

ПОРІВНЯЛЬНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ ВІКОМ 5–6 РОКІВ

Маланій Юрій Андрійович,

аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0002-9105-9694>

Пітин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання спорту, професор,
кафедра теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

Синиця Андрій Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Римик Роман Васильович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Підготовка дитини на перших роках занять повинна враховувати її особливості та рівень готовності до занять спортом. **Мета:** встановити динаміку показників та на їх основі визначити ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості. **Методи.** Використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики. Залучено гімнастів першого року ДЮСШ м. Івано-Франківська ($n=27$ – контрольна група та 28 – експериментальна група хлопчиків віком 5–6 років). **Результати.** Було перевірено ефективність диференційованої програми підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці. Експериментальна група, де зміст тренувальних занять планувався відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості, продемонструвала вищі показники в більшості тестів порівняно з контрольною. Більш суттєві переваги були виявлені у вправах, що відображають силову та швидко-силову витривалість. Отримані результати свідчать, що врахування початкового рівня фізичної підготовленості та застосування диференціації тренувальних навантажень дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес. Це підвищує фізичну готовність юних гімнастів та створює якісну основу для подальшого спортивного вдосконалення. Поліпшення фізичної підготовленості досягнуто за рахунок якісної орієнтації змісту тренувального процесу, а не збільшення навантажень. Диференціація змісту програм дала змогу ефективніше розвивати потенціал кожного спортсмена, навіть у межах однакових часових відтинків. **Висновки.** Диференційований підхід до спортивної підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці виявився ефективнішим за традиційний. Юні спортсмени експериментальної групи, тренування яких будувалися з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості, продемонстрували кращі результати за більшістю тестів, зокрема тих, що пов'язані з силовою та швидко-силовою витривалістю.

Ключові слова: зміст, тренування, врахування, юні спортсмени, етап початкової підготовки, спортивна гімнастика.

Malanii Yurii, Pytyn Maryan, Synytsia Andrii, Rymyk Roman. Comparative effectiveness of a differentiated training program for gymnasts aged 5–6 years

Early training of children should take into account their individual characteristics and level of readiness for sports activities. Purpose: To determine the dynamics of indicators and, based on them, assess the effectiveness of a differentiated training program for gymnasts aged 5–6 years, considering their initial level of physical fitness. Methods: The study employed theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, abstraction, the historical method, comparison, pedagogical testing and experiment, and methods of mathematical statistics. The participants included first-year gymnasts from the Ivano-Frankivsk Youth Sports School ($n = 27$ – control group; $n = 28$ – experimental group of boys aged 5–6 years). Results: The effectiveness of a differentiated training program for 5–6-year-old boys in artistic gymnastics was verified. The experimental group, in which the training content was planned based on the initial level of physical fitness, showed better performance in most tests compared to the control group. More pronounced advantages were observed in exercises reflecting strength and speed-strength endurance. The results confirm that considering the initial physical fitness level and applying differentiated training loads helps optimize the training process. This increases young gymnasts'

physical preparedness and provides a solid foundation for further athletic development. Improvements were achieved through better-targeted training rather than increased intensity. Differentiation of training content made it possible to more effectively develop each athlete's potential, even within the same timeframe. Conclusions: The differentiated approach to training boys aged 5–6 years in artistic gymnastics proved to be more effective than the traditional one. Young athletes in the experimental group, whose training was tailored to their initial physical fitness level, showed better results in most tests, particularly those related to strength and speed-strength endurance.

Key words: content, training, individualization, young athletes, initial training stage, artistic gymnastics.

Вступ. Особливості спортивної підготовки дітей повинні враховувати певне розмежування оздоровчої та спортивної спрямованості. Основні відмінності полягають в комплексності цілей, що поєднують оздоровчі тренування, зосереджені на загальному фізичному розвитку, підтримці здоров'я та рухової активності та, водночас, орієнтацію на спортивне удосконалення й підвищення результатів у конкретному виді спорту за допомогою цілеспрямованих фізичних навантажень [1, 2, 3].

У різних складнокоординаційних видах спорту, зокрема спортивній гімнастиці підготовка дітей переважно орієнтована на вимоги спорту вищих досягнень, що супроводжується ранньою спеціалізацією, високими вимогами до виконання спортивних вправ, зростанням конкуренції, складністю збереження мотивації на різних етапах підготовки та зростанням значущості перемог [4, 5, 6].

На початковому етапі залучення дітей до спорту ключовим є врахування адаптаційних особливостей дитячого організму, надання інтегрованої психолого-педагогічної, медико-біологічної й методичної підтримки занять задля збереження здоров'я дітей [7, 8, 9].

Підготовка дитини на перших роках занять повинна враховувати її вроджені задатки, високу реактивність та пластичність нервової системи, що характерні для цього віку, й потребує індивідуального підходу з урахуванням поєднання фізичних і психічних навантажень [10, 11, 12].

Це підтверджено твердженнями фахівців, що вказують на пріоритети показників фізичного здоров'я, серед яких морфологічні характеристики, вікові антропометричні показники, психоемоційний стан, адаптивність, саморегуляція та соціальна взаємодія тощо [13, 14, 15].

Таким чином актуальним є проведення диференціації підготовки юних гімнастів з урахуванням індивідуальних показників їхньої фізичної підготовленості та визначення ефективності зазначеного науково-методичного підходу.

Мета дослідження: встановити динаміку показників та на їх основі визначити ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості.

Матеріали та методи. Для вирішення завдань використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики.

Для отримання об'єктивних даних було застосовано педагогічне тестування фізичної підготовленості

сті та залучено тести: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», см; «Утримання кута 30–40° у положення лежачи», с; «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», к-сть разів; «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», к-сть разів; «Тест на влучність «мисливець», к-сть разів; «Три присідання (сісти на підлогу та встати)», с; «Тепінг-тест ногами за 10 с», к-сть разів; «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», с; «Проба Ромберга», с; «Дрібна моторика, тест з гудзиками», с [8, 16, 17].

До педагогічного експерименту залучено юних гімнастів першого року на етапі початкової підготовки ДЮСШ м. Івано-Франківська (n=55, з них до складу контрольної групи входило 27 та експериментальної – 28 хлопчиків віком 5–6 років).

В основі експериментальної програми підготовки хлопчиків на першому році навчання було покладено обґрунтовану в численних працях фахівців інших видів спорту – диференціацію [1, 14, 15], проте у нашому випадку основним критерієм було запропоновано вихідний рівень фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2024 по травень 2025 року.

Результати. Реалізація педагогічного експерименту та загалом схема проведення дослідження обов'язково передбачає визначення рівня змін та ефективності програми, що була запропонована нами.

В основі запропонованого нами змісту програми підготовки хлопчиків на першому році навчання було покладено диференціацію змісту тренувальних занять, проте у нашому випадку, для хлопчиків, які лише починають систематично тренуватися в спортивній гімнастиці за основний критерій було запропоновано вихідний рівень фізичної підготовленості.

Водночас перевірка ефективності різних за спрямованістю програм підготовки гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки повинна передбачати дотримання об'єктивності. Це зумовило необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості та його зміни упродовж педагогічного експерименту (дві частини, три контрольні зрізи: початок, середина та завершення).

При зіставленні показників на початковому етапі педагогічного експерименту ми отримали наступні результати (табл. 1).

За усіма без винятку тестами спостерігалися наближено однакові результати юних спортсменів.

Основні відмінності (за числовими значеннями) спостерігалися у таких контрольних вправах як «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», Лазіння по гімнастичній стінці вгору

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на першому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	216,30	29,58	225,18	29,11
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	12,15	3,85	12,32	3,90
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	9,30	5,21	10,50	5,02
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	7,96	4,62	9,57	4,52
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	7,56	2,01	7,89	1,72
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,96	0,82	6,58	0,77
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	26,59	3,02	27,14	2,70
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	17,89	3,07	16,36	2,93
9	Проба Ромберга, с	8,52	3,44	9,46	3,62
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	27,89	4,68	26,50	4,14

та вниз», «Проба Ромберга». Значення переваги представників експериментальної групи сягали від 8,54 до 20,20% порівняно з результатами іншої групи.

Однак, перевірка за допомогою методів математичної статистики вказала, що в жодному з випадків не спостерігалися перевищення статистично вірогідного рівня (p = від 0,06 до 0,87). Це дало нам підстави вважати, що зазначені групи (експериментальна та контрольна) є відносно однорідними за результатами тестів з фізичної підготовленості.

Відповідно подальші зміни рівня фізичної підготовленості можуть вважатися наслідком цілеспрямованих тренувальних впливів у межах двох варіантів змісту підготовки. При першому, традиційному [8], зміст навчально-тренувального процесу відбувався зі схожими навантаженнями та рівням впливу на кожного з юних гімнастів, а за другого (авторського) – тренувальні навантаження піддавалися диференціації відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості за трьома рівнями (відповідає середнім значенням, поступається та суттєво поступається).

Наступний контрольний зріз відбувся посеред тренувального року (кінець грудня 2024 року). Тим самим, розподіливши педагогічний експеримент на дві частини. З огляду на особливості планування системи підготовки юних гімнастів можемо побачити, що частини навчально-тренувального року (макrocиклу) не були однаковими за тривалістю.

Сема необхідність отримання об'єктивних даних про рівень фізичної підготовленості зумовила потребу проведення тестування в кінці першої частини. Для зазначеного рівня спортсменів характерна достатньо тривала перерва упродовж січня місяця, пов'язана з канікулами та святковими днями.

Також можна спостерігати, що кількість тренувальних занять була дещо відмінною враховуючи, що перша частина педагогічного експерименту охопила вересень–грудень, а друга частина – лютий–червень.

Проте для планування і в першій, і в другій частині педагогічного експерименту було застосовано принцип

диференціації тренувальних навантажень, який базувався на врахування об'єктивного рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, які займалися спортивною гімнастикою.

Отримані результати після першої частини педагогічного експерименту представлені у табл. 2.

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати, що за час першої частини педагогічного експерименту хлопчики віком 5–6 років, що входили до складу експериментальної групи за загально груповими показниками набули переваги над представниками контрольної групи.

Це спостерігалось за більшістю тестів (8 з 10). Відзначимо, що найменша статистично вірогідна зміна відбулася у «тепінг-тест ногами за 10 с», а найбільше в тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с». Це засвідчує покращення результатів у тих тестах, які в подальшому можуть бути визначальними для засвоєння техніки гімнастичних вправ. Здебільшого, враховуючи дані літератури, ще прояви силової та швидко-силової витривалості. Незважаючи на те, що хлопчики перебувають на етапі початкової підготовки загальні показники й загалом рівень фізичної підготовленості є лімітуючим для проходження програми підготовки на зазначеному етапі багаторічного спортивного удосконалення [2, 4, 6, 10].

Окрім того за одним з тестів «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці» спостерігалось значення статистичної вірогідності, що наближалось до критичного рівня ($p=0,06$). Таким чином ми можемо засвідчити, що уже упродовж першої частини педагогічного експерименту юним гімнастам експериментальної групи вдалося досягнути вищих показників фізичної підготовленості.

Лише в одному випадку результати між групами спортсменів виявилися достатньо схожими ($p=0,72$) – тест на влучність «мисливець». Ми пов'язуємо це з тим, що хлопчики в рівній мірі могли продемонструвати диференціацію м'язових відчуттів, яка є домінуючою в забезпеченні результативності цієї

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на другому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	227,78	23,58	239,64	21,67
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	15,37	2,78	18,04	3,28
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	11,59	4,07	15,14	2,85
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	10,74	3,83	13,32	3,74
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	8,44	1,77	8,61	1,47
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,81	0,70	6,36	0,56
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	27,33	2,98	29,14	1,96
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	17,28	2,70	15,53	2,17
9	Проба Ромберга, с	10,48	2,60	12,11	3,07
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	26,76	4,36	24,78	2,25

вправи. Це також вказує, що на етапі початкової підготовки достатньою мірою забезпечується тренувальні навантаження та відповідно, рівень розвитку координаційних здібностей. В подальшому це може стати якісною основою для засвоєння техніки більш складних рухових дій [12, 13, 14].

Водночас зауважимо, що підвищення рівня фізичної підготовленості пов'язане не зі збільшенням обсягів тренувальних навантажень чи інтенсифікації змісту тренувань, а досягнуто виключно за рахунок перерозподілу тренувальних впливів для хлопчиків із різним вихідним рівнем підготовленості.

Тобто, шляхом оптимізації тренувальних навантажень та більшої уваги до індивідуальних особливостей гімнастів на етапі початкової підготовки вдалося у відносно короткі часові відтинки підвищили середньо групові результати. Безперечно, що у межах експериментальної групи ми спостерігали певний розкид значень результатів. До того ж після першої частини педагогічного експерименту в окремих тестах межі результатів розширилися.

Згідно алгоритму проведення дослідження та певної зміни структури результатів юних гімнастів експериментальної групи, було повторно проведено розподіл спортсменів за підгрупами. Уже після цього реалізації експериментальної програми була продовжена за оновленими складами підгруп спортсменів.

Реалізації другої частини педагогічного експерименту мала в основі такий же принцип диференціації спрямованості тренувальних навантажень відповідно початкового рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років. Однак у цьому випадку за початковий рівень взято результат не на початку педагогічного експерименту, а ті, які були показані юними гімнастами в середині (за підсумками першої частини).

Таким чином ми очікували на зміни підготовленості, першочергово, представників експериментальної групи. Проте, розуміючи, що традиційний зміст програми підготовки гімнастів-початківців також має мати позитивне виявлення, ми передбачили зіставлення кін-

цевих результатів представників контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати наявність статистично вірогідних переваг юних гімнастів експериментальної групи над представниками контрольної.

За усіма, окрім одного тесту («тест на влучність «мисливець») ми спостерігали перевищення критичного рівня (p = від 0,04 до $<0,001$). Найбільші значення переваг спостерігалися в «Утриманні кута 30–40° у положення лежачи», «Згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягуванні у висі на низькій поперечині за 20 с», «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «Проби Ромберга» – від 9,41 до 20,41%, а найвищий рівень достовірності у тесті «Утримання кута 30–40° у положення лежачи» – $p<0,001$.

На підставі отриманих результатів завершального тестування та встановлення відмінностей фізичної підготовленості між юними гімнастами віком 5–6 років можна констатувати більшу ефективність застосування диференційованого підходу до побудови підготовки на першому році навчання з орієнтацією на об'єктивний рівень готовності хлопчиків до участі в тренувальній діяльності.

Важливо, що така перевага сформувалася здебільшого у тестах, які демонструють підготовленість у проявах швидкодію-силової та силової витривалості, що входять до структури спеціальної фізичної підготовленості у спортивній гімнастиці.

Таким чином отримано переконливе підтвердження того, що диференціація змісту навчально-тренувального процесу хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці дає змогу якісніше вивести показники на оптимальний для зазначеної вікової групи рівень. Можна стверджувати, що врахування індивідуального рівня підготовленості юних спортсменів, що покладене в подальшу диференціацію тренувальних навантажень є оптимальним рішенням для першого року навчання на етапі початкової підготовки та на сучасному етапі розвитку виду спорту й залученості дітей до занять ним загалом.

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на третьому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	234,07	25,82	248,93	15,66
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	19,37	2,79	21,86	2,25
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	15,37	3,75	17,50	2,58
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	13,70	3,38	16,50	2,37
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	8,78	1,97	9,32	1,54
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,52	0,57	6,21	0,47
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	28,30	2,29	29,86	1,99
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	16,87	2,38	15,29	1,89
9	Проба Ромберга, с	15,59	3,02	17,14	2,31
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	25,86	3,72	24,12	2,04

Окрім порівняльного аналізу між юними гімнастами віком 5–6 років різних груп (контрольної та експериментальної) та зважаючи на необхідність оцінювання кожного з застосованих методичних підходів до формування змісту тренувального процесу, ми вивчили зміни результатів окремо у кожній з груп спортсменів й у різних частинах педагогічного експерименту.

Висновки. Диференційований підхід до спортивної підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці виявився ефективнішим за традиційний. Юні спортсмени експериментальної групи, тренування яких будувалися з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості, продемонстрували значно кращі результати за більшістю тестів, зокрема тих,

що пов'язані з силовою та швидкісно-силовою витривалістю.

Поліпшення фізичної підготовленості досягнуто за рахунок якісної орієнтації змісту тренувального процесу, а не збільшення навантажень. Диференціація змісту програм дала змогу ефективніше розвивати потенціал кожного спортсмена, навіть у межах однакових часових меж. Це може забезпечити стійку основу для подальшого спортивного вдосконалення на подальших етапі багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування допоміжних чинників, які впливають на покращення ефективності навчально-тренувального процесу юних гімнастів на етапі початкової підготовки.

Література:

- Євтерев Д.Ю., Волков В.Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15.: 2018. Вип. 5. С. 90–93.
- Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. В: *Вісник Чернігівського нац.пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ; 2015. Вип. 129. № 4. С. 96–99.
- Комаринська Н.Б. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Випуск 8 (78К) 2016. С. 33–37.
- Батєєва Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13–17.
- Комаринська Н. Стан розвитку координаційних здібностей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. В: *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника; 2017. Вип. 27–28. С. 128–133.
- Кравчук Т. М., Дорогань С. В. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріал. конф. ХНПУ Г. С. Сковороди. 2017. С. 74–76.
- Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8-9 років у спортивній гімнастиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–18.
- Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивної гімнастики / Марченко Ю.П., Сретик А.А., Терещенко І.А. [та ін.]. – Київ, 2003.
- Рудницька Д. О., Пітин М. П., Синиця А. В. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 3. С. 113–120.
- Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання. 2019. №2. С. 143–149.

11. Худолій О.М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 3–6.
12. Худолій О. М., Карпунець Т.В., Івашенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №4. С. 3–10.
13. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія та методика фізичного виховання, 2011. № 5. С. 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>.
14. Briskin Y., Todorova V., Perederiy A., Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol. 16, Is. 4. pp. 1352–1356. DOI:10.7752/jpes.2016.04216.
15. Romanchyshyn O., Briskin Y., Sydorko O., Ostrovs'kyi M., Pityn M. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity. Journal of Physical Education and Sport. Pitesti, 2015. 15 (4). pp. 815–822.
16. Коханович К. Прикладні аспекти контролю на етапі початкової підготовки юних гімнастів. Фізичне виховання і спорт. Київ: Олімпійська література. 1999. №1. С. 12–18.
17. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 440 с.

References:

1. Yevtiarev, D. Yu., & Volkov, V. L. (2018). Dyferentsiatsiia kontynhentu v protsesi fizychnoi pidhotovky yunyk himnastok na pochatkovomu etapi bahatorichnoho sportyvnoho udoskonalennia [Differentiation of the contingent in the process of physical training of young gymnasts at the initial stage of long-term sports improvement]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Serii 15: Naukovop-ehahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (5), 90–93.
2. Komarynska, N. (2015). Pro zmist ta orhanizatsiiu zahalnoi i spetsialnoi fizychnoi pidhotovky himnastok hrupy pochatkovoi pidhotovky v Ukraini [On the content and organization of general and special physical training of gymnasts of the initial training group in Ukraine]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka, Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnie vykhovannia ta sport, (129 (4)), 96–99.
3. Komarynska, N. B. (2016). Pro vzaiemozviazok rozvytku fizychnykh yakosti himnastok [On the relationship between the development of physical qualities of gymnasts]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (8 (78K)), 33–37.
4. Batyeieva, N., & Kizym, P. (2017). Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u sportsmeniv akrobatychnoho rok-n-rolu vikom 7–8 rokiv [Peculiarities of development of coordination abilities in acrobatic rock and roll athletes aged 7–8 years]. Slobozhanskyi naukovop-sportyvnyi visnyk, (2), 13–17.
5. Komarynska, N. (2017). Stan rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei himnastok pershoho roku pochatkovoho etapu bahatorichnoi pidhotovky [Condition of coordination abilities development in gymnasts of the first year of the initial stage of long-term training]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu, Serii: Fizychna kultura, (27-28), 128–133.
6. Kravchuk, T. M., & Dorohan, S. V. (2017). Vykhovannia himnastychnoho styliu na etapi pochatkovoi pidhotovky v sportyvni himnastytsi [Fostering gymnastic style at the stage of initial training in sports gymnastics]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: materialy konferentsii KhNPU imeni H. S. Skovorody, 74–76.
7. Deineko, A. H., & Bilenka, I. H. (2019). Vdoskonalennia rozvytku hnuchkosti sportsmenok 8-9 rokiv u sportyvni himnastytsi [Improving the flexibility development of gymnasts aged 8-9 years in sports gymnastics]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (8 (116) 19), 14-18.
8. Marchenko, Yu. P., Yeretyk, A. A., & Tereshchenko, I. A. [et al.]. (2003). Navchalna programa dlia dytiache-uniatykykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiache-uniatykykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti z sportyvnoi himnastyky [Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve, schools of higher sports mastery in sports gymnastics]. Kyiv.
9. Rudnytska, D. O., Pityn, M. P., & Synytsia, A. V. (2023). Khoreorafichna pidhotovka yunyk sportsmenok u sportyvni himnastytsi: perspektyvy doslidzhen [Choreographic training of young athletes in sports gymnastics: research prospects]. Fizychnie vykhovannia ta sport, (3), 113–120.
10. Sornovych, I., Khomianchenko, L., & Veselkina, S. (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh shliakhom poiednannia klasychnykh pidkhodiv ta innovatsiinykh tendentsii trenuvannia [Increasing the effectiveness of physical training of qualified athletes in sports dances through the combination of classical approaches and innovative training trends]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, (2), 143–149.
11. Khudolii, O. M., & Mytskan, B. M. (2011). Chynnyky uspishnoho navchannia vpravam yunyk himnastiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [Factors of successful learning of exercises by young gymnasts at the initial stage of training]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (3), 3–6.
12. Khudolii, O. M., Karpunets, T. V., & Ivashchenko, O. V. (2015). Strukturna model rukhovoi pidhotovlenosti yunyk himnastok 6–8 rokiv [Structural model of motor readiness of young gymnasts aged 6–8 years]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (4), 3–10.
13. Khudolii, O. M., & Yermakov, S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannia yunyk himnastiv [Regularities of the process of teaching young gymnasts]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (5), 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>.
14. Briskin, Y., Todorova, V., Perederiy, A., & Pityn, M. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams [Comparative analysis of choreographic training of athletes from

foreign and Ukrainian sport aerobics teams]. Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1352–1356. doi: 10.7752/jpes.2016.04216.

15. Romanchyshyn, O., Briskin, Y., Sydorko, O., Ostrovs'kyi, M., & Pityn, M. (2015). Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity [Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity]. Journal of Physical Education and Sport, 15(4), 815–822.

16. Kokhanovych, K. (1999). Prykladni aspekty kontroliu na etapi pochatkovoï pidhotovky yunykhn himnastiv [Applied aspects of control at the stage of initial training of young gymnasts]. Fizychnе vykhovannia i sport, Kyiv: Olympiiska literatura, (1), 12–18.

17. Serhiienko, L. P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv [Testing of Motor Abilities of Schoolchildren]. Kyiv: Olympiiska literatura.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025