



## ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ 6–8 РОКІВ

**Балашов Дмитро Іванович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598  
Scopus Author ID: 57210325676  
Researcher ID: AAB-4872-2020

**Стасенко Олексій Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0001-6112-4363

**Колеснік Ірина Володимирівна,**

доктор філософії, старший викладач  
кафедри спортивних видів гімнастики  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
ORCID ID: 0000-0002-0653-907X

*У статті розглядається проблема розвитку координаційних здібностей у спортсменів початкової підготовки, які займаються спортивною гімнастикою. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до технічної підготовленості юних спортсменів, а також необхідністю вдосконалення навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Встановлено, що координаційні здібності є однією з провідних передумов успішного оволодіння складними гімнастичними вправами, проте значна частина дітей, які приходять до секцій, не мають достатнього рівня їх розвитку. Метою дослідження було розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років та експериментально перевірити ефективність його застосування.*

*Розроблений комплекс включав базові та спеціалізовані вправи на батуті: темпові стрибки, стрибки з обертаннями, вправи на рівновагу, орієнтацію у просторі та вдосконалення безопорного обертання. При його побудові враховувалися біомеханічні закономірності рухів, кінематичні характеристики стрибків і рівень підготовленості дітей. У процесі занять застосовувалися різноманітні методичні прийоми: варіювання умов виконання вправ, обмеження зорового контролю, використання орієнтирів, поєднання з вправами хореографії та загальної фізичної підготовки.*

*Результати педагогічного експерименту показали позитивну динаміку показників координаційних здібностей у дітей експериментальної групи за всіма тестами порівняно з контрольною групою. Отримані дані свідчать про ефективність впровадженого комплексу вправ на батуті. Доведено доцільність його використання у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів на етапі початкової підготовки з метою підвищення рівня координаційної підготовленості.*

**Ключові слова:** технологія, спортивна гімнастика, діти, координаційні здібності, батут.

### ***Balashov Dmytro, Stasenko Oleksii, Kolesnik Iryna. Technology of using trampoline jumps in the process of developing coordination abilities of gymnasts aged 6–8 years***

*The article examines the problem of developing coordination abilities in beginner-level athletes engaged in artistic gymnastics. The relevance of the study is caused by the increasing demands for the technical preparedness of young athletes, as well as the need to improve the educational and training process at the initial stage of preparation. It has been established that coordination abilities are one of the key prerequisites for successful mastery of complex gymnastic exercises; however, a significant number of children who join sports sections do not possess a sufficient level of their development. The aim of the study was to develop a set of trampoline exercises for improving coordination abilities in gymnasts aged 6–8 and to experimentally verify its effectiveness.*

*The developed set included basic and specialized trampoline exercises: tempo jumps, rotational jumps, balance exercises, spatial orientation tasks, and exercises aimed at improving aerial rotation skills. In designing the program, biomechanical principles of movement, kinematic characteristics of jumps, and the level of children's preparedness were taken into account. During the training process, various methodological approaches were applied, including variation of exercise conditions, limitation of visual control, use of reference points, and integration with choreography and general physical training exercises.*

*The results of the pedagogical experiment demonstrated positive dynamics in the indicators of coordination abilities in the experimental group across all tests compared to the control group. The obtained data confirm the effectiveness of the implemented set of trampoline exercises. The expediency of its use in the training process of young gymnasts at the initial stage of preparation to improve coordination readiness has been substantiated.*

**Key words:** technology, artistic gymnastics, children, coordination abilities, trampoline.

**Вступ.** Заняття фізичною культурою і спортом невід’ємна частина життя сучасної дитини. Одним із популярних видів спорту є гімнастика, яка поділяється на два основних напрямки: художню і спортивну. Останній напрямок є найбільш масовим та популярним. Спортивна гімнастика сприяє всебічному розвитку фізичних якостей людини, тому вважається однією з найкращих технічних основ для багатьох інших видів спорту. Особливо вирізняється спортивна гімнастика, функціональна підготовка в якій є однією з найбільш ефективних [2].

На сьогоднішній день для виконання окремих елементів у спортивній гімнастиці висуваються високі вимоги – це впливає на процес підготовки спортсменів. Варто зазначити, що гімнастична програма виступів визначає важливість такої фізичної якості, як координаційні здібності. У наш час до груп початкової підготовки зі спортивної гімнастики приходять все більше дітей, які не мають яскраво виражених спортивних здібностей. Проте, при відборі до секції спортивної гімнастики ключову роль відіграють координаційні здібності. У подальшому, навіть маючи відмінну спортивну форму, багато спортсменів не можуть подолати свій поріг спортивної майстерності через нездатність виконувати складнокоординаційні вправи [1; 4].

Тому актуальним є питання розробки методики та своєчасного використання заходів, що стимулюють та покращують координаційні здібності.

**Матеріали та методи.** Метою дослідження було розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років та експериментально перевірити ефективність його використання.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання: 1) Розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років. 2) Експериментально перевірити ефективність використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

Для вирішення поставлених завдань дослідження застосовувалися наступні методи:

– емпіричні (педагогічне спостереження за суб’єктами навчально-тренувального процесу для виявлення особливостей побудови тренувального процесу в спортивній гімнастиці; педагогічне тестування – з метою оцінки координаційних здібностей гімнастів 6–8 років; педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – з метою перевірки ефективності використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років);

– статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту).

В ході педагогічного експерименту було проведено педагогічне спостереження і педагогічне тестування.

Педагогічне спостереження було спрямоване на виявлення особливостей побудови тренувального процесу в спортивній гімнастиці. Під час педагогічного спостереження нами проаналізовано основні засоби та методи, що використовуються тренерами для роз-

витку координаційних здібностей в складнокоординаційних видах спорту.

Педагогічне тестування здійснювалось з метою оцінки координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

На початку та наприкінці експерименту були використані наступні контрольні вправи (тести) [5]: 1. Стийка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді. 2. Проба Ромберга. 3. Тест «Три перекиди вперед».

Суть педагогічного експерименту полягала в тому, що нами своєчасно було застосовано заходи, що стимулюють і підвищують підготовленість спортсменів, а також їхні координаційні здібності. Нами було використано інтегральний метод. Було розроблено комплекс вправ і тренувальних завдань з використанням вправ на батуті, які впроваджено в навчально-тренувальний процес гімнастів 6–8 років.

Під час проведення педагогічного експерименту – констатувального та формувального здійснено перевірку ефективності використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

У педагогічному експерименті взяли участь 20 вихованців відділення спортивної гімнастики груп початкової підготовки (6–8 років). Вихованці комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Суми» були учасниками педагогічного експерименту експериментальної групи (ЕГ), вихованці дитячо-юнацької спортивної школи №2 м. Суми – склали контрольну групу (КГ). Для участі в педагогічному експерименті нами було обрано по 10 осіб до кожної групи.

В експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

В контрольній групі проводилося навчання відповідно навчальної програми зі спортивної гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [3]. На цьому ж етапі відбувався педагогічний експеримент в ході якого експериментально перевірено ефективність використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

**Результати дослідження.** На етапі констатувального експерименту розроблено комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Розроблений комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою що включав такі завдання:

Базові вправи на батуті: темпові стрибки; стрибок у сід; стрибок на живіт; стрибок на коліна; стрибок в упор на коліна; стрибок з поворотом на 90° (5 разів по 90°) в обидва боки; стрибок з поворотом на 180° (2 рази по 180°) в обидва боки; стрибок з групуванням і розгрупуванням; стрибок у положенні зігнувшись (ноги нарізно); стрибок із поворотом на 180° у сід в обидва

боки; стрибок назад на спину у групуванні; стрибок уперед, зігнувшись на спину.

Темпові стрибки. Рекомендації: Під час виконання стрибків необхідно тримати тіло у вертикальному положенні (прес напружений, спина злегка округлена), голова трохи нахилена вперед, підборіддя спрямоване до грудей. Руки виконують махові рухи знизу вгору. Безпека: При неправильному приземленні на батут потрібно розслабити ноги, зігнувши їх у колінах на кут не більше 90 градусів, щоб пом'якшити удар об сітку. Виконувати п'ять повторень у п'яти підходах. Техніка виконання темпових стрибків залишається незмінною для всіх вправ.

Стрибок у стійку на коліна. Рекомендації: Потрібно виконувати невисокі стрибки (зберігаючи вертикальне положення тіла), під час стрибка слід зігнути ноги в колінах, відтягуючи носки, руки спрямовані вниз. Після приземлення на коліна зробити відштовхування й зупинитися. Зверніть увагу на положення тазу: має зберігатися вертикаль від колін до голови, сідниці залишаються нерухомими, коліна розставлені на ширину стопи. Виконати 5 разів у трьох підходах.

Стрибок із поворотом на 360°. Рекомендації: Виконується стрибок із поворотом на 360° та подальшим відштовхуванням угору. Поворот слід розпочати в момент відштовхування від батута, тіло має залишатися у вертикальному положенні, руки притиснуті до корпусу. Виконати 5 разів у кожен бік у трьох підходах.

Стрибок уперед на спину зігнувшись. Рекомендації: Під час темпових стрибків руки мають бути підняті, долоні спрямовані вперед. Потрібно нахилити корпус, зігнувшись у тазостегновому суглобі, і виконати стрибок уперед на спину. Після приземлення випрямити ноги, витягуючи їх вперед, руки підняти вгору та приземлитися на ноги. Виконати 4 рази у трьох підходах.

Стрибок у сід. Рекомендації: Під час темпових стрибків під час відштовхування підняти ноги до кута 90 градусів, тримаючи тіло вертикально. Після приземлення на всю площу ніг відштовхнутися руками від батута та випрямити тіло у вертикальне положення. Звернути увагу: колінні суглоби мають бути прямими, кут у тазостегновому суглобі – 90 градусів, ноги разом. Виконати 5 разів у трьох підходах.

Цей комплекс вправ виконувався в спортивному залі на батуті, переважно для розвитку координаційних здібностей із використанням батутної підготовки.

На початку та наприкінці експерименту були використані наступні контрольні вправи:

1. Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді.

Спортсмен має за 20 секунд виконати максимальну кількість поворотів вправо та вліво, не втрачаючи рівноваги. Результат – кількість поворотів за 20 секунд із точністю до півоберта. Загальні вказівки та зауваження. Поворот вважається завершеним, коли спортсмен повертається у вихідне положення. Якщо учасник втратив рівновагу (впав або зіскочив із колоди), підрахунок обертів припиняється. Після того, як спортсмен знову прийме вихідне положення, підрахунок продовжується.

Якщо є кілька гімнастичних лавок, тест можна проводити одночасно з кількома учасниками.

2. Проба Ромберга.

Спортсмен стоїть на одній нозі, п'ятка іншої ноги торкається колінної чашечки опорної ноги, очі заплющені, руки витягнуті вперед. Загальні вказівки та зауваження. Оцінка: – «Добре» – стабільна поза понад 15 секунд без тремору; – «Задовільно» – незначний тремор та похитування, утримання пози понад 15 секунд; – «Незадовільно» – виражений тремор або швидка втрата рівноваги.

Похитування або швидка втрата рівноваги свідчать про порушення координації. Зменшення часу виконання проби Ромберга спостерігається при втомі, перенапруженнях, під час захворювань, а також після тривалих перерв у заняттях фізичною культурою і спортом.

3. Тест «Три перекиди вперед».

Спортсмен повинен без зупинки виконати три перекиди вперед і зафіксувати час виконання. Загальні вказівки та зауваження. Учасник стає біля краю матів, які викладені в довжину, приймає основну стійку. За командою він переходить у положення упору присів і послідовно, без зупинок виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити це за мінімальний проміжок часу. Після останнього перекиду учасник знову приймає основну стійку. Фіксується час виконання завдання та оцінюється результат.

Кожна вправа була підібрана або сконструйована відповідно до кінематичних моделей базових стрибків, біомеханічних закономірностей, що лежать в основі реалізації рухових програм їх фаз, результатів моніторингу рухової готовності спортсменів та необхідності стабілізації симетрії рухів.

Для формування базових навичок у спортсменів експериментальної групи використовувалися загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи, а також методичні прийоми:

1. Вправи для розвитку сили м'язів литок, стоп, стегон, рук, преса і спини, а також для формування динамічної постави. Вправи виконувалися в різних вихідних положеннях, на височині та з неї, із фіксацією позицій, з використанням скакалок.

2. Вправи класичної хореографії для розвитку просторової точності рухів, м'язової диференціації, почуття ритму, темпу та музичальності.

3. Строго регламентовані вправи відповідно до модельних характеристик техніки фаз стрибків.

4. Вправи для вдосконалення орієнтації у просторі в змінних умовах, з використанням орієнтирів, обмеженням візуального контролю та зміною умов навколишнього середовища.

5. Вправи для поліпшення оберտальної підготовки, з виконанням поворотів у різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, під час ходьби, стрибків, а також із застосуванням обтяжень, на обмеженій опорі, на пружній поверхні та під час виконання акробатичних стрибків.

6. Вправи на збереження рівноваги на обмеженій опорі різної висоти та форми, з обертанням навколо різних осей, під час різних варіантів ходьби, бігу та стрибків, із зоровим контролем і без нього.

Таблиця 2

**Результати тестування контрольної групи  
(початок експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	10	12	9
2.	6	11	15	8,6
3.	6	9	13	8,9
4.	7	11	14	8
5.	7	10	17	7,9
6.	7	10	17	7,9
7.	8	15	19	6,5
8.	7	12	16	8,1
9.	7	11	13	8,4
10.	7	13	10	8,6
Середнє арифметичне		11,2	14,6 с	8,19 с

7. Вправи для вдосконалення балансування під час приземлення на поверхню з різною пружністю, структурою та жорсткістю.

8. Використання звукових орієнтирів і імітаційні рухи на батуті з варіацією складності рухових завдань.

9. Вправи для формування навички безопорного обертання з використанням тренажерів, гімнастичних і акробатичних снарядів.

10. Виконання змагальних програм і їх фрагментів у строго регламентованих та змінних умовах з урахуванням модельних характеристик.

Вправи виконувалися в 1–2 підходах, по 10–20 повторень у кожному, залежно від рівня підготовки спортсменів. Після багаторазового повторення спеціально підготовчих вправ передбачався відпочинок до повного відновлення. У ході педагогічного експерименту комплекс вправ використовувався в основній та підготовчій частинах занять, з урахуванням завдань тренувального процесу.

В експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

На етапі формувального експерименту в експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою. В процесі педагогічного експерименту було проведено тестування гімнастів 6–8 років контрольної і експериментальної груп до початку та після його завершення.

Дані результатів тестування на початку експерименту експериментальної та контрольної групи представлені у таблицях 1 та 2.

На етапі формувального педагогічного експерименту ту було проведено повторне тестування рівня координаційних здібностей гімнастів 6–8 років контрольної і експериментальної групи. Результати учас-

ників експерименту контрольної та експериментальної груп після повторного тестування представлені в таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

**Результати тестування експериментальної групи  
(закінчення експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	10	15	8,4
2.	7	15	19	7,7
3.	7	14	22	8,1
4.	7	14	23	7,9
5.	8	16	25	8
6.	8	16	25	8
7.	7	16	24	8,2
8.	7	16	27	7,3
9.	7	14	19	7,2
10.	7	13	25	6,5
Середнє арифметичне		14,2	22,4 с	7,6 с

Таблиця 1

**Результати тестування експериментальної групи  
(початок експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	7	10	9,3
2.	7	8	15	8
3.	7	9	17	8,6
4.	7	9	12	8,9
5.	8	10	14	8,7
6.	8	10	14	8,7
7.	7	12	16	9
8.	7	8	20	7,5
9.	7	10	15	7,9
10.	7	11	17	7,6
Середнє арифметичне		9,4	15 с	8,42 с

Таблиця 4

**Результати тестування контрольної групи  
(закінчення експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	12	14	8
2.	6	15	19	7,6
3.	6	11	16	7,8
4.	7	14	16	7,6
5.	7	13	17	7
6.	7	13	17	7
7.	8	17	22	6,2
8.	7	14	19	7,8
9.	7	14	17	7,9
10.	7	16	15	8
Середнє арифметичне		13,9	17,2 с	7,5

У тесті «Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 11,2 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 13,9 разів. У експериментальній групі на початок експерименту становило 9,4 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 14,2 разів.

У тесті «Проба Ромберга» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 14,6 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 17,2 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 15 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 22,4 с.

У тесті «Три перекиди вперед» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 8,19 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,5 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 8,42 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,6 с.

За отриманими даними можна зробити висновок, що в результаті педагогічного експерименту відбулися певні зміни. Таким чином, за підсумками повторного тестування показників координаційних здібностей в обох групах спостерігалось покращення за всіма показниками.

Однак, з огляду на отримані результати, можна зробити висновок, що стрибки на батуті мали позитивний вплив не лише на координаційні здібності гімнастів 6–8 років, а й на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Після впровадження комплексу вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років було оцінено його ефективність в ході педагогічного експерименту. За результатами тестування, ми дійшли висновку, що впроваджений нами комплекс вправ був ефективним, оскільки перевірка достовірності за t-критерієм Стьюдента показала необхідний рівень відмінностей. Проте варто зазначити, що показники експериментальної групи були вищими, ніж у контрольній.

**Висновки.** Розроблений комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою включав такі завдання: виконання базових вправ на батуті, темпових стрибків, стрибків у стійку на коліна, стрибків із поворотом на 360°, стрибків уперед на спину зігнувшись, стрибків у сід.

Кожна вправа була підібрана або сконструйована відповідно до кінематичних моделей базових стрибків, біомеханічних закономірностей, що лежать в основі реалізації рухових програм їх фаз, результатів моніторингу рухової готовності спортсменів та необхідності стабілізації симетрії рухів. Для формування базових навичок у спортсменів експериментальної групи використовувалися загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи а також методичні прийоми: вправи для розвитку сили

м'язів, які виконувалися в різних вихідних положень; вправи класичної хореографії для розвитку просто-ррової точності рухів, м'язової диференціації, почуття ритму, темпу та музикальності; строго регламентовані вправи відповідно до модельних характеристик техніки фаз стрибків; вправи для вдосконалення орієнтації у просторі в змінних умовах, з використанням орієнтирів, обмеженням візуального контролю та зміною умов навколишнього середовища; вправи для поліпшення обертальної підготовки, з виконанням поворотів у різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, під час ходьби, стрибків, а також із застосуванням обтяжень, на обмеженій опорі, на пружній поверхні та під час виконання акробатичних стрибків; вправи на збереження рівноваги на обмеженій опорі різної висоти та форми, з обертанням навколо різних осей, під час різних варіантів ходьби, бігу та стрибків, із зоровим контролем і без нього; вправи для вдосконалення балансування під час приземлення на поверхню з різною пружністю, структурою та жорсткістю; використання звукових орієнтирів і імітаційні рухи на батуті з варіацією складності рухових завдань; вправи для формування навички безопорного обертання з використанням тренажерів, гімнастичних і акробатичних снарядів; виконання змагальних програм і їх фрагментів у строго регламентованих та змінних умовах з урахуванням модельних характеристик.

На етапі формувального експерименту в експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

За результатами педагогічного експерименту визначено, що у тесті «Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 11,2 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 13,9 разів. У експериментальній групі на початок експерименту становило 9,4 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 14,2 разів. У тесті «Проба Ромберга» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 14,6 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 17,2 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 15 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 22,4 с. У тесті «Три перекиди вперед» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 8,19 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,5 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 8,42 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,6 с.

За отриманими даними можна зробити висновок, що в результаті педагогічного експерименту відбулися певні зміни. Таким чином, за результатами тестування, ми дійшли висновку, що впроваджений нами комплекс вправ був ефективним.

### Література:

1. Арефьев, В. Г. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Бермудес Д. В., Щавелев О. Є. Етапи розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* : відпов.ред. Д. В. Бермудес. Суми : Сум-ДПУ імені А.С.Макаренка, 2024. С. 180–184.
3. Навчальна програма гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Режим доступу : [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf)
4. Огністий А. В., Божик М. В., Власюк Р. А. Теоретико-методичні основи гімнастики. Тернопіль: «ТАЙП», 2016. 211 с.
5. Костюкевич В. М., Врублевський С. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2017. 191 с.

### References:

1. Arefiev, V. H. Shehimaha V. F., Tereshchenko I. A. (2015). Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky: pidruchnyk. [Theory and Methodology of Teaching Gymnastics: Textbook] Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 330 p. [in Ukrainian].
2. Bermudes D. V., Shchaveliev O. Ye. (2024). Etapy rozvytku strybkiv na batuti yak olimpiiskoho vydu sportu [Stages of the Development of Trampoline Jumping as an Olympic Sport]. *Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu: Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Current Issues in the Training of Specialists in Physical Culture and Sports and Athletes in Olympic and Non-Olympic Sports: Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference.* : vidpov.red. D. V. Bermudes. Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, pp. 180–184 [in Ukrainian].
3. Navchalna prohrama himnastyky sportyvnoi dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Training Program in Artistic Gymnastics for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children and Youth Sports Schools, Olympic Reserve Schools, Schools of Higher Sports Mastery, and Specialized Educational Institutions of Sports Profile]. Retrieved from : [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf) [in Ukrainian].
4. Ohnystyi A. V., Bozhyk M. V., Vlasiuk R. A. (2016). Teoretyko-metodychni osnovy himnastyky [Theoretical and Methodological Foundations of Gymnastics]. Ternopil: «TAIP», 211 p. [in Ukrainian].
5. Kostiukevych V. M., Vrublevskiy Ye. P., Vozniuk T. V. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theoretical and Methodological Foundations of Control in Physical Education and Sport]. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, 191 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026