу даних і пілотних ініціатив.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати професійний профіль тренерів (стаж, кваліфікація, спортивне звання, освіта) для оцінки їхньої компетентності.
- Виявити бар'єри, що перешкоджають ефективній підготовці гімнасток, зокрема у групових вправах для Всесвітніх Ігор.
- Оцінити вплив пілотного тренувального збору з використанням сучасних технологій на якість підготовки.
- Розробити рекомендації для вдосконалення системи підготовки тренерів і спортсменок.

Тренери художньої гімнастики в Україні та їхня професійна діяльність.

Вплив кваліфікації, досвіду та освіти тренерів на ефективність підготовки гімнасток, а також результативність ініціатив для вдосконалення тренувального процесу.

Дані, отримані від 20 тренерів, дозволяють оцінити їхній професійний профіль і виявити тенденції, які впливають на розвиток художньої гімнастики.

Діапазон стажу роботи опитаних тренерів ставить від 3 до 31 років. Середній стаж 13,3 роки. До 5 років – 5 тренерів (25%), 5-10 років – 4 тренери (20%), 10-20 років – 4 тренери (20%), понад 20 років – 7 тренерів (35%).

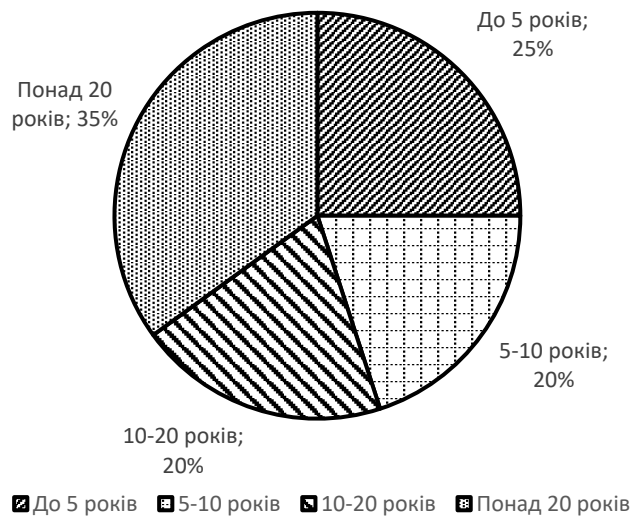


Рис1. Стаж опитаних тренерів

Більшість тренерів (55%) мають стаж понад 10 років (рис.1), що свідчить про значний досвід у професії. Однак 25% тренерів із мінімальним стажем (до 5 років) можуть потребувати додаткової підтримки у вигляді курсів підвищення кваліфікації.

Більшість тренерів має другу тренерську кваліфікацію (рис.2) (11 тренерів, 55%). Третю кваліфікацію мають 7 тренерів (35%). Без категорії – 2 тренери (10%).

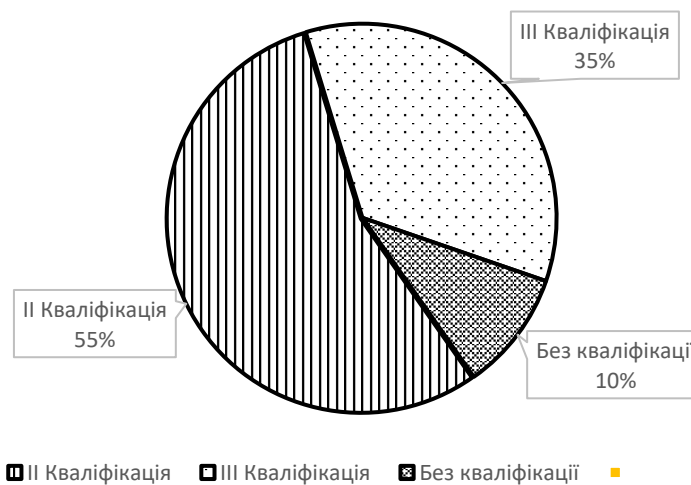


Рис.2. Тренерська кваліфікація опитаних тренерів

Більшість мають другу категорію, що вказує на достатній рівень кваліфікації. Однак наявність тренерів із третьою категорією та без категорії може свідчити про потребу в програмах підвищення кваліфікації, особливо для молодих фахівців.

Майстрів спорту становить 17 тренерів (85%). КМС – 3 тренери (15%). Високий відсоток із званням МСУ (85%) підтверджує їхню професійну підготовку як спортсменів, що сприяє якісному навчанню.

7 тренерів мають вищу освіту (35%). Ступень магістра мають 5 тренерів (25%). Бакалавр – 8 тренерів (40%). Більшість тренерів (50%) мають вищу освіту або ступінь магістра у сфері фізичної культури чи тренерської діяльності, що свідчить про високий рівень професійної підготовки. Проте молодші тренери з бакалаврським ступенем можуть потребувати додаткових програм для поглиблення знань.

Загальний аналіз

- Сильні сторони: Високий рівень досвіду (середній стаж 13,3 роки), значна частка тренерів із званням МСУ, а також вищою освітою, що забезпечує якісну підготовку гімнасток.
- Слабкі сторони: Молоді тренери (стаж до 5 років) мають нижчі категорії (третья або друга) і можуть потребувати підтримки у вигляді наставництва чи курсів.
- Можливості: Інтеграція сучасних технологій і міжнародного досвіду може підвищити ефективність роботи тренерів.
- Загрози: Висока конкуренція з іншими країнами, та відтік молодих тренерів через низьку оплату праці.

Оцінки тренерів

Провідні країни у художній гімнастиці: 93,3% тренерів згадують Італію та Болгарію як лідерів через сильну школу, цікаві постановки та системність підготовки. Україна згадується тренерами 53,3%, Німеччина — 33,3%, Ізраїль — 13,3%, Азербайджан — 6,7%. (рис.3)

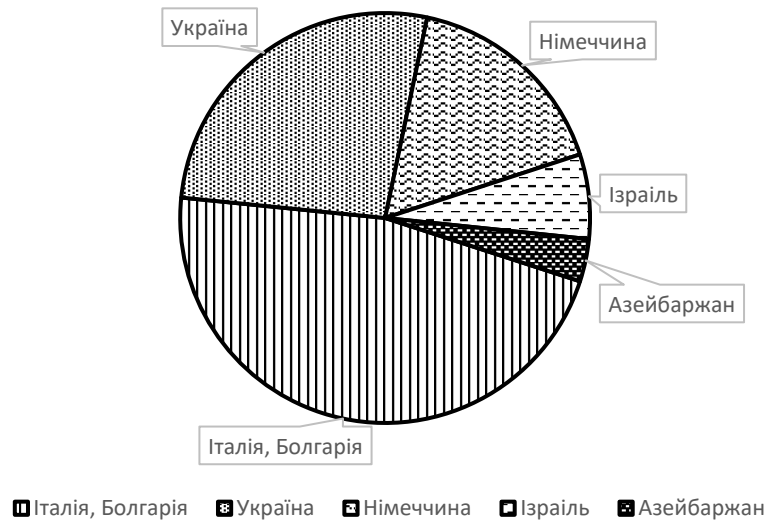


Рис.3. Провідні країни у гімнастиці художній

Висновок: Тренери визнають сильну українську базу, але відзначають переваги європейських країн у залученні експертів і сучасних умовах.

Культурна складова: 80% тренерів вважають культурну складову “вкрай важливою”, midday.

Суддівство: 33,3% тренерів вважають, що суддівство сприяє справедливому змагання, 40% - зазначають потребу змін і оновлення, 13,3% - вважають, що воно не впливає суттєво (рис.4).



Рис.4. Вплив сучасної системи суддівства на розвиток гімнастики художньої

Висновок: Більшість тренерів бачать потребу в реформуванні суддівства для підвищення справедливості.

Технології: 100% тренерів використовують відеоаналіз виступів, 33,3% — застосовують мобільні додатки для гнучкості/координації, 26,7% — онлайн-тренування з експертами.

Висновок: Тренери активно використовують відеоаналіз, але інші технології застосовуються рідше, що вказує на потенціал для їхнього впровадження.

Популяризація: Усі тренери (100%) вважають важливими міжнародні гала-концерти, онлайн-трансляції та турніри для юнацьких команд. 73,3% тренерів підтримують усі варіанти медіа-висвітлення (ТБ, соцмережі, контент для молоді).

Висновок: Тренери одностайно бачать необхідність активної популяризації через медіа та події.

Проблеми: 86,7% тренерів вказують на проблеми з фінансуванням, 40% — на обмежений доступ до тренувальних баз, 40% — на психологічну підготовку, 6,7% — на війну (рис.5).

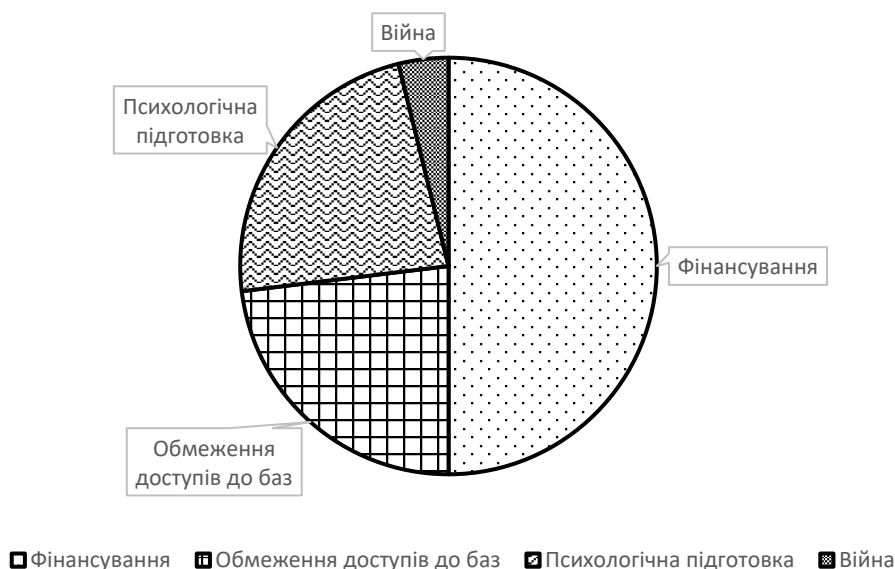


Рис.5. Проблеми у гімнастиці художній

Висновок: Фінансування є основною проблемою, що потребує державної підтримки.

Всесвітні Ігри: 90% тренерів вважають, що Всесвітні Ігри мають значний або помірний вплив, 10% — важко оцінити. Усі, хто висловив думку, бачать їхню роль у популяризації, модернізації та підвищенні престижу.

Висновок: Всесвітні Ігри сприймаються як важлива платформа для розвитку.

Загальний аналіз.

- Сильні сторони: Високий рівень досвіду (55% зі стажем понад 10 років), кваліфікація (55% — друга категорія), освіта (60% — вища або магістр), активне використання відеоаналізу.

- Слабкі сторони: Недостатнє впровадження сучасних технологій, проблеми з фінансуванням, обмежений доступ до баз, потреба в реформуванні суддівства.

- Можливості: Інтеграція технологій (Kinovea, мобільні додатки), міжнародні тренувальні збори, медіа-кампанії, державне фінансування.

- Загрози: Висока конкуренція з Італією та Болгарією, відтік молодих тренерів через низьку оплату, вплив війни.

Аналіз анкетування 15 тренерів показав, що більшість мають значний досвід (середній стаж 13,3 роки), другу категорію кваліфікації (53,3%) та вищу освіту (73,4%), що забезпечує міцну базу для підготовки гімнасток. Основні проблеми — фінансування (86,7%), обмежений доступ до баз (40%) і психологічна підготовка (40%). Тренери підтримують використання відеоаналізу (100%) і медіа-популяризацію (100%), але бачать потребу в реформах суддівства (40%) і активнішій реалізації потенціалу змагань (66,7%). Дослідження із пілотним збором і медіа-кампанією дозволить перевірити ефективність технологій і популяризації, сприяючи підготовці до Всесвітніх Ігор і підвищенню конкурентоспроможності України.

3.2. Фінансування та підтримка спонсорів на прикладі Всесвітніх Ігор

Всесвітні Ігри (The World Games, TWG) є одним із наймасштабніших мультиспортивних заходів у світі, що проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародної асоціації Всесвітніх Ігор (IWGA) за підтримки Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Ці змагання об'єднують спортсменів із понад 100 країн у видах спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, таких як художня гімнастика, спортивні танці, карате, сумо тощо. Успішне проведення таких подій залежить від ефективної системи фінансування та залучення спонсорів, які відіграють ключову роль у забезпеченні організаційних, логістичних і промоційних потреб. На основі аналізу фінансування Всесвітніх Ігор 2021 (Бірмінгем, США) та 2025 (Ченду, Китай), а також даних анкетування українських тренерів гімнастики художньої, цей розділ розглядає моделі фінансування, роль спонсорів і їхній вплив на розвиток спорту, зокрема художньої гімнастики в Україні.

Фінансування Всесвітніх Ігор формується з кількох джерел, які включають державні внески, корпоративні спонсорства, продаж квитків, ліцензійні програми та гранти. Кожне джерело відіграє свою роль у забезпеченні події, а їхній баланс залежить від конкретного міста-організатора та стратегії IWGA.

Державні та місцеві органи влади країн-господарів відіграють ключову роль у фінансуванні Всесвітніх Ігор. Наприклад, для TWG 2021 у Бірмінгемі (США) підтримку надали місто Бірмінгем, округ Джефферсон та штат Алабама. Ці структури профінансували інфраструктуру, безпеку та організаційні витрати, включаючи підготовку спортивних арен і логістику для 3600 спортсменів із 100 країн. Аналогічно, для TWG 2025 у Ченду (Китай) місцевий організаційний комітет (LOC) співпрацює з урядом провінції Сичуань, що забезпечує фінансування будівництва тимчасових арен, транспортної інфраструктури та безпеки.

Проведення експертного опитування тренерів в Україні стало важливим кроком для оцінки сучасного стану цього виду спорту, виявлення ключових проблем і визначення перспектив його розвитку. Художня гімнастика, як один із найуспішніших видів спорту в Україні, має багату історію та значний потенціал, але стикається з низкою викликів, які потребують системного вирішення. На основі аналізу методології опитування, його цілей і потенційних результатів сформулювали висновки, які відображають сучасні проблеми, перспективи та рекомендації для вдосконалення художньої гімнастики в Україні.

Експертне опитування тренерів виявилось не лише інструментом для оцінки поточного стану, але й основою для стратегічного планування розвитку цього виду спорту. Художня гімнастика має потенціал залишатися флагманом українського спорту, якщо будуть вирішені ключові проблеми, такі як недостатнє фінансування та застаріла інфраструктура. Успіхи України на міжнародній арені, зокрема на Всесвітніх Іграх, підтверджують, що країна має сильну школу підготовки, але потребує системних змін для збереження конкурентоспроможності.

Застарілі тренувальні зали ускладнюють підготовку до вправ, які є ключовими на Всесвітніх Іграх. Крім того, дефіцит молодих тренерів і недостатня популяризація спорту серед молоді обмежують залучення нових талантів. Водночас опитування виявило перспективи, такі як інтеграція сучасних технологій (аналіз рухів, віртуальна реальність), залучення спонсорів і розвиток регіональних центрів.

Результати опитування допомогли розробити напрямлення для розвитку художньої гімнастики, яка включатиме модернізацію інфраструктури, залучення молоді та інтеграцію сучасних технологій. Крім того, опитування сприяло підвищенню престижу цього виду спорту, залучаючи нових талантів і зміцнюючи позиції України на міжнародній арені.

Корпоративні спонсори є основним джерелом фінансування Всесвітніх Ігор, забезпечуючи не лише кошти, але й продукти, технології та маркетингову підтримку. Для TWG 2021 у Бірмінгемі ключовими спонсорами були:

- Alabama Power: Титульний спонсор церемонії відкриття, що включала парад спортсменів, живі виступи та спецефекти. Компанія підкреслила свою роль у просуванні Бірмінгема як міжнародного спортивного центру.
- Regions Financial: Фінансовий партнер, який інвестував у громадські програми та економічний розвиток регіону через TWG.
- Protective Life: Спонсор, який підтримував промоцію спортсменів, їхніх історій і видів спорту, що сприяло популяризації події.
- ICON Health: Спонсор Sports Garden, де проводилися спортивні виставки, взаємодія з атлетами та освітні заходи для популяризації здорового способу життя.

Для TWG 2025 у Ченду ключовими глобальними партнерами є:

- Xtep: Китайська компанія спортивного одягу, яка забезпечує уніформу для офіційних осіб, волонтерів і гостей. Це перший глобальний партнер у категорії одягу для TWG 2025.
- Sichuan Airlines: Забезпечує транспортну логістику, сприяючи глобальному охопленню події завдяки своїй мережі маршрутів.
- Swiss Timing і Tissot: Офіційні хронометристи, які надають технології для вимірювання часу, телевізійної графіки та акредитації.
- International Sport Broadcasting (ISB): Забезпечує якісне телевізійне мовлення та дистрибуцію міжнародних телевізійних прав.
- Sword Venue: Надає IT-рішення для управління тимчасовими аренами, що підвищує ефективність організації.

Ці спонсори отримують ексклюзивні маркетингові права, можливість розміщення логотипів, доступ до цільової аудиторії та асоціацію з престижним міжнародним заходом.

Гімнастика художня, зокрема групові вправи, є одним із видів спорту на Всесвітніх Іграх. Анкетування українських тренерів художньої гімнастики показало, що 86,7% вважають проблеми з фінансуванням основним бар'єром для розвитку спорту в Україні. Спонсори відіграють ключову роль у подоланні цих проблем, забезпечуючи ресурси для тренувань, поїздок і популяризації.

Спонсори можуть фінансувати:

- Тренувальну інфраструктуру: 73,3% тренерів зазначили потребу в державному фінансуванні реконструкції залів. Наприклад, Хтер на TWG 2025 забезпечує обладнання, яке може бути адаптоване для гімнастичних залів.
- Стипендії та збори: 80% тренерів підтримують ідею стипендій для талановитих гімнасток і міжнародних тренувальних зборів. Подібні ініціативи, як партнерство з ICON Health на TWG 2021, можуть бути адаптовані для фінансування зборів.
- Поїздки на змагання: Обмежений бюджет часто унеможливорює участь у міжнародних турнірах. Спонсори, такі як Sichuan Airlines, можуть забезпечити транспортну підтримку.

Тренери одностайно (100%) використовують відеоаналіз виступів, а 33,3% застосовують мобільні додатки для гнучкості та координації. Спонсори, такі як Swiss Timing і Sword Venue, надають технології для аналізу виступів (наприклад, Kinovea), які можуть бути адаптовані для підготовки гімнасток. Це підвищує синхронність і артистизм групових вправ, що є ключовим для успіху на TWG.

Усі тренери (100%) підтримують медіа-ініціативи, такі як міжнародні гала-концерти, онлайн-трансляції та турніри для юнацьких команд. Спонсори, такі як ISB, забезпечують якісне телевізійне мовлення, що підвищує видимість художньої гімнастики. Наприклад, онлайн-трансляції TWG 2021 у Бірмінгемі досягли мільйонів глядачів, сприяючи популяризації спорту.

Спонсори є важливим джерелом фінансування, яке дозволяє вирішувати ключові проблеми, визначені тренерами. Анкетування показало, що 73,3% вважають державне фінансування реконструкції залів критично важливим, а

80% підтримують ідею стипендій для талановитих гімнасток. Корпоративні партнери можуть замінити або доповнити державні кошти, забезпечуючи:

- Модернізацію тренувальних баз: Сучасні гімнастичні зали потребують якісного покриття, спеціалізованих матів і обладнання (обручі, стрічки, булави), що відповідає стандартам Міжнародної федерації гімнастики (FIG). Наприклад, спонсори можуть фінансувати закупівлю легших обручів або стрічок, які зменшують ризик травм і підвищують якість виступів. У контексті Всесвітніх Ігор, де групові вправи вимагають великих залів із амортизаційним покриттям, такі інвестиції є критично важливими.

- Організацію тренувальних зборів: 66,7% тренерів наголосили на важливості навчально-тренувальних зборів із залученням іноземних експертів. Спонсори можуть покривати витрати на запрошення хореографів із країн із сильними школами, таких як Італія чи Болгарія, що згадувалися 93,3% тренерів. Це сприяє обміну досвідом і вдосконаленню хореографії, що є ключовим для Всесвітніх Ігор.

- Поїздки на міжнародні змагання: Фінансування транспортних витрат і проживання для участі в турнірах, таких як Кубок Дерюгіної чи Всесвітні Ігри, дозволяє гімнасткам конкурувати на високому рівні. Спонсори, подібні до Sichuan Airlines на TWG 2025, можуть забезпечити логістику, що знижує фінансове навантаження на клуби.

Сучасні технології відіграють дедалі більшу роль у підготовці гімнасток, і спонсори можуть сприяти їхньому впровадженню. Анкетування показало, що 100% тренерів використовують відеоаналіз виступів, а 33,3% тренерів застосовують мобільні додатки для тренування гнучкості та координації. Спонсори можуть розширити доступ до таких інструментів:

- Програмне забезпечення для аналізу рухів: Компанії, подібні до Sword Venue, які надають IT-рішення для Всесвітніх Ігор, можуть фінансувати впровадження програм, таких як Kinovea, у тренувальний процес. Це дозволяє аналізувати синхронність у групових вправах, що є ключовим для TWG, де оцінка за шкалою FIG залежить від точності та артистизму.

- Віртуальна реальність (VR): Спонсори можуть підтримати експериментальні ініціативи, такі як використання VR для моделювання змагальних умов. Це допомагає гімнасткам тренувати психологічну стійкість, що є проблемою для 40% тренерів.

- Обладнання для моніторингу: Спонсори спортивних технологій можуть надавати датчики руху або смарт-пристрої для відстеження фізичних показників гімнасток, що підвищує ефективність тренувань і знижує ризик перевантажень.

Популяризація художньої гімнастики є критично важливою для залучення молоді та підтримки інтересу до спорту, і спонсори відіграють у цьому провідну роль. Усі тренери (100%) підтримали ідеї міжнародних гала-концертів, онлайн-трансляцій і турнірів для юнацьких команд, а 73,3% тренерів наголосили на важливості всіх форм медіа-висвітлення (ТБ, соцмережі, контент для молоді).

3.3. Сучасні стандарти підготовки спортсменок в гімнастиці художній

Художня гімнастика є одним із найскладніших і найбільш видовищних видів спорту, що поєднує технічну майстерність, артистичність та здатність спортсменки зберігати стабільність у змагальних умовах. Підготовка у цьому виді спорту розглядається не лише як процес розвитку фізичних та психологічних якостей, а як річний регламентований цикл формування стандартів та контрольних нормативів, що забезпечують вихід на ключові старты. У цьому контексті Всесвітні Ігри є лише одним із етапів підготовчого процесу, а не окремими специфічними вимогами чи напрямом.

Сучасні стандарти, які формує Міжнародна федерація гімнастики (FIG) та адаптують провідні національні федерації (Італія, Болгарія), визначають підготовку як комплексний багаторівневий процес, що охоплює річний план тренувального циклу, узгоджений з календарем міжнародних стартів, періодами підготовки, пікової форми та відновлення. Сучасна модель підготовки в художній гімнастиці розгортається як тривалий, неперервний і

регламентований процес, що не зводиться до тренувальних мікроциклів, спрямованих на корекцію фізичних якостей, а репрезентує цілісну річну систему змагального функціонування. У цій системі календар стартів стає не лише зовнішнім графіком участі, а основним механізмом підтримання та перевірки технічної і психологічної готовності. Кожна поява на помості, незалежно від статусу турніру, фіксує не моментну форму, а рівень накопиченого досвіду. Саме тому провідні збірні світу не розглядають змагання як підсумковий етап підготовки, а трактують їх як умову перебування у формі. Кількість стартів, яка в середньому сягає від 10 до 14 міжнародних подій на рік, виконує роль регулятора технічної стабільності: спортсменка не має права різко втрачати якість реалізації програми, оскільки наступна перевірка – новий турнір – відбувається уже через декілька тижнів.

У цих умовах Всесвітні ігри не мають характеру окремого пікового підготовчого заходу, що потребує перебудови тренувальних структур. Вони функціонують як контрольний зріз системи, що вже працює протягом сезону. Якщо спортсменка стабільно підтверджує складність протягом низки турнірів, то саме цей показник відображається у виході на Всесвітніх іграх, без додаткового форсування, психологічного перенавантаження чи зміни плану. Змагальна практика, таким чином, стає не завершенням тренувальної логіки, а її повсякденною формою реалізації.

Розгляд підготовки як процесу неможливо здійснювати без урахування стабільності виконання. У межах цього дослідження стабільність оцінюється через коефіцієнт змагальної стійкості, який визначає співвідношення між заявленою складністю і фактично досягнутим результатом без втрат предмета, корекцій балансу чи зниження амплітуд. У провідних збірних Європи значення коефіцієнта у середньому становить 82–88%, що забезпечує стабільну репрезентацію складності незалежно від рівня турніру. Для українських гімнасток протягом останніх трьох років спостерігається поступове, але нерівномірне зростання: у 2021 році показник становив 71%, у 2022 – 76%, а у

2023 досяг 78%. Ця позитивна динаміка свідчить про ефективність переходу від тренувального до змагального формату підтвердження готовності, хоча й не усуває питання нестабільності при виконанні ризикових траєкторій та обмінів.

Показовим є те, що збільшення кількості стартів корелює не лише з підвищенням коефіцієнта, а й із зменшенням частоти втрат предмета та технічних неточностей. Якщо у 2021 році середній відсоток втрат становив 12,4%, то у 2023 він знизився до 8,1%, що пов'язано не з посиленням тренування окремих елементів, а з повторюваністю перевірки у реальному середовищі конкуренції. У цих умовах психологічна адаптація теж набуває циклічного характеру: спортсменка не готується до «одного великого старту», а живе у постійній змагальній присутності. Водночас 40% тренерів продовжують наголошувати на недостатній увазі до психологічного супроводу, що знижує готовність відтворювати складність без порушення моторного контролю в умовах високої оцінювальної напруги.

Річний змагальний цикл змінює і розуміння тренера: він не формує пік, а забезпечує безперервність. Кожен старт знімає ілюзію «остаточної форми» та підкреслює її змінний, процесуальний характер. Складність, артистичність, ритмічна наповненість та точність перестають бути тренувальними компонентами і стають річним стандартом відтворення. Не набуття, а підтвердження – ключовий принцип. Саме тому Всесвітні ігри займають логічне місце в системі: не як кульмінація, а як чергове доказове поле, де технічна база має проявити себе не тому, що настав час, а тому, що вона стабільно трималася сезоном.

Таким чином, підготовка в художній гімнастиці формується не як одноразовий шлях накопичення фізичних параметрів, а як довготривалий досвід змагального існування. Календар стає тренувальним середовищем, оцінювання – інструментом корекції, а стабільність – головною формою професійної присутності. У цій логіці ключовим індикатором є не

максимальна складність, а здатність її повторити. Саме коефіцієнт, який в українському випадку демонструє тенденцію до зростання, відображає не просто технічну підготовленість, а рівень внутрішньої структурованості річного процесу. Підготовка, отже, не завершується, а триває, не концентрується, а розподіляється, і не формує разових перемог, а створює можливість довготривалої конкурентоспроможності.

Висновки до розділу 3

Художня гімнастика, як унікальний вид спорту, що поєднує атлетизм, артистичність і культурну виразність, займає особливе місце в міжнародній спортивній системі. Соціальна та культурна підтримка цього виду спорту відіграє ключову роль у його розвитку, популяризації та збереженні як важливого елемента світової спортивної культури. Соціальна підтримка проявляється через створення доступних тренувальних програм, фінансування спортивних шкіл і залучення молодого покоління до занять художньою гімнастикою. У багатьох країнах, таких як Україна, Болгарія та Іспанія, державні та приватні ініціативи сприяють розвитку інфраструктури, забезпечуючи гімнасток сучасними залами, обладнанням і кваліфікованими тренерами. Міжнародні організації, такі як Міжнародна федерація гімнастики (FIG), відіграють важливу роль у стандартизації правил, організації змагань і підтримці рівного доступу до спорту в різних регіонах світу.

Культурна підтримка художньої гімнастики проявляється в її здатності відображати національну ідентичність через музику, костюми та хореографію. Виступи гімнасток часто включають елементи народної культури, що сприяє популяризації цього виду спорту як форми мистецтва. Міжнародні змагання, такі як Олімпійські ігри та чемпіонати світу, слугують платформою для культурного обміну, де країни демонструють свої унікальні традиції через виступи. Водночас медіа та соціальні мережі значно посилили видимість художньої гімнастики, залучаючи нову аудиторію та сприяючи її глобалізації.

Однак виклики, такі як нерівномірне фінансування в різних країнах, обмежений доступ до тренувань у менш розвинених регіонах і тиск на

спортсменок щодо підтримання ідеального образу, потребують додаткової уваги. Для забезпечення сталого розвитку художньої гімнастики необхідна тісна співпраця між національними федераціями, міжнародними організаціями та громадськістю. Соціальна та культурна підтримка цього виду спорту не лише сприяє підготовці нових поколінь гімнасток, але й збагачує світову спортивну культуру, підкреслюючи унікальність художньої гімнастики як гармонійного поєднання спорту, мистецтва та культурної спадщини.

РОЗДІЛ 4.

ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ ГІМНАСТОК НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ

Аналіз офіційних протоколів виступів українських гімнасток на Всесвітніх іграх та результати відеоаналізу їхніх програм є ключовим інструментом для розуміння реальної ефективності тренувального процесу. Протоколи містять інформацію про технічні, артистичні та композиційні показники, що дає можливість визначити, у яких аспектах українські спортсменки демонструють сильні сторони, а де є потреба у доопрацюванні.

4.1. Аналіз протоколів змагань Всесвітніх ігор

Суддівські протоколи виступів українських гімнасток на Всесвітніх іграх свідчать про високий рівень технічної підготовки та стабільність майстерності спортсменок протягом тривалого часу. Аналіз даних показує, що українські спортсменки регулярно демонструють високий рівень складності програм, особливо у роботі з предметами, такими як обруч, булави та стрічка. Саме в цих дисциплінах українські гімнастки входять до групи лідерок за показниками D-складності, що свідчить про системну підготовку та впровадження інноваційних елементів у програму. Високий рівень технічної складності підтверджує наявність у тренерських колективах структурованого підходу до планування тренувального процесу, який включає поступове нарощування складності, роботу над координаційною витривалістю та розвиток спеціальних навичок роботи з предметом [27].

Водночас детальний аналіз підсумкових балів дозволяє виявити слабкі місця у виступах. Найбільші втрати відзначаються у блоці E, який оцінює технічне виконання елементів, чистоту ліній, стабільність та точність рухів. Протоколи містять зауваження щодо зменшеної амплітуди обертів, нестійких рівноваг, невиразності рухів та окремих випадків втрат предмета під час виконання складних комбінацій. Ці недоліки вказують на те, що підвищення технічної складності часто не супроводжується відповідним рівнем

стабільності виконання, що призводить до зниження підсумкових оцінок. Отже, для забезпечення високих результатів тренувальний процес має включати спеціальні вправи на контроль рівноваги, розвиток координації та відпрацювання стабільності у стрибках, поворотах і кидках [27].

Позитивним моментом є стабільно високі оцінки за артистизм, музичність та композиційні рішення. Це свідчить про сильні хореографічні традиції української школи художньої гімнастики, які забезпечують індивідуальність та естетичну виразність виступів. Водночас сучасний кодекс FIG надає значну вагу динамічним переходам між елементами, контрастності темпів, плавності інтеграції елементів та складним комбінаціям. Аналіз протоколів свідчить, що саме ці показники поки що не завжди стабільні в програмах українських гімнасток, що створює потребу у більш ретельному плануванні композиційних переходів та узгодженні технічних і артистичних складових.

Для більш глибокого розуміння тенденцій підготовки українських спортсменок проводилося порівняння протоколів з результатами гімнасток провідних країн, таких як Італія, Болгарія та Ізраїль. Дані порівняння показують, що хоча українські гімнастки мають високі показники складності елементів, відставання спостерігається саме у стабільності виконання та динамічності композицій. У провідних країнах більше уваги приділяється інтеграції швидкісних переходів, контрастів у темпі та динамічних зв'язках між складними комбінаціями, що дозволяє спортсменкам отримувати додаткові бали у блоках Execution та Artistic [7].

Практичним висновком з аналізу є те, що тренувальний процес повинен передбачати поетапне нарощування складності з паралельним розвитком технічної стабільності та артистичної виразності. Зокрема, рекомендується включати спеціальні блоки тренувань для відпрацювання складних елементів у режимі стресових умов, що моделюють змагальну ситуацію. Також важливо

поєднувати роботу над технікою з хореографічною підготовкою, щоб підвищити узгодженість рухів та поліпшити динамічні переходи.

Крім того, протоколи дозволяють виділити сильні сторони українських гімнасток, які включають високу складність програм, майстерну роботу з предметом, артистизм і музикальну чутливість. Водночас слабкі сторони проявляються у нестійкості виконання технічних елементів, помилках у контролі предмета та недостатній динамічній цілісності програми. З урахуванням цих факторів тренувальний процес має бути адаптованим та індивідуалізованим, з фокусом на корекцію конкретних технічних та артистичних аспектів кожної спортсменки [24].

Таким чином, аналіз протоколів змагань Всесвітніх ігор створює комплексне уявлення про підготовку українських гімнасток і дозволяє розробити рекомендації для покращення тренувального процесу. Він показує необхідність поєднання високої складності елементів з точністю виконання, стабільністю та динамічною композиційною цілісністю, що є ключовими факторами успішності на міжнародній арені та забезпечує підвищення конкурентоспроможності української школи художньої гімнастики.

4.2. Відеоаналіз виступів українських гімнасток

Відеоаналіз виступів українських гімнасток на міжнародних змаганнях дозволяє доповнити інформацію, отриману з офіційних протоколів, і виявити аспекти, які не завжди відображаються в числових оцінках. Використання уповільненого перегляду та розбору відеозаписів з різних ракурсів дає можливість детально оцінити технічну, артистичну та композиційну підготовку спортсменок, а також визначити типові закономірності виникнення помилок.

По-перше, відеоаналіз показав, що найчастіше помилки виникають під час виконання стрибків. Зокрема, іноді спостерігається недостатня висота

стрибка, що ускладнює правильне виконання обертів і кидків предмета. Крім того, положення тіла в повітрі нерідко є нечітким, що свідчить про недостатню стабільність центру маси та недостатній розвиток координаційної витривалості. Такі недоліки можуть призводити до зниження оцінок у блоці Execution, а також збільшувати ризик втрати предмета під час приземлення або завершення елемента [8].

По-друге, у роботі зі стрічкою та обручем спостерігається дуже високий рівень складності елементів, що включає комбіновані обертальні та кидкові рухи, але водночас трапляються неточності у синхронізації рухів рук та корпусу. Це проявляється у невідповідності часу обертів, неузгодженості роботи плечового пояса та недостатньому контролі траєкторії предмета. Такі помилки знижують оцінки за технічну досконалість, навіть якщо загальна складність програми залишається високою [27].

По-третє, відеоаналіз дозволив виявити надлишок ризикованих елементів у деяких програмах, що підвищує ймовірність втрати предмета. Упровадження надмірно складних комбінацій без достатньої відпрацювання стабільності виконання призводить до помилок у критичних моментах програми, зокрема під час багатократних обертів або швидких кидків. Це свідчить про необхідність більш зваженого підходу до побудови програми, де технічна складність збалансована з надійністю виконання.

По-четверте, деякі елементи на рівновагах і поворотах виконуються нестабільно, що може бути пов'язано з фізичною втомою, психологічним напруженням або недосконалим контролем позицій тіла. Аналіз відеозаписів показав, що нестійкість проявляється у дрібних коливаннях корпусу, неточностях у положенні ніг та плечового пояса, а також у неідеальних амплітудах обертів. Це вказує на необхідність включення в тренування спеціальних вправ на розвиток стабільності, м'язової витривалості та психофізіологічної підготовки, що дозволяє утримувати високий рівень точності навіть за умов тривалого змагального навантаження [12].

Водночас відеоаналіз виявив і позитивні зрушення у підготовці українських гімнасток. Зокрема, помітне покращення темпу виконання програм, плавності переходів між елементами та музичності рухів. Спостерігається підвищення якості роботи з предметом на відстані, а також узгодженість рухів рук і корпусу під час складних комбінацій. Ці аспекти відповідають сучасним тенденціям оцінювання FIG, що приділяє увагу динамічності, артистизму та композиційній цілісності, і є однією з сильних сторін української школи художньої гімнастики.

Таким чином, відеоаналіз виступів українських гімнасток дозволяє отримати більш повну і точну картину їх підготовки, виявити системні помилки та слабкі місця, а також підкреслити наявні сильні сторони. Дані, отримані з відеозаписів, мають критичне значення для корекції тренувального процесу, розробки індивідуальних програм удосконалення та адаптації методик підготовки до сучасних вимог міжнародної федерації гімнастики.

4.3. Оцінка технічної та артистичної підготовки українських гімнасток за даними відеоаналізу і суддівських протоколів.

Комплексний аналіз виступів українських гімнасток з використанням суддівських протоколів та відеоаналізу дозволяє отримати повну картину сильних та слабких сторін підготовки. Суддівські оцінки відображають рівень складності та артистичності програм, проте вони не завжди фіксують дрібні технічні помилки та нестійкі позиції, що стають очевидними під час уповільненого перегляду відеозаписів. Порівняння цих двох джерел інформації дозволяє зробити об'єктивні висновки про ефективність тренувального процесу та визначити напрямки його вдосконалення.

Перш за все, аналіз свідчить, що українські гімнастки демонструють високий рівень технічної та композиційної підготовки, що відображено у високих оцінках за складністю програм (D-складність), оригінальність комбінацій та артистичність виконання. Це підтверджує ефективність

національної школи гімнастики, яка поєднує класичні хореографічні традиції з сучасними тренувальними методиками [12].

Разом із тим, основною проблемою залишається нестабільність виконання технічних елементів, що знижує підсумкові бали та обмежує можливість боротися за призові місця. Відеоаналіз дозволив виявити, що найбільші труднощі виникають під час стрибків, поворотів та виконання складних ризикових елементів. Найпоширенішими помилками є недостатня висота стрибків, неточні положення тіла у повітрі, нестійкі рівноваги та неточності у синхронізації рук і корпусу при роботі з предметами. Ці недоліки підкреслюють необхідність більшої уваги до технічної точності, стабільності та контролю базових позицій тіла у тренувальному процесі [29].

Сильними сторонами українських гімнасток залишаються артистизм, музикальність та виразність композицій, що відповідає сучасним вимогам FIG щодо естетичності та цілісності програм. Водночас, для досягнення максимального результату необхідно адаптувати програми до нових динамічних вимог, які включають швидкісні переходи, контрастні темпи та складні комбінації елементів. Нижче наведена порівняльна таблиця 4.1, яка узагальнює основні результати порівняння суддівських протоколів та відеоаналізу.

Таблиця 4.1

Порівняння даних суддівських протоколів та відеоаналізу виступів українських гімнасток

Показник	Суддівські протоколи	Відеоаналіз	Висновки для підготовки
Технічна складність (D-складність)	Висока	Підтверджується	Технічна база сильна, потребує стабільності виконання

Показник	Суддівські протоколи	Відеоаналіз	Висновки для підготовки
Точність виконання (Execution)	Помірна	Виявляються дрібні помилки у стрибках, поворотах, роботі з предметом	Потрібна увага до стабільності та контролю позицій
Артистизм та композиція	Висока	Висока, з плавними переходами	Сильна сторона; необхідно адаптувати до нових динамічних вимог
Ризиковані елементи	Присутні, оцінюються	Часто надмірні, підвищують ймовірність помилок	Потрібно збалансувати складність і стабільність
Контроль предмета	Загалом добрий	Виявлені втрати або неточності	Рекомендується спеціальна робота над траєкторією і синхронізацією рухів

Таким чином, тренувальний процес демонструє хороші результати, проте потребує цілеспрямованої роботи над технічною стабільністю, складними комбінаціями та зменшенням дрібних помилок. Такі корекції допоможуть українським гімнасткам підвищити конкурентоспроможність на майбутніх Всесвітніх іграх [35].

Разом із цим існують серйозні виклики, серед яких нерівне фінансування у різних країнах, недостатня доступність якісних тренувань у регіонах з меншими ресурсами та постійний тиск щодо підтримання «ідеального» образу спортсменки. Усе це потребує додаткової уваги та системної підтримки. Для стабільного розвитку художньої гімнастики важливо, щоб національні федерації, міжнародні організації та суспільство працювали узгоджено, формуючи сприятливі соціальні, культурні та матеріальні умови для спортсменок і тренерів.

Висновки до розділу 4

Аналіз суддівських протоколів та відеоаналізу підтвердив, що українські гімнастки демонструють високий рівень технічної та композиційної підготовки, особливо у роботі з обручем, булавами та стрічкою. Основною проблемою залишається нестабільність виконання технічних елементів, що призводить до втрат балів у блоці Execution та обмежує можливості для призових результатів. Відеоаналіз виявив типові труднощі у стрибках, поворотах та виконанні складних ризикових елементів, що підкреслює необхідність роботи над точністю, стабільністю та контролем базових позицій тіла. Загалом, тренувальний процес демонструє позитивні результати, однак потребує точкових покращень щодо технічної стабільності, складних комбінацій та зменшення дрібних помилок, що забезпечить підвищення конкурентоспроможності українських гімнасток на міжнародній арені.

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розвиток художньої гімнастики в умовах сучасного міжнародного спортивного простору потребує системного осмислення тих процесів, що визначають конкурентоздатність національної школи. Динамічність змін у правилах Міжнародної федерації гімнастики (FIG), підвищення вимог до технічної, артистичної та композиційної складності програм, а також інтенсивна глобальна конкуренція формують нову парадигму підготовки спортсменок. Українська школа художньої гімнастики історично відома сильними хореографічними традиціями, високою технічною майстерністю та індивідуальним стилем виконання. Однак сучасна спортивна реальність вимагає не лише збереження цих компонентів, а й їхнього переосмислення та інтеграції у більш широкий контекст професійних, наукових й управлінських стратегій розвитку.

Рекомендації базуються на аналізі виступів українських гімнасток на Всесвітніх іграх, даних відеоаналізу, змінах міжнародних правил FIG, а також порівняльному аналізі провідних гімнастичних систем світу. Вони спрямовані на модернізацію тренувального процесу, оновлення методичних засад, удосконалення системи підготовки тренерських кадрів, впровадження сучасних технологій та створення умов, які б забезпечили довготривалу стійку конкурентоспроможність українських спортсменок на міжнародній арені.

Однією з ключових умов ефективної підготовки є адаптація тренувального процесу до вимог чинного кодексу FIG, який регламентує структуру, складність та якість виконання програм. Сучасний кодекс надає пріоритет:

- комбінаціям високої технічної складності;
- нестандартним ризикам і багатоплановим кидкам;
- різкій зміні темпів та динамічних переходів між елементами;
- точності виконання та чистоті ліній;

- інтерпретації музичного образу. У зв'язку з цим тренувальна модель має передбачати:

1. Баланс між складністю та стабільністю. Надмірне ускладнення програм без достатнього відпрацювання техніки часто призводить до втрат у блоці Execution. Необхідно формувати індивідуальні профілі складності, де кожна спортсменка виконує лише ті елементи, що відповідають її фізичним можливостям, координаційним навичкам та психоемоційній стабільності.

2. Структуроване нарощування складності. Елементи високої D-складності мають вводитися етапно, із обов'язковим контролем техніки виконання, відстеженням помилок та поступовим підвищенням темпоритмічного навантаження.

3. Пріоритет на якість виконання. Усі елементи від обертань до стрибків, мають виконуватися у максимальній амплітуді, з чіткими фіксаціями, правильними лініями та стабільністю, що особливо важливо для високої оцінки в блоці E.

У сучасній художній гімнастиці цифрові технології стали не просто додатковим інструментом, а необхідною складовою якісної спортивної підготовки. Провідні світові гімнастичні школи вже давно інтегрували системи відеоаналізу, цифрового моніторингу та біомеханічної оцінки рухів у повсякденний тренувальний процес. Це дозволяє підвищувати точність виконання елементів, контролювати динаміку розвитку спортсменок і своєчасно виявляти помилки, які на змаганнях можуть призвести до значних втрат балів. Для України впровадження подібних технологій є особливо актуальним, оскільки вони здатні суттєво підсилити конкурентоспроможність гімнасток у відповідності до сучасних міжнародних стандартів FIG.

По-перше, надзвичайно важливим елементом цифрової підготовки є систематичний відеоаналіз тренувань і змагань. Використання відеозаписів із різних ракурсів дає можливість детально розглянути технічні похибки, які під час тренування інколи залишаються непоміченими. Відеоаналітика дозволяє

тренеру та спортсменці порівнювати виконання того самого елемента у різні періоди часу, оцінювати динаміку прогресу та встановлювати чіткі орієнтири для подальшої роботи. Завдяки такому підходу можна створювати індивідуальні корекційні програми, спрямовані на подолання специфічних технічних недоліків кожної гімнастки.

По-друге, важливе місце займає технологія трекінгу рухів (motion-tracking). Її застосування забезпечує високоточний біомеханічний аналіз виконання елементів. Системи трекінгу дозволяють вимірювати кутові характеристики стрибків, визначати правильність траєкторій під час поворотів, аналізувати швидкість виконання та фіксувати стабільність центру маси в динаміці. Ці дані дають можливість не лише виявити технічні помилки, але й визначити причини їх виникнення, наприклад недостатню силу, асиметрію рухів або неправильний розподіл ваги під час виконання складних елементів. Біомеханічна точність такого аналізу допомагає робити тренувальний процес науково обґрунтованим і таким, що відповідає вимогам найвищого рівня.

По-третє, все більшого значення набуває використання технологій доповненої реальності (AR). Ці технології дозволяють створювати візуальні моделі траєкторій предмета, оптимальних положень тіла та фаз виконання окремих елементів. Завдяки AR гімнастки можуть краще розуміти складні просторові схеми та обертальні дії, а також швидше засвоювати нові технічні компоненти. Візуалізація руху у режимі реального часу сприяє підвищенню просторової орієнтації, точності виконання та усвідомленню власної кінематики. Це особливо важливо у роботі з булавами, обручем і стрічкою, де траєкторія руху предмета має вирішальний вплив на оцінку в блоці D і E.

Наступним перспективним напрямом є створення комплексної цифрової платформи тренувального моніторингу. Така платформа може поєднувати відеоаналіз, показники фізичної та медичної підготовки, результати тестувань, психологічні профілі та аналітику змагань. Завдяки цьому тренери отримають можливість об'єктивно оцінювати стан кожної спортсменки, прогнозувати її

результативність і більш точно планувати тренувальні навантаження. Подібна система забезпечує безперервний моніторинг підготовки, допомагає уникати перевантажень і дозволяє своєчасно виявляти ризики травмування.

Таким чином, цифрові технології та відеоаналіз відкривають нові можливості для розвитку художньої гімнастики в Україні. Вони сприяють підвищенню якості технічного виконання, забезпечують науковий підхід до тренувань і роблять процес підготовки значно ефективнішим та сучаснішим. Інтеграція таких технологій у спортивну систему є важливим кроком на шляху до адаптації української гімнастики до міжнародних стандартів і підвищення її конкурентоспроможності на світовій арені.

Українські гімнастки традиційно демонструють високий хореографічний рівень, проте міжнародні тенденції наголошують на необхідності підвищення:

- функціональної витривалості,
- вибухової сили,
- координаційної стабільності,
- швидкісної мобільності,
- силового контролю корпусу.

Рекомендується впроваджувати спеціальні тренувальні блоки, спрямовані на розвиток глибинної стабілізації (core-training), оскільки саме м'язи кора забезпечують контроль положення тіла в просторі, зменшують коливання корпусу під час виконання поворотів і сприяють стійкості у фазах приземлення при стрибках. Такий тип тренувань допомагає формувати надійну м'язову основу, яка підтримує правильну техніку виконання складних елементів та знижує ризик помилок, пов'язаних із втратою рівноваги.

Також доцільним є розширення арсеналу функціональних вправ, що поєднують сучасні підходи спортивної біомеханіки, зокрема застосування plyometrics, вправ на багатовекторну координацію (multi-directional balance training) та вестибулярні стимуляції. Такі вправи розвивають швидкісно-силові якості, удосконалюють реактивні здібності й підвищують ефективність роботи

в умовах складних рухових завдань, які є характерними для сучасної художньої гімнастики.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена аналізу сучасного стану та перспектив розвитку гімнастики художньої на прикладі Всесвітніх ігор. У ході дослідження було виконано всі поставлені завдання, що дозволило досягти мети роботи та сформувати комплексне уявлення про роль міжнародних змагань у розвитку цього виду спорту.

У розділі 1 досліджено поточні тенденції розвитку гімнастики художньої у світі, зокрема популяризацію через ЗМІ, зростання ролі соціальних мереж, удосконалення правил FIG та вплив цифрових технологій на тренувальний процес. Проаналізовано сучасну систему оцінювання, інновації у суддівстві та тренувальних методиках, що сприяють підвищенню конкурентоспроможності спортсменок на міжнародній арені. Визначено, що Всесвітні ігри посідають важливе місце у структурі міжнародних стартів, дозволяючи спортсменкам демонструвати індивідуальні вправи окремо за видами та сприяючи розвитку технічної й артистичної майстерності.

У розділі 3 охарактеризовано актуальні соціальні, культурні та організаційні виклики, що впливають на розвиток гімнастики художньої. Аналіз показав, що, попри активну підтримку національних та міжнародних федерацій, залишаються проблеми недостатнього фінансування, нерівномірного розвитку інфраструктури, потреби в оновленні тренерських програм та медіаприсутності. Порівняння міжнародних ініціатив і національного досвіду дало змогу визначити бар'єри й перспективи підвищення популярності виду спорту в Україні.

На основі анкетного опитування тренерів, проведеного в межах дослідження, встановлено, що значна частина представників сфери позитивно оцінює вплив міжнародних змагань на розвиток гімнастики художньої, але вказує на потребу модернізації тренувального процесу, оновлення матеріальної бази та підвищення доступності інноваційних технологій. Отримані результати засвідчили актуальність питання інтеграції сучасних трендів, цифрових рішень та освітніх програм у практику підготовки спортсменок.

У розділі 4 проведено аналіз виступів українських гімнасток на Всесвітніх іграх, включаючи оцінку протоколів змагань та відеоаналіз. Встановлено, що успішність українських спортсменок значною мірою залежить від технічної складності програм, стабільності виконання й відповідності вимогам FIG. Виявлено типові помилки у виконанні елементів, варіації технічної та артистичної підготовки, а також фактори, які впливають на суддівські оцінки. Аналіз підтвердив високий потенціал українських гімнасток, проте засвідчив необхідність подальшого вдосконалення системи підготовки відповідно до сучасних міжнародних тенденцій.

У розділі 5 узагальнено результати дослідження. Наголошено на важливості використання сучасних технологій, інноваційних підходів до тренувань, удосконалення правил і системи оцінювання. Підкреслено важливу роль інформаційної та культурної підтримки в популяризації гімнастики художньої та формуванні позитивного іміджу України на міжнародній арені.

Гімнастика художня продовжує активно розвиватися як один із найбільш динамічних і видовищних видів спорту. Всесвітні ігри сприяють формуванню нових технічних тенденцій, підвищенню рівня майстерності спортсменок та зміцненню міжнародних зв'язків. Результати роботи підкреслюють необхідність узгодження національної системи підготовки спортсменок із сучасними світовими вимогами, що включає інвестиції у тренувальні технології, модернізацію інфраструктури, удосконалення методичних матеріалів і посилення міжнародної співпраці.

Комплексний підхід до розвитку цього виду спорту, адаптація міжнародного досвіду, підтримка з боку федерацій та впровадження інновацій сприятимуть підвищенню конкурентоспроможності українських гімнасток та зміцненню позицій країни на світовій спортивній арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус О. Трансформація культури медіаспоживання в умовах цифровізації суспільства // Вісник НАКККіМ, 2023. <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/308260>
2. Бойко А. А. Особливості використання інноваційних технологій у художній гімнастиці. збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 25-26 березня 2021 р., 2021. с.205-207.
3. Вікторія Онопрієнко виграла для України першу за 9 років медаль у художній гімнастиці на Всесвітніх іграх https://suspilne.media/sport/260320-viktoria-onoprienko-vigrala-dla-ukraini-persu-za-9-rokiv-medal-u-hudozhnij-gimnastici-na-vsesvitnih-igrah/?utm_source=chatgpt.com
4. Дейнеко А., Шевчук О. Становлення художньої гімнастики як олімпійського виду спорту. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 15 від 27.11. 2020 р.), с. 85-88.
5. Захід.net Україна стала сьомою у фіналі групового багатоборства на Олімпіаді-2024 у художній гімнастиці // Захід.net, 10 серпня 2024. https://zaxid.net/ukrayina_stala_somoyu_u_finali_grupovogo_bagatoborstva_na_olimpiadi_2024_u_hudozhnij_gimnastitsi_n1591262
6. Кожокар М., Первухіна С., Шевчук Г. Вплив засобів медіа на фізичне виховання молоді. *physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. № 1(1), с. 148-153.
7. Круц А. О. Розвиток художньої гімнастики серед дівчат юного віку. Фізичне виховання та спорт. Молодий вчений. м. Вінниця, 25-26 листопада 2022 р., с. 79-81
8. Литвин Є. О. Особливості художньої гімнастики як виду спорту // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня

2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 184-187

9. Мельник А. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці // Науковий вісник, 2020, №1, с. 15-19. https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.1_3.pdf

10. Освітній вебінар для тренерів та суддів ФГУ https://www.loglig.com/Activity/Form/46348?seasonId=1112&utm_source=chatgpt.com

11. Романчук Н. Сучасні аспекти розвитку художньої гімнастики в Україні // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: збірник наукових матеріалів. – Львів, 2003. – С. 76-79. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/18338>

12. Суспільне Спорт Україна здобула першу олімпійську ліцензію в художній гімнастиці // Суспільне Спорт, 25 серпня 2023. <https://suspilne.media/sport/558169-ukraina-zdobula-persu-olimpijsku-licenziiu-v-hudoznej-gimnastici/>

13. Суспільне Спорт Художня гімнастика – найважливіші останні новини // Суспільне Спорт, 2024. <https://suspilne.media/sport/tag/hudozna-gimnastika/>

14. Технологія Firstbeat. URL: <https://www.firstbeat.com/en/>

15. Тихонова Н. Вплив засобів масової інформації на формування у дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом // Спортивна наука України. 2014. №2(60).С. 15-20

16. Українки завоювали три нагороди на клубному чемпіонаті світу у Японії https://ugf.org.ua/news/ukrayinky-zavoyuvaly-try-nagorody-na-klubnomu-chempionati-svitu-u-yaponiyi/?utm_source=chatgpt.com

17. Українська федерація гімнастики Правила змагань з художньої гімнастики // Офіційний сайт УФГ, 2023. <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/rhythmic-rules/>

18. Українські гімнастки тріумфували на змаганнях в Польщі: всі нагороди <https://zaborona.com/ukrayinski-gimnastky-triumfuvaly-na-zmagannya-v-polshhi-vsi-nagorody/>

19. Фісунов С. В. Інноваційні технології в спорті. Збірник : інновації у науці та освіті матеріали міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. Наукове (неперіодичне) електронне видання. 2016. С. 204-207.

20. Цюкало Ю. Перспективи розвитку ДЮСШ з художньої гімнастики в період діджиталізації. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 171 с., с. 42-46

21. Чернобаєва К., Дейнеко А. Становлення та розвиток української художньої гімнастики. 2024. per0.khdafk.com.ua

22. Шевченко О.В. Сізова А.Д. Кучеренко Д.М. Хореографічна підготовка спортсменок на заняттях з гімнастики художньої. In The 2 nd International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world”(October 26-28, 2022) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2022. 948 p. p. 524-526.

23. Шевчук О. К. Можливості та межі спортивної термінології як інструменту комінікації в інтегруючому спортивному середовищі (на матеріалі художньої гімнастики). Рекомендовано до друку засіданням ради факультету романо-германських мов Національного університету Острозька академія(протокол № 3 від 19 жовтня 2022 року), с. 79-81.

24. Шинкарук О., Колчин В. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі // // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2017. – № 4. – С. 72-78

25. Як змінилось державне фінансування спорту у 2023 році https://mixsport.pro/blog/ak-zminilos-derzavne-finansuvanna-sportu-u-2023-roci?utm_source=chatgpt.com

26. Cui L. Research on the innovative teaching mode of rhythmic gymnastics course under the condition of multimedia and network technology. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 2023. № 7(9), p.105-114.
27. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) <https://www.gymnastics.sport/site/>
28. Nugroho T. P. A., Kristiyanto A. Оцінка програми розвитку художньої гімнастики. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. № (8), с. 157-164.
29. Reis-Furtado L. N. D., Patrício T. L. Sport and social media: analysis of the brazilian gymnastics federation's instagram. *Journal of Physical Education*, 2021. P. 32-36
30. Sport.ua Художня гімнастика: новини, відео, результати // Sport.ua, 2024. <https://sport.ua/uk/rg>
31. Sriwahyuniati C. F., Nuritasari N. N. Android Application-Based Basic Elements Model of Rhythmic Gymnastics. *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci*, 2022. №;10(1), p. 90-97.
32. Leandro, C., Ávila-Carvalho, L., Sierra-Palmeiro, E., & Bobo-Arce, M. Technical content of elite rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 8, Issue 1, 2016 , p. 85-96. cifi2d.fade.up.pt
33. Rutkauskaitė, R. & Skarbalius, A. Models and interaction of intensive training and sport performance of 14–15-year-old athletes in rhythmic gymnastics. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, Vol. 4, No. 87, 2012, p. 57–64. journals.lsu.lt
34. Christina Fajar Sri Wahyuniati. Gamification in physical education: improving rhythmic gymnastics skills and student engagement through coaching games. Vol. 29, No.2, 2025 <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/3044>
35. Chacott Ltd, Rhythmic gymnastics official sponsor. www.chacott-jp.com

36. Bobo-Arce, M. & Méndez-Rial, B. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: A review. *Journal of Human Sport & Exercise*, Vol. 8, No. 3, 2013, p. 711–727. redalyc.org
37. IWGA. The World Games. www.theworldgames.org
38. WADA. World Anti-Doping Code 2021.
39. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017, № 4, стор. 97–101.
40. Medal history of The World Games. IWGA. www.theworldgames.org/results/medal-history#edition=0&accumulative=true
41. Кропивницька Т. А. Макаренко О. А. Перспективи участі українських спортсменів у Всесвітніх Іграх. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/41412ff2-d6ff-4994-8852-d11e60d0316e>
42. Peterson R. *The Evolution of Gymnastics*. Cambridge: Academic Press, 2019. 240 p.
43. FIG. Rules for Rhythmic Gymnastics Competitions 2020–2025 URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20RG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf.

ДОДАТОК 1

Анкета

Я, студентка 1 курсу магістерської програми «Спорт» Національного Університету Фізичного Виховання і Спорту України, проводжу дослідження щодо сучасного стану та тенденцій розвитку гімнастики художньої в рамках моєї магістерської роботи на тему: **«Сучасний стан та розвиток гімнастики художньої на прикладі всесвітніх ігор»**.

Складовою частиною цього наукового проекту передбачається проведення експертного опитування тренерів та власників клубів із гімнастики художньої задля оцінки проблем та перспектив розвитку гімнастики художньої на сучасному етапі. За результатами проведеного дослідження будуть підготовлені висновки і рекомендації, спрямовані на розвиток гімнастики художньої в Україні.

Розділ 1

Ваше прізвище, ім'я, по батькові (по бажанню)

Ваш стаж роботи:

Ваша тренерська кваліфікація (категорія)

Ваше спортивне звання

Ваша спеціалізована освіта

Розділ 2

Популярність гімнастики художньої в міжнародній системі

Які країни, на Вашу думку, є лідерами у гімнастиці художній , і чому?

Чи достатньо, на Вашу думку, уваги приділяється гімнастиці художній з боку державних органів та федерацій спорту у Вашій країні?

- Так
- Частково
- Ні
- Важко відповісти

Наскільки важливою є участь у міжнародних зборах і змаганнях для професійного зростання гімнасток?

- Вкрай важлива
- Бажана, але не обов'язкова
- Не має великого значення
- Важко відповісти

Як впливає сучасна система суддівства на розвиток гімнастики художньої?

- Сприяє розвитку справедливого змагання
- Потребує змін і оновлення
- Не впливає суттєво
- Важко відповісти

Чи вважаєте Ви, що гімнастика художня достатньо інтегрована в освітній процес (наприклад, у спортивні школи або факультативи)?

- Так
- Частково
- Ні
- Важко відповісти

Які цифрові інструменти найбільш ефективно доповнюють тренувальний процес у гімнастиці художній ?

- Відеоаналіз виступів
- Мобільні додатки для гнучкості/координації
- Онлайн-тренування з експертами
- Інше: _____

Який формат змагань найкраще сприяє залученню глядачів та популяризації гімнастики художньої ?

- Міжнародні гала-концерти та шоу
- Онлайн-трансляції з інтерактивом
- Турніри серед юнацьких команд
- Інше: _____

Які чинники, на Вашу думку, найбільше впливають на міжнародну популярність художньої гімнастики ?

- Історичні спортивні традиції країн
- Яскравість та видовищність змагань
- Ефективна робота міжнародних федерацій
- Інше: _____

Як Ви оцінюєте ефективність міжнародної політики просування гімнастики художньої, яку реалізують такі організації, як FIG (Міжнародна федерація гімнастики) та Міжнародний олімпійський комітет?

- Ефективна та послідовна
- Має потенціал, але реалізується недостатньо активно
- Неefективна
- Важко відповісти

Які інновації могли б покращити інфраструктуру гімнастики художньої у Вашому регіоні?

- Запровадження цифрових технологій у тренувальному процесі
- Створення профільних гімнастичних академій
- Державне фінансування реконструкцій залів
- Інше: _____

Яку роль мають відігравати медіа у розвитку гімнастики художньої?

- Активне висвітлення на телебаченні
- Створення тематичного контенту для молоді
- Соціальні мережі та влог-платформи
- Усі варіанти важливі

Як Ви оцінюєте підготовку молодих кадрів у сфері гімнастики художньої гімнастики в Україні (тренери, судді, хореографи)?

- Висока якість підготовки
- Частково ефективна
- Потребує реформування
- Важко відповісти

Які принципи потрібно запровадити для підвищення мотивації юних гімнасток?

- Стипендії та підтримка талановитих спортсменів
- Навчально тренувальні збори з участю інших команд для обміну знань та вмінь
- Програми навчання діючих правил для юних гімнасток
- Інше: _____

Чи є гімнастика художня у Вашій країні доступною для дітей з різним соціальним статусом?

- Так
- Частково
- Ні, переважно елітний спорт
- Важко відповісти

Розділ 3

Що є головним мотиватором участі спортсменок у Всесвітніх Іграх?

- Престиж та кар'єрний розвиток
- Можливість міжнародного досвіду
- Фінансова винагорода
- Внутрішня мотивація і любов до спорту
- Усі варіанти важливі

Які виклики найчастіше перешкоджають спортсменам гідно представляти країну на Всесвітніх Іграх?

- Обмежений доступ до тренувальної бази
- Низький рівень національної підготовки
- Проблеми з фінансуванням
- Психологічна підготовка
- Інше: _____

Як Ви оцінюєте рівень представлення художньої гімнастики на Всесвітніх іграх у порівнянні з іншими міжнародними змаганнями (наприклад, Олімпіадою, Чемпіонатом світу)?

- Дуже високий
- Середній
- Недостатній
- Важко відповіст

Наскільки участь у Всесвітніх іграх впливає на міжнародну популярність художньої гімнастики?

- Має значний вплив
- Помірний вплив
- Практично не впливає
- Важко оцінити

Чи вважаєте Ви, що художня гімнастика повинна мати ширше представлення на Всесвітніх іграх (більше видів програм, більше країн)?

- Так
- Ні
- Важко сказати

Яку роль, на Вашу думку, можуть відігравати Всесвітні ігри у реформуванні або модернізації художньої гімнастики в Україні?
