

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота
«ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ УМІННЯМ
ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

Здобувач вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Цвігун Дар'я Русланівна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
Кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович

РЕЦЕНЗЕНТ:
Директор обласного центру фізичного
виховання учнівської молоді
Федосєєв Анатолій Іванович

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНВИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК.....	5
1.1. Характеристика спортивної гімнастики в системі сучасного спорту.....	5
1.2 Особливості методики початкового тренування у спортивній гімнастиці.....	20
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей дівчат 6–7 років у спортивній гімнастиці.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	33
Висновки до розділу 3.....	36
РОЗДІЛ 4 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІ У ШАШКИ....	38
Висновки до розділу 4.....	42
РОЗДІЛ 5 ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ГРАВЦІВ У ШАШКИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	43
Висновок до розділу 5.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Гімнастика є одним із провідних видів спорту, засоби та методи якого широко використовуються у системі фізичної підготовки спортсменів різної спеціалізації. Високий рівень координаційної складності, різноманітність рухових дій і багатогранний вплив на розвиток фізичних якостей зумовлюють її значущу роль у формуванні рухової підготовленості спортсменів.

Сучасна спортивна гімнастика характеризується високою напруженістю змагальної діяльності, постійним ускладненням змагальних програм та зростанням вимог до технічної, фізичної й психофункціональної підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренування. Однією з визначальних тенденцій розвитку цього виду спорту є його виражене омолодження, що зумовлює залучення дітей до систематичних занять спортивною гімнастикою вже у віці 4–5 років. Саме на цей віковий період припадає етап початкової підготовки, який закладає основу подальшого спортивного вдосконалення.

Відомо, що формування рухових якостей і рухових умінь має генетичну зумовленість і підпорядковується загальним закономірностям онтогенетичного розвитку. Водночас ранній шкільний та дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей, гнучкості, швидкісно-силових якостей та засвоєння основних рухових дій. У зв'язку з цим на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці особливої актуальності набуває цілеспрямоване формування рухових умінь, які виступають базисом для подальшого оволодіння складною гімнастичною технікою.

Рационально організований процес навчання руховим умінням у юних гімнасток сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, створює передумови для фундаментальної та комплексної технічної підготовки, дозволяє поступово збільшувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, а також забезпечує ефективніше вдосконалення змагальної майстерності на наступних етапах багаторічної підготовки.

У зв'язку з цим одним із перспективних напрямів наукових досліджень є вдосконалення методики навчання базовим руховим умінням і елементам

спортивної гімнастики у дівчат віком 6–7 років на етапі початкової підготовки. Розробка й наукове обґрунтування ефективних педагогічних підходів до навчання руховим умінням у цьому віці розглядається як невід’ємна складова цілісної системи спортивної підготовки та важлива умова досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – методика навчання руховим умінням та базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6–7 років на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики навчання руховим умінням гімнасток віком 6–7 років на етапі початкової підготовки.

Для досягнення поставленої мети передбачається розв’язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми навчання руховим умінням у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки.
2. Дослідити сучасні підходи та методи навчання базовим елементам спортивної гімнастики на початковому етапі підготовки.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та оцінити її вплив на рівень сформованості рухових умінь і фізичної підготовленості юних гімнасток.

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНВИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК

1.1. Характеристика спортивної гімнастики в системі сучасного спорту

Термін «гімнастика» (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) вперше з'являється у стародавніх греків у період розквіту давньогрецької культури у 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще у стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії та у інших народів гімнастичні вправи використовували як лікувальний і профілактичний засіб. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, яку виконували удома вранці і увечері. Про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Аристотель і Платон. Окрім звичних для нас розвиваючих і спеціальних вправ гімнастика древніх греків включала в себе плавання, біг, боротьбу, бокс, їзду (верхову і на колісницях) і т. д.

Широко відома сучасна система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок у тому далекому часі. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи використовувалися в усіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв й ін. Відомо, що у ті часи існували професійні канатохідці і акробати, які розважали при дворах знать. Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у мандрівних акторів-акробатів. Також ними були запроваджені снаряди для лазіння (для навчання подолання перешкод), дерев'яний кінь (для навчання верхової їзди), дерев'яний стіл (для опорних стрибків). У стародавніх китян акробатичні вправи використовувалися як частина релігійно-обрядових церемоній [6,9,14].

В епоху Відродження гуманісти стали надавати великого значення всебічному вихованню молоді, а грецьку гімнастику по праву вважали

кращою системою фізичного виховання. У заняттях гімнастикою вони бачили кращий засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини. У XVI ст. з'явився ряд добутоків по фізичному вихованню. Найбільш відомим з них була праця І. Меркуріаліса про мистецтво гімнастики. Автор поділяв гімнастику на три види: військову, лікарську й атлетичну. Оздоровчу гімнастику, тобто не зв'язану з прагненням перемагати суперника, він вважав основним засобом фізичного виховання.

У творах французького письменника – гуманіста Франсуа-Ребле (1494-1553 pp.) «Гаргантюа і Пантагрюель» згадується, що молоді люди займалися різноманітними вправами: з гантелями, на перекладині, дерев'яному коні, лазінням по канату. У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1601 pp), що написав шість книжок про гімнастику.

Праці Я. А. Коменського і його система дидактичних принципів сприяли розвитку поглядів класиків педагогіки XVIII ст. Жана-Жака Руссо (1712–1778) і особливо Песталоцці (1746–1827) до подальшого розвитку гімнастики. Руссо вважав, що фізичні вправи зміцнюють і гартують тіло, створюють необхідні умови для розвитку сил і рухових можливостей людини, готують до життя, сприяють розумовому розвитку і зміцненню здоров'я. Педагогічні ідеї Руссо, Песталоцці й інших діячів педагогіки того часу підтримувалися буржуазною інтелігенцією західноєвропейських країн. Практичні кроки в цьому напрямку були зроблені в Німеччині. У 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, у яких стала зароджуватися німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах були Фіт (1763–1836) і Гутс-Мутс (1759–1839) [6,19,124]..

Німецька система гімнастики. В 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, в яких зароджувалася німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах був Антон Фіт (1763-1836 pp.) –

вчитель математики і французької мови, згодом директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити фізичне виховання в усіх школах.

Досвід Антона Фіта був використаний Христофором Гутс-Мутсом (1759-1839 рр.). Він розробив техніку багатьох гімнастичних вправ, зокрема вправ на снарядах. Викладач географії, ручної праці і фізичного виховання, багато зробив для розповсюдження гімнастики в Німеччині. Його книги, особливо «Гімнастика для юнацтва» (1793 р), були перекладені на низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, розробив вимоги для оцінки точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець XVIII ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу. У першій половині XIX ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалася як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, у тому числі і на гімнастичних приладах);
- прикладний (гімнастика використовувалася як засіб навчання солдата подоланню різних перешкод, що зустрічаються на війні).

Розгром пруських військ Наполеоном в 1806 році і підкорення розділених німецьких князівств французькому пануванню стало поштовхом для об'єднання молоді та підготовки бойових резервів для визвольної боротьби [9,13,26].

З цією метою почали створюватися нові гімнастичні організації які очолив син пастора Фрідріх Ян (1778-1852 рр). Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних сил і твердості волі

При виконанні вправ на снарядах Ян вимагав точності виконання рухів, і зокрема: прямого тримання голови, натягнутих носків, військової виправки,

прямих ліній і кутів у рухах.

Подальшу розробку німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс, викладач гімнастики, історії та співів (1810-1858 рр). Він використовував специфічні снаряди, конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4 – 6 учнями (подовжені бруси і перекладини).

З часів Адольфа Шпісса в німецькій гімнастиці встановлюється така схема уроку: 1) порядкові вправи, 2) вільні вправи, 3) вправи зі снарядами і на снарядах, 4) масові вправи, 5) ігри. Розроблені Шпіссом порядкові та і вільні вправи мали за мету, з одного боку, розвиток координації рухів, а з іншого – виховання дисциплінованості. Вони є хорошим засобом для підготовки до військової служби [11, 19, 24].

Французька система гімнастики. У Франції широкого використання гімнастика набула в період революційного підйому. В 1791 році національні збори прийняли рішення кожному штату організовувати компанії юнаків віком до 18 років для занять фізичними вправами, іграми та військовою справою.

При Наполеоні юнацькі команди були переформовані у шкільні батальйони, які користувалися підтримкою зі сторони уряду.

Поразка Наполеона і окупація країни призвели до припинення діяльності військово-спортивних осередків і лише після виводу іноземних військ із Франції (1818 р.) уряд зробив кроки для зміцнення своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику іспанського походження, прибічнику Наполеона – Франциско Аморосу (1770-1848 рр).

Аморос вирішив створити систему гімнастики, для підготовки чоловічого населення Франції до нової війни. Королівським указом (1819 р) у його розпорядження була представлена субсидія і великий майданчик у Депле. Він був не тільки організатором, але і засновником системи прикладної гімнастики яка опиралася на теорію Локка, Руссо, Песталоцци. Основа системи Амороса включала військово-прикладні вправи: ходьба, біг з подоланням перешкод, різноманітні стрибки з допомогою жердини, палиці,

ходьба по вузькій опорі, перелізання через паркани, стіни, стрибки через канави, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та пробудження патріотичних почуттів [7,15,31].

Це була перша спроба запровадити музичний супровід для виконання вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до більш складніших. Враховувались індивідуальні особливості учнів. Аморос запровадив облік результатів занять. Система знайшла своїх прибічників за кордоном. Військові кола багатьох країн використовували її для підготовки воїнів і резервів для армії.

Шведська система гімнастики. Політичне становище Швеції після закінчення наполеонівських війн було дуже напруженим. Загроза втрати незалежності і самостійності стала причиною для проведення заходів спрямованих на зміцнення населення та підготовки до можливої війни. Уряд вирішив запровадити в армії заняття з гімнастики. Для керівництва цією роботою і складання відповідних програм був запрошений професор університету, поет Пер-Генріх Лінг (1776-1839 рр). У 1803 році він навчався у приватному гімнастичному інституті для дітей та дорослих в Копенгагені. Це був перший навчальний заклад в Європі. Лінг стверджував, що спочатку необхідно зосередити увагу на загальному фізичному розвитку, який дозволить формувати будь-які навички. Лінг вивчав книги Песталоцци та анатомію, розробляв вправи для окремих частин тіла, що сприяли розвитку всього організму.

У 1813 році Лінг відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики (який існує до сьогодні), де почав викладати свою гімнастику. Він розрізняв чотири види гімнастики: військову, педагогічну, лікувальну та естетичну. Педагогічну гімнастику розробив його син Ялмар Лінг (1820-1886 рр). Він описав структуру уроку і запровадив нові снаряди: гімнастичну стінку, лаву, колоду. Лінг розробив класифікацію вправ в основу якої був покладений принцип

впливу вправ на окремі частини тіла та організм у цілому, враховував криву фізіологічного навантаження на уроці.

У системі Ялмара Лінга велике значення приділялось вихідним положенням, які зумовлювали назви вправ. Урок мав складну структуру і поділявся на 12-18 частин, кожна з яких передбачала вплив на окремі частини тіла, або відновлення від попередніх навантажень. Урок шведської системи гімнастики мав наукове обґрунтування, а сама система отримала досить широке розповсюдження у багатьох країнах [8,15,31].

Сокольська система гімнастики. Виникла в середині XIX ст. у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, що знаходилися в складі Австро-Угорщини. Основною формою об'єднань чеської молоді стало гімнастичне товариство «Сокіл», організоване професором історії та мистецтв празького університету Мирославом Тиршем (1832–1884 р.) і купцем Фігнером у 1862 р. Мирослав Тирш добре розумів цінність гімнастики для розвитку та зміцнення організму. Він детально опрацював усі системи гімнастики першої половини XIX століття але ні одну з них від не вважав придатною для своєї організації. Намагаючись зробити свою гімнастику більш привабливою, «Соколи» замість багаторазового повторення запроваджували комбінації рухів, єдину форму, музику.

Урок Сокольської гімнастики складався з трьох частин. У першу частину включались стройові вправи, вправи для загального розвитку без предметів і з предметами; у другій частині виконувалася робота на гімнастичних снарядах; в третю, заключну частину входили ходьба та помірний біг.

«Соколи» вперше провели змагання з гімнастики у 1862 році, вони є засновниками спортивної гімнастики. Характерними рисами сокольської гімнастики були вправи з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійними і чіткими рухами. «Соколами» була розроблена гімнастична термінологія, у якій кожна вправа називалась одним, або двома словами, що було дуже зручним. Техніка вправ сокольської гімнастики, краса їх

виконання, організація змагань та масових виступів забезпечили їй успіх в усіх країнах світу.

Гімнастика є одним з найбільш універсальних засобів фізичного виховання. Це насамперед система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання у цілому [4,23,35].

Вплив фізичних вправ багатогранний, що зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), та як застосовуються рухи і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи становлять основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна, у режимі робочого дня на виробництві тощо. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Саме тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні хвилинки), у побуті («зарядка»), у лікувальних

закладах (лікувальна гімнастика). Уроки основної гімнастики є головною формою проведення занять з фізичного виховання у школі та у дошкільних навчальних закладах.

Курс гімнастики в числі спортивно-педагогічних дисциплін є одним з основних в підготовці студентів до професійної діяльності учителя фізичної культури загальноосвітньої школи, викладача вищих навчальних закладів. Він є самостійною, логічно завершеною системою навчання, куди входять лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання гімнастики в різних навчальних закладах та практичній підготовці майбутніх спеціалістів до професійної діяльності учителя фізичної культури. Засвоєння курсу гімнастики має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для ефективного вирішення педагогічних завдань з урахуванням профілю вихованців стало основою для систематизації самостійних видів гімнастики. Класифікація гімнастики на окремі види – прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання [7,9,23,26].

Всесоюзна гімнастична конференція у 1968 році виходячи з досвіду практичної роботи затвердила класифікацію видів гімнастики. У 1987 році В. М. Смолевським було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики, яку розширено О.М. Худолієм у 2008 році.

1 група освітньо-розвивальні	3 група оздоровчі види	3 група спортивні види
Базова: 1. Основна гімнастика 2. Жіноча гімнастика 3. Атлетична 4. Шейпінг 5. Хатха-йога 6. Стретчинг Прикладна: 1. Професійно- 2. Спортивно- 3. Військово-прикладна	Гігієнічна: 1. Ранкова гімнастика 2. Професійна гімнастика 3. Ритмічна гімнастика 4. Гімнастика для зорового стомлення Лікувальна гімнастика: 1. Коригуюча 2. Реабілітаційна 3. Функціональна	Масові: 1. Спортивна гімнастика 2. Акробатика 3. Художня гімнастика 4. Спортивна аеробіка Спеціалізовані: 1. Спортивна гімнастика 2. Художня гімнастика 3. Спортивна акробатика 4. Стрибки на батуті 5. Спортивна аеробіка

Основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє підбирати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і літнього віку. Усе це вказує на те, що основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки.

Призначення основної гімнастики: загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я у різних вікових груп, формування правильної постави.

Її основним завдання є: розвиток загальної фізичної підготовки учнів, розвиток рухових якостей, підвищення життєдіяльності організму, підвищення загальної фізичної підготовки вихованців, сприяння гармонійному розвитку рухових якостей.

Основними засобами основної гімнастики є: стройові (повороти на місці й у русі, шикування, перестроювання, розмикання, змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); вправи у висах і упорах, на гімнастичних приладах; загальнорозвиваючі (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки,

перевороту убік); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори) [3,12,28].

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза та черевного преса.

У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток гнучкості, спритності, витривалості, оволодіння прикладними навичками. Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, покращується хода. Заняття, що проводяться, як правило, із музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на її психологічний стан. Позитивні емоції, нервові розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, вихованню впевненості у собі. Зміст занять жіночої гімнастики становлять ЗРВ без предметів і з предметами. Використовуються лави, гімнастична стінка та інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичному обладнанні виконуються вправи переважно загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат та не пов'язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення у зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики [9,16,22].

Атлетична гімнастика – це система гімнастичних вправ силового характеру, що спрямована на гармонійний фізичний розвиток людини та зміцнення здоров'я. Заняття атлетичною гімнастикою забезпечують формування стрункої, гарної фігури з розвиненою, рельєфною мускулатурою, виправляє недоліки в поставі, розвиває силу, гнучкість, спритність і інші фізичні якості людини.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: металевими палицями, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах

масового використання: гімнастичній стінці, канаті, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей.

Шейпінг – ця системи занять, що спрямована на корекцію і підтримку гарної фігури. Суть його полягає у сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо приваблює дівчат і жінок. Шейпінг узяв усе краще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцевосудинну систему, позбавляться зайвих жирових

«запасів»; з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів. А головне полягає у тому, що шейпінг націлений на суворо індивідуальні навантаження, тому що тільки у цьому випадку вони створюють найбільший ефект. До початку занять шейпінгом учасники проходять тестування із використанням комп'ютерного обладнання. Суть якого полягає у виявленні вихідного стану вихованців, що дозволяє встановити недоліки фігури, тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші параметри.

Заняття починаються з ритмічної гімнастики, що вирішує і завдання розминки для другої частини. Після цього учні переходять до тренажерів чи до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправ ритмічної гімнастики. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються відеомагнітофони, дзеркала. У міру тренуваності проводиться поточне тестування на перевірку зрушень, що відбулися в організмі, та необхідність коректування програми впливів [19,21].

Вище викладене свідчить про те, що на даному етапі поки досить складно впровадити шейпінг у процес фізичного виховання. Водночас слід зазначити, що більшість позитивних моментів шейпінга цілком доступні вже сьогодні. Так, наприклад, у підготовчій частині уроку гімнастики дається аеробіка, а в основній частині – вправи, зв'язані з розвитком окремих м'язових груп.

Хатха-йога – це система вправ, що забезпечує покращення фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та довголіття. Слово «хатха» складається з

двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло; «тха» – Місяць, символ охолодження. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність.

Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» – канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих – типу нахилу уперед – до складних – стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини.

У шкільній практиці досить широко використовуються окремі елементи хатха-йоги, особливо пози, за формою близькі до гімнастичних вправ (перекати, положення в групуванні, міст, стійки на лопатках і голові). Однак у цьому випадку учням необхідно пояснювати не тільки техніку виконання тієї чи іншої асани, але і її вплив на організм. Низка вправ може використовуватися в основній частині уроку гімнастики, це більше стосується вправ акробатичного характеру; інші ж вправи більш доцільні в заключній частині, наприклад, пози для повного відпочинку, сидіння на п'ятах, лотос тощо [2,6,16].

Стретчинг – назва походить від англійського stretching, що в перекладі означає «розтягування». У цілому стретчинг відомий як методика розвитку гнучкості у статичних положеннях. Вона полягає у тому, що людина приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається у такому положенні на деякий час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. При доборі вправ стретчинга слід керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості у плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів є свої відповідні вправи.

Професійно-прикладна гімнастика – складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні професією.

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення пред'являють нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють у всіх сферах суспільного виробництва. Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності у тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують на заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м'язових груп, на які лягає основне навантаження у процесі праці.

Спортивно-прикладна гімнастика є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне рішення завдань, пов'язаних з підвищенням рухової підготовленості, здійснюється шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, спритності, тощо [7,13,20].

За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, та варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення необхідних рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших волевих якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і рівня підготовленості.

Військово-прикладна гімнастика застосовується виходячи зі змісту військових професій і спеціальностей. Сучасна військова техніка жадає від

воїна виняткової мобільності, спеціальної фізичної і функціональної готовності, вміння діяти стрімко і самостійно маневрувати у різних умовах. Підготовка молоді, допризовних контингентів до успішної діяльності у цьому напрямку – її основне завдання. Зміст військово-прикладної гімнастики складають прикладні вправи, що застосовуються в умовах природної місцевості, у спеціально обладнаних спортивних містечках (майданчиках), на смузі перешкод тощо.

Спортивна гімнастика – це багатоборний вид спорту. До чоловічої гімнастики відносяться – вільні вправи, вправи на коні, на кільцях, на брусах, на перекладині, опорні стрибки; До жіночої – опорні стрибки, вправи на різновисоких брусах, на гімнастичній колоді і вільні вправи. Заняття спортивною гімнастикою включаються вправи художньої і ритмічної гімнастики, акробатики, хореографії, ігри та ін. Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту. Її розвитком в нашій країні керує Федерація гімнастики України.

Художня гімнастика – суто жіночий вид спорту. Основними засобами її є вправи танцювального характеру, що виконуються з предметами і без предметів. Вони служать прекрасним засобом фізичного виховання для дівчаток, дівчат і жінок. Це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Спортивна акробатика – вид спорту, змагання у виконанні акробатичних вправ, пов'язаних із збереженням рівноваги (балансування) і обертанням тіла з опорою і без опори.

В змагання входять: акробатичні стрибки жінок і чоловіків, вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи жінок (трійка) і чоловіків (четвірка). У кожному виді програми спортсмени виконують по два-три обов'язкових і довільних вправи: в акробатичних стрибках – темпова (включає сальто з поворотом не більше ніж на 180 °) і вінтова (включає сальто

з поворотом не менше ніж на 360°); в парних і групових вправах – статичне (з балансуванням) і темпових. Для занять акробатикою не потрібно складне устаткування, досить акробатичній доріжки, гімнастичних матів. Займатися нею можна не тільки в спортивному залі, а й на спортивному майданчику [4,8,16].

Спортивна аеробіка. Повноцінна гімнастична дисципліна, яка зародилася в США. Виступи дещо нагадують вільні вправи спортивних гімнастів. Але тут більший уклін в хореографію, аніж гімнастику. Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику. Рухи спортсменів мають бути чіткими, навіть різкими, і кожна окрема дія має бути завершеною. Цікаво, що ступінь тренуваності спортсменів вимірюється частотою серцевих скорочень при виконанні комплексу вправ. Це один з неолімпійських підвидів гімнастики. Вид спорту, у якому визначаються фізичні, музикально-ритмічні та емоційно-естетичні здібності. Також аеробіка вносить комунікативний ефект об'єднання глядачів і виконавців на основі позитивних емоцій, ритмічно-темпових рухів складної координації об'єднаних музикою [9,16].

Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика і спортивна аеробіка об'єднуються в одну групу завдяки таким загальним ознакам, як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, трудність і композиція вправ.
2. Правила змагання передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.
3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.
4. Особлива роль у спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистизму.

Характерними рисами для цих видів є: □

- усі спортивні види гімнастики – це багатоборства;
- великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду;
- наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності тренера надати допомогу;
- відсутність прямого контакту із суперником під час змагань;
- творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання [3,9,12,18,24].

1.2 Особливості методики початкового тренування у спортивній гімнастиці

Вивчення особливостей навчання та тренування у спортивній гімнастиці потребує комплексного підходу, оскільки даний вид спорту поєднує високі вимоги до фізичної, технічної, естетичної та психологічної підготовленості спортсменів. Відповідно до програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та спеціалізованих клубів, багаторічна підготовка гімнасток спрямована на всебічний гармонійний розвиток особистості, формування потреби у руховій активності та пластичності, розвиток творчих і естетичних здібностей (музикальності, танцювальності, виразності, артистизму), а також фізичних якостей з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей організму. Важливими завданнями є виховання командної згуртованості, формування спеціальних умінь і навичок групового виконання, розвиток морально-вольових та етично-естетичних якостей, опанування елементів акробатики, художньої та спортивної гімнастики, підготовка до участі у контрольних та офіційних змаганнях, виконання кваліфікаційних вимог для отримання спортивних розрядів і звань [18, 19, 43].

Окрім цього, програма передбачає завдання, спрямовані на збереження здоров'я, формування правильної постави, підвищення працездатності, розвиток естетики рухів та жіночності. У теорії та практиці спортивної підготовки виділяється система багаторічного тренування, яка у спортивній гімнастиці реалізується через низку етапів, тривалість яких залежить від вікових, статевих

та індивідуальних особливостей спортсменів.

Аналіз механізму побудови багаторічної підготовки свідчить, що він ґрунтується на таких методичних положеннях [18]:

єдність педагогічної системи, що забезпечує послідовність завдань, засобів, методів та організаційних форм у різних вікових групах;

цільова спрямованість на досягнення високої спортивної майстерності;

оптимальне співвідношення компонентів підготовленості;

поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень;

дотримання принципу послідовності у використанні засобів підготовки відповідно до біологічного та статевого дозрівання;

одночасний розвиток фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів та специфіки виду спорту [15, 29, 34, 41].

Згідно із завданням дослідження, проведено аналіз методичних особливостей тренування на етапі початкової підготовки, який розпочинається у віці 6–7 років. Основними завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, корекція недоліків фізичного розвитку, навчання техніки базових елементів та допоміжних вправ [7, 32]. Тренування не повинні передбачати значних фізичних і психічних навантажень; рекомендовано застосування ігрового методу та засобів з інших видів спорту для розвитку фізичних здібностей.

На початковому етапі використовується багатоборна підготовка комплексного характеру. Технічна підготовленість визначається здатністю до швидкого засвоєння нових елементів, обсягом умінь і навичок, володінням програмою змагань та елементами високої складності. Основна увага приділяється освоєнню різноманітних підготовчих вправ, а не стабілізації рухових навичок, що забезпечує формування широкої технічної бази для подальшого вдосконалення.

Тренувальні заняття для дітей 6–7 років проводяться 2–3 рази на тиждень тривалістю 60–70 хвилин з ігровою спрямованістю. Річний обсяг навантаження

становить 100–150 годин і поступово збільшується залежно від віку та тривалості етапу. При більш пізньому початку занять (8–9 років) тривалість етапу скорочується до 1,5–2 років, а обсяг роботи зростає до 200–250 годин.

Успішність навчання на цьому етапі значною мірою залежить від дотримання дидактичних принципів: доступності, індивідуалізації, систематичності, наочності та активності [25, 37, 40, 45]. Їх реалізація є необхідною умовою ефективного засвоєння технічної основи гімнастичних вправ.

1.3 Особливості розвитку фізичних якостей дівчат 6–7 років у спортивній гімнастиці

Спортивна гімнастика як вид спорту характеризується постійною тенденцією до ускладнення змагальних вправ. Засвоєння програм підвищеної складності можливе лише за умови ґрунтовного оволодіння базовими елементами, на основі яких формуються більш складні за координаційною структурою та енергетичними витратами елементи і з'єднання змагальних комбінацій.

Аналіз теоретичних і практичних напрацювань у сфері різних видів спортивної підготовки, зокрема у спортивній гімнастиці, свідчить, що ефективність всебічного фізичного виховання юних гімнасток значною мірою визначається раціональним добором вправ і методів фізичної підготовки протягом усього макроциклу. У фундаментальних наукових працях [25, 28, 29, 32, 35] зазначається, що фізична підготовка включає загальну та спеціальну складові, між якими існує тісний взаємозв'язок. Їх поєднання створює передумови для оптимальної побудови педагогічного процесу з використанням цілеспрямованих засобів і методів тренування.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, що є специфічними для конкретного виду спорту. До її основних засобів належать змагальні вправи, які виконуються в цілісному вигляді з дотриманням усіх вимог змагань, а також спеціально-підготовчі вправи, безпосередньо

орієнтовані на розвиток провідних фізичних якостей. Зазначені вправи сприяють удосконаленню функціональних можливостей тих м'язових груп, які несуть основне навантаження під час виконання цілісної рухової дії.

Загальна фізична підготовка має на меті забезпечення загального фізичного розвитку гімнасток і розвиток фізичних якостей, що не є вузькоспецифічними для спортивної гімнастики, але необхідні для гармонійного розвитку функціональних можливостей юних спортсменок. Вона формує широкий спектр рухових умінь і навичок. Незважаючи на відмінності у проявах фізичних якостей, усі вони мають спільні закономірності розвитку, які реалізуються у тому чи іншому виді спорту. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення м'язових груп і функціональних систем, підвищення координаційних здібностей, розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності, а також на корекцію недоліків статури та постави юних спортсменок.

Вибір засобів загальної фізичної підготовки зумовлюється традиціями спортивного колективу, індивідуальними схильностями спортсменок та наявними матеріально-технічними можливостями. До загальноприйнятих засобів для юних гімнасток належать ходьба, біг, повзання, вправи на розвиток рівноваги, загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами. Вагоме місце у програмі занять мають рухливі та спортивні ігри, різні види легкої атлетики, плавання. На початкових етапах багаторічної підготовки особлива увага повинна приділятися саме загальній фізичній підготовці, яка забезпечує підвищення функціональних можливостей і різнобічний розвиток організму юних гімнасток. Вона має здійснюватися протягом усього року з варіативністю обсягу залежно від періоду підготовки.

Процес навчання у спортивній гімнастиці розпочинається з опанування базових елементів, до яких належать міст, стійка на лопатках, шпагат, вправи на рівновагу, перекиди вперед і назад, різноманітні вправи на розвиток гнучкості тощо.

Складна рухова діяльність у спорті не передбачає ізольованого прояву

окремих фізичних якостей. У більшості випадків спостерігається їх поєднання у різних співвідношеннях. Спортивна гімнастика є багатокomпонентною діяльністю, що потребує складної взаємодії всіх фізичних якостей залежно від характеру елемента, вправи, комбінації та умов змагальної діяльності [19, 24, 56].

У системі підготовки спортсменів традиційно виокремлюють такі рухові якості, як сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, а також швидкісно-силові здібності та рухову координацію. У спортивній гімнастиці сила може проявлятися в ізометричному режимі роботи м'язів, зокрема у вправах на кільцях або у статичних положеннях у вільних вправах. Основними засобами розвитку сили є вправи з подоланням зовнішнього опору з використанням різних режимів м'язової діяльності.

Швидкісні та швидкісно-силові здібності мають визначальне значення під час виконання розбігів, відштовхувань і складних акробатичних елементів, зокрема багатообертальних сальто. Для їх розвитку застосовуються бігові прискорення, вправи з власною масою тіла, стрибкові та силово-швидкісні вправи у часово обмеженому режимі.

Витривалість у гімнастиці розглядається як здатність виконувати складні елементи наприкінці комбінації зі збереженням високої якості координації рухів та стійкості до психоемоційного напруження в умовах змагань. Гнучкість визначається рівнем рухливості у суглобах і забезпечує виконання рухів з великою амплітудою та специфічних гімнастичних поз. Її розвиток здійснюється за допомогою активних і пасивних вправ на розтягнення у поєднанні з вправами на розслаблення м'язів.

Спритність і рухова координація у гімнастиці забезпечують ефективне управління рухами тіла у стандартних і складних просторових положеннях. Рухова координація може бути одночасною або послідовною, що визначає характер напруження м'язів і передачі динамічних імпульсів під час виконання вправ.

Важливе значення у спортивній гімнастиці має розвиток рівноваги, яка забезпечується узгодженою діяльністю зорового, рухового та вестибулярного

аналізаторів. Здатність до рівноваги визначається стійкістю пози, величиною та швидкістю усунення відхилень від заданого положення тіла [23, 44]. Провідну роль при цьому відіграє не жорстка фіксація пози, а здатність до оптимального балансування у статичних і динамічних положеннях [37, 53].

Під час складання комплексів вправ, спрямованих на навчання базових елементів спортивної гімнастики, необхідно дотримуватися принципу індивідуалізації з урахуванням показників фізичного розвитку, функціонального стану та рівня підготовленості гімнасток [3, 14, 22, 40]. Для підвищення ефективності тренувального процесу доцільно поєднувати специфічні та неспецифічні методи тренування. Специфічні методи, зокрема ігровий, змагальний, повторний, сполучений, методи короткочасних зусиль та контролю, забезпечують цілеспрямований розвиток фізичних якостей відповідно до вимог спортивної гімнастики [7, 11, 16, 23]. Раціональна фізична підготовка юних гімнасток повинна здійснюватися на основі комплексного використання загальних і спеціальних засобів та методів з урахуванням структури й закономірностей тренувального процесу.

2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У процесі виконання дослідження застосовувалися такі методи:

1. **Теоретичний аналіз літературних джерел.** Проводився з метою ґрунтовного вивчення проблеми підготовки гімнасток на початковому етапі навчання, узагальнення сучасних наукових підходів та методичних рекомендацій.

2. **Педагогічне тестування.** Застосовувалося для визначення рівня розвитку рухових здібностей дітей. Тести були обрані відповідно до рекомендацій, представлених у науково-методичній літературі, та відповідали навчальним програмам ДЮСШ. Тестування включало два блоки:

- оцінка фізичної підготовленості (гнучкість, швидкісно-силові якості, витривалість, координація);
- оцінка технічної підготовленості (базові елементи спортивної гімнастики).

3. **Педагогічне спостереження.** Використовувалося для аналізу процесу навчання та виховання, організації тренувань, а також ставлення дітей до занять. Особливістю методу є чітке визначення об'єкта спостереження та системи оцінки фактів і ситуацій.

4. **Констатувальний експеримент.** Проводився для отримання первинних даних щодо рівня загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

5. **Формувальний експеримент.** Мав на меті перевірку ефективності запропонованої методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики на етапі початкової підготовки.

Контрольні тести для оцінки фізичної підготовленості

- Гнучкість: «Нахил тулуба вперед із положення стоячи».
- Швидкісно-силові якості: «Стрибок у висоту з місця» (поштовх двома ногами зі змахом рук).
- Спеціальна витривалість: «Стрибки через скакалку на витривалість» (1 хв).
- Координація:
 - «Сполучення рухів руками, тулубом і ногами»;
 - «Переключення з одного руху на інший» (серія стрибків із зміною положення рук і ніг).

Контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості. Включали базові елементи: шпагат, міст, поворот в упорі присівши, стійка на лопатках, «ластівка». Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою з урахуванням допущених помилок.

Додатковий тест на рівновагу. Проба «Фламінго»: утримання стійки на одній нозі на вузькій поверхні протягом 1 хв. Рівень оцінювався за часом збереження рівноваги (від «дуже низького» до «високого»).

Методи математичної статистики. Обробка експериментальних даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення *Microsoft Excel* та *Statistica for Windows 10*. Розраховувалися:

- середнє арифметичне ($\bar{x}$);
- середньоквадратичне відхилення (S);
- помилка середньої (m);
- статистична значущість відмінностей визначалася при $p < 0,05$.

2.2 Організація дослідження

Наукове дослідження проведено в три етапи. Їх зміст полягає у

наступному.

Перший етап дослідження (жовтень – грудень 2024 року) включав у себе: узагальнення накопиченого досвіду, бесіди з фахівцями і тренерами, аналіз науково-методичної літератури та наукової документації, що дозволило виявити і оцінити проблемну ситуацію, її актуальність, визначити мету та завдання дослідження.

На другому етапі дослідження (січень – серпень 2025 року) проведено обґрунтування передумов для емпіричної частини дослідження процесів висування та нових теоретичних положень з питань досліджуваного предмета.

Педагогічне дослідження було проведено на базі обласного центру фізичного виховання учнівської молоді м. Хмельницький дослідженні брали участь дівчата 6-7 років. Всі спортсменки за даними лікарського огляду віднесені до основної медичної групи.

На завершальному етапі дослідження (вересень-листопад 2025 року) проведено узагальнення, структуризація, систематизація та інтерпретація отриманих відомостей. На цьому ж етапі проводилося оформлення кваліфікаційної роботи.

З РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методичні засади формування техніки базових елементів у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки

Спортивна підготовка інтерпретується як системний, багатокomпонентний та довготривалий педагогічний процес, що характеризується специфічним змістом та формою організації. Його метою є комплексний вплив на особистість спортсмена, оптимізація його морфо-функціонального стану та зміцнення здоров'я. Кінцевий результат цього процесу полягає у формуванні спеціалізованих когнітивних компонентів (знань), рухових умінь та навичок, підвищенні рівня фізичної працездатності, а також оволодінні технікою спортивних вправ та ефективністю змагальної діяльності.

В рамках навчально-тренувального процесу реалізується низка ключових завдань:

Інтеграція спеціальних теоретичних знань із практичними вміннями та навичками.

Формування та вдосконалення рухового потенціалу в рамках загальної та спеціальної підготовки.

Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей) у режимах, специфічних для гімнастики.

Досягнення структурної досконалості техніки виконання вправ.

Реалізація видів підготовки, спрямованих на ріст майстерності (теоретична, психологічна, тактична, інтегральна).

Періодизація спортивної підготовки Згідно з даними фахової літератури [6, 18, 36], раціональне планування рухової активності протягом багаторічного циклу є детермінантою зростання спортивної майстерності. Етапність підготовки ґрунтується на закономірностях онтогенезу, зокрема розвитку рухового аналізатора та опорно-рухового апарату.

Виділено наступні етапи підготовки:

Етап початкової підготовки (вік: 5–6 до 8–10 років; обсяг: 3–4 заняття/тиждень по 120 хв).

Пріоритети: Загальне зміцнення здоров'я, гармонійний соматичний розвиток, профілактика порушень постави.

Спеціально-рухова підготовка: Розвиток міжм'язової координації, просторово-часового орієнтування, диференціація м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.

Сенсорний розвиток: Удосконалення зорової, вестибулярної та тактильно-м'язової сенсорних систем.

Технічний аспект: Формування "школи" рухів та базового стилю виконання.

Етап початкового спортивного тренування (вік: 10–12 до 14–15 років; обсяг: 5–6 занять/тиждень по 160 хв).

Пріоритети: Базова технічна підготовка (профільні елементи), виконання розрядних нормативів.

Функціональний аспект: Адаптація до специфічних навантажень (спеціальна витривалість).

Когнітивний аспект: Формування усвідомленого ставлення до тренувального процесу.

Етап поглибленого тренування (вік: 13–16 років; обсяг: до 10–12 занять/тиждень по 160 хв).

Пріоритети: Максимізація функціональних можливостей, інтеграція технічних елементів у цілісні змагальні композиції, вихід на вищий рівень спортивної майстерності.

Етап вищої спортивної майстерності.

Пріоритети: Забезпечення стабільності змагальної готовності (спортивної форми), підтримка технічної досконалості, високий рівень психоемоційної стійкості та тактичної варіативності в екстремальних умовах змагань.

Відповідно до завдань дослідження, розроблено методику навчання базовим елементам спортивної гімнастики для дітей віком 6–7 років.

Аналіз наукових джерел [32, 35, 45] дозволив констатувати, що складна координаційна діяльність у гімнастиці вимагає не ізольованого прояву фізичних якостей, а їх синергічної взаємодії. Співвідношення фізичних кондицій варіюється залежно від структурної складності вправи. Відтак, розвиток фізичних якостей визначено як базовий компонент методики навчання на початковому етапі.

Характеристика впровадженої програми:

Спрямованість: Розвиток основних фізичних якостей (сила, гнучкість, швидкість) та оцінка потенційних можливостей дітей до засвоєння нових рухових патернів.

Змістове наповнення: Відбір типових вправ, що формують основу технічної майстерності (перекиди, різновиди мостів, стійки на лопатках, перевороти, вправи на рівновагу, шпагати).

Врахування сучасних тенденцій: З огляду на зростання питомої ваги елементів обертального характеру в сучасній гімнастиці, особливу увагу приділено розвитку вестибулярної стійкості.

Інструментарій: До тренувальних занять (3 рази на тиждень по 90 хв) інтегровано спеціалізовані комплекси вправ на міні-батуті та напівсфері (згідно з табл. 3.1).

Встановлено, що систематичне використання засобів вестибулярного тренування є критично важливим, оскільки перерва у їх виконанні корелює зі зниженням рівня вестибулярної стійкості гімнасток.

Приблизна структура тренувального заняття з акцентом на удосконалення вестибулярної стійкості (Етап початкової підготовки)

Загальна тривалість: 90 хв. Мета: Комплексний розвиток функції рівноваги та вестибулярної стійкості в умовах статичних та динамічних навантажень.

Частина заняття	Зміст навчально-тренувальної діяльності	Орієнтовне дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (20–25%)	1. Організаційний момент: Шикування, повідомлення завдань. 2. Різновиди ходьби та бігу: – ходьба на носках, п'ятах, зовнішній стороні стопи; – біг зі зміною напрямку за сигналом (зоровим або слуховим); – біг "змійкою", по діагоналі. 3. Загально-розвивальні вправи (ЗРВ): – вправи для шийного відділу (повороти, нахили голови) – <i>обережно!</i>; – вправи на координацію рухів рук і ніг. Спеціальна розминка: – серії перекидів вперед/назад у полегшених умовах (похила площина).	15–20 хв	Активізація уваги. Під час бігових вправ акцент на збереженні прямолінійності руху після раптових зупинок. Обертальні рухи головою виконувати у повільному темпі, щоб уникнути передчасного запаморочення. Використання ігрового методу для підвищення емоційного фону.
II. Основна частина (60–65%)	Блок А. Базова технічна підготовка: Вивчення та вдосконалення елементів на снарядах (колода, вільні вправи).	50–55 хв	Принцип прогресії: від статичних поз до динамічних стрибків. Вправи на вестибулярну стійкість чергувати з вправами на гнучкість та

Частина заняття	Зміст навчально-тренувальної діяльності	Орієнтовне дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Блок Б. Спеціалізований розвиток вестибулярної стійкості (Спецвправи): 1. Вправи на гімнастичній лаві: – ходьба з поворотами на 180°, 360°; – балансування на одній нозі ("ластівка") зі заплющеними очима. 2. Вправи на напівсфері (статична рівновага): – стійки на одній/двох ногах; – присідання на нестійкій опорі. 3. Вправи на міні-батуті (динамічна стійкість): – стрибки з поворотами; – різновиди стрибків (у групуванні, "розніжка") з фіксацією приземлення. 4. Комбіновані завдання (смуга перешкод): – перекид вперед вихід на напівсферу фіксація рівноваги (3 с).		силу (активний відпочинок). Обов'язкова страховка при виконанні вправ на підвищеній опорі та батуті. Контроль за технікою приземлення ("доскок") – голова прямо, погляд фіксований.
III. Заключна частина (10–15%)	1. Вправи на відновлення дихання та релаксацію: – повільна ходьба з глибоким диханням. 2. Вправи на "заземлення": – вправи в партері (лежачи на спині) для зняття напруги з м'язів спини та шиї.	10–15 хв	Зниження навантаження на ЦНС. Важливо заспокоїти вестибулярний аналізатор після активних обертань. Використання елементів аутогенного тренування (у ігровій формі).

Частина заняття	Зміст навчально-тренувальної діяльності	Орієнтовне дозування	Організаційно-методичні вказівки
	3. Підведення підсумків: – аналіз успіхів, домашнє завдання (наприклад, стійка на одній нозі).		

Експериментальна методика базувалася на принципі циклічності та послідовності засвоєння навчального матеріалу. Навчальний процес було організовано у вигляді замкнутих мікроциклів, побудованих на дидактичному правилі «від простого до складного». Перехід до вивчення технічно складних рухових дій та вирішення нових рухових завдань здійснювався виключно за умови успішної адаптації до попередніх навантажень та стабілізації базових навичок.

У ході тренувального процесу забезпечувався перманентний моніторинг біомеханічної структури виконання вправ. При ідентифікації технічних помилок застосовувалася їх оперативна корекція з метою запобігання закріпленню нерациональних динамічних стереотипів.

Прогресія навантажень реалізовувалася за наступним алгоритмом:

При досягненні стабільності у виконанні серій акробатичних елементів (зокрема, перекидів) відбувалася оптимізація обсягу (зменшення кількості повторень) на користь підвищення інтенсивності та координаційної складності (інтеграція елементів у зв'язки).

Розвиток вестибулярної стійкості (на гімнастичній лаві, міні-батуті, напівсфері) відбувався з поступовим підвищенням вимог до функції рівноваги відповідно до динаміки засвоєння рухових дій.

Методика розвитку фізичних якостей Для реалізації завдань дослідження розроблено методику комплексної фізичної підготовки, спрямовану на синергічний розвиток сили, гнучкості, швидкості та спритності.

Враховуючи вікові психофізіологічні особливості дітей 6–7 років,

пріоритетним засобом тренування обрано ігровий метод. Згідно з консолідованою думкою фахівців [11, 15, 37, 50], використання рухливих ігор та естафет створює умови для моделювання нестандартних ситуацій. Елемент змагальності виступає потужним емоційним стимулом, що підвищує ефективність розвитку кондиційних та координаційних здібностей.

Методологічне підґрунтя впровадження методики Імплементация експериментальної методики ґрунтувалася на низці фундаментальних положень теорії спортивного тренування, які передбачають:

Єдність психофізіологічних процесів: Врахування закономірностей адаптації організму до навантажень, чергування фаз втоми та відновлення.

Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості: Визнання рівня розвитку фізичних якостей як лімітуючого фактора для досягнення структурної досконалості вправ.

Регламентацию параметрів навантаження: Чітке дозування обсягу та інтенсивності (кількість повторень, темп виконання, тривалість та характер пауз відпочинку), а також варіативність режимів м'язової роботи.

Диференціацию м'язових зусиль: Формування вміння керувати просторово-часовими та динамічними параметрами рухів (швидкокісно-силовий, вибуховий, рівномірний режими).

Управління інтерференцією навичок: Врахування ефектів позитивного та негативного перенесення рухових навичок, а також явищ післядії м'язового напруження («гіпертонусу») для оптимізації процесу вдосконалення змагальних вправ.

3.2. Фізична та технічна підготовленість гімнасток 6-7 років на етапі початкової підготовки

Відповідно до завдань дослідження у межах формувального експерименту було проведено оцінку ефективності розробленої методики навчання базовим елементам, що передбачало аналіз динаміки зміни основних компонентів фізичної і технічної підготовленості, а також рівень

розвитку функції рівноваги та вестибулярної стійкості гімнасток 6-7 років у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.

На початку експерименту спортсменок, які брали участь у дослідженні, було поділено на дві групи, експериментальну ($n=9$) та контрольну ($n=11$).

В основу навчально-тренувального процесу експериментальної групи (ЕГ) було покладено експериментальну методику, змістове наповнення якої базувалося на пріоритетному використанні засобів вестибулярного тренування на міні-батуті та напівсфері (Bosu), а також інтеграції ігрового методу для спрямованого розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Натомість, підготовка спортсменок групи порівняння (КГ) здійснювалася за загальноприйнятою методикою, що передбачала використання традиційних засобів удосконалення функції рівноваги та фізико-технічної підготовленості.

З метою об'єктивізації вихідних даних на початку педагогічного експерименту (констатувальний етап) було проведено комплексне тестування. Це дозволило визначити базові параметри фізичної та технічної підготовленості, а також діагностувати рівень функціональної стійкості вестибулярного аналізатора досліджуваного контингенту гімнасток.

Для визначення вихідного рівня підготовленості та підтвердження гомогенності вибірки на початку педагогічного експерименту було проведено тестування фізичних якостей та координаційних здібностей гімнасток експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп. Отримані кількісні показники представлено у Таблиці 3.2.1

У таблиці 3.2.1 надано величини показників фізичної підготовки гімнасток експериментальної та контрольної груп на початку дослідження.

Таблиця 3.2.1

Показники фізичної підготовленості гімнасток 6–7 років на початку дослідження

Контрольні тести (показники)	Експериментальна група (n=9)	Контрольна група (n=11)
Нахил тулуба вперед, см	$11,2 \pm 1,95$	$11,0 \pm 2,05$
Стрибок у висоту з місця, см	$38,1 \pm 2,15$	$37,9 \pm 2,28$
Стрибок у довжину з місця, см	$139,4 \pm 1,48$	$138,8 \pm 1,42$
Стрибки через скакалку (витривалість), с	$79,9 \pm 2,10$	$79,2 \pm 2,18$
Сполучення рухів, бали	$8,4 \pm 0,89$	$8,6 \pm 0,92$
Переключення рухів, бали	$8,6 \pm 0,94$	$8,5 \pm 0,91$

Аналіз результатів дослідження гнучкості, який визначався за тестом «Нахил тулуба вперед з положення стоячи», показав відсутність статистично значущих розбіжностей між групами. Середній показник в основній групі склав $11,2 \pm 1,95$ см, тоді як у контрольній групі він дорівнював $11,0 \pm 2,05$ см. Обидва показники відповідають середньому рівню розвитку гнучкості для даного віку (оцінка 3 бали). Показники швидкісно-силових якостей також засвідчили однорідність груп. У тесті «Стрибок у висоту з місця» результати гімнасток експериментальної групи становили $38,1 \pm 2,15$ см, а контрольної — $37,9 \pm 2,28$ см. Аналогічна тенденція спостерігалася у показниках вибухової сили ніг (стрибок у довжину з місця), де результати склали $139,4 \pm 1,48$ см (ОГ) та $138,8 \pm 1,42$ см (КГ) відповідно. Особливу увагу було приділено діагностиці координаційних здібностей, які є критично важливими для складно-координаційних видів спорту. Тестування здатності до сполучення рухів (руками, тулубом і ногами) виявило майже ідентичні показники: $8,4 \pm 0,89$ бала в основній групі та $8,6 \pm 0,92$ бала у контрольній. Рівень здатності до переключення рухових дій також не мав достовірної різниці ($8,6 \pm 0,94$ та $8,5 \pm 0,91$ бала відповідно), що підтверджує коректність формування контрольної та експериментальної груп для проведення порівняльного експерименту.

Показники загальної витривалості (стрибки через скакалку) в основній групі ($79,9 \pm 2,10$ с) статистично не відрізнялися від показників контрольної групи ($79,2 \pm 2,18$ с).

Встановлена відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) дозволила перейти до впровадження авторської експериментальної методики в навчально-тренувальний процес основної групи. Програма занять передбачала комплексне застосування засобів вестибулярного тренування¹, зокрема: різні стрибки з обертаннями на стійкій поверхні (дозування 15–20 с); варіативні стрибки на міні-батуті з поступовим збільшенням тривалості та інтенсивності (3–4 підходи); чергування стрибків на міні-батуті зі стрибками на напівсфері (Bosu) для розвитку реакції на зміну опори; виконання вправ на утримання статичної рівноваги на напівсфері та вправи з діставанням предметів в ускладнених умовах. Організаційно-методичні вказівки передбачали суворе дотримання принципу поступовості: від стрибків на стійкій поверхні до виконання завдань на нестійкій опорі зі зміною темпу та просторової орієнтації.

Паралельно з оцінкою фізичних кондицій було проведено тестування рівня технічної підготовленості, що дозволило визначити якість виконання базових профільних елементів спортивної гімнастики. Результати оцінювання контрольних вправ на початку педагогічного експерименту представлені у Таблиці 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Показники технічної підготовленості гімнасток 6–7 років на початку дослідження

Контрольні тести (вправи)	Експериментальна група (n=9)	Рівень	Контрольна група (n=11)	Рівень
Шпагат	$3,4 \pm 0,90$	задовільно	$3,3 \pm 0,95$	задовільно
Міст і поворот в упор присівши	$2,4 \pm 1,65$	незадовільно	$2,6 \pm 1,55$	незадовільно

Контрольні тести (вправи)	Експериментальна група (n=9)	Рівень	Контрольна група (n=11)	Рівень
Стійка на лопатках	4,1 ± 1,60	добре	4,0 ± 1,58	задовільно
Ластівка (рівновага)	3,6 ± 0,92	задовільно	3,7 ± 0,98	задовільно

Аналіз виконання вправи «Шпагат», що характеризує рівень активної гнучкості та спеціальної підготовки опорно-рухового апарату, засвідчив відсутність суттєвих розбіжностей між групами. Середній бал в основній групі склав $3,4 \pm 0,90$, у контрольній — $3,3 \pm 0,95$. Обидва показники відповідають рівню «задовільно», що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи над розтяжкою у подальшому тренувальному процесі. Виконання акробатичного з'єднання «Міст і поворот в упор присівши» виявилось найбільш складним завданням для юних гімнасток обох груп. Середні оцінки знаходилися в межах рівня «незадовільно»: $2,4 \pm 1,65$ бала в основній групі та $2,6 \pm 1,55$ бала у контрольній. Низькі бали та відносно високі показники стандартного відхилення свідчать про нестабільність навички та недостатній розвиток гнучкості хребта і координації на даному етапі підготовки.

У контрольній вправі «Стійка на лопатках», яка є базовим елементом для формування навичок перевернутих поз, спостерігалися дещо кращі результати. Гімнастки експериментальної групи продемонстрували рівень, наближений до оцінки «добре» — $4,1 \pm 1,60$ бала, тоді як спортсменки контрольної групи отримали в середньому $4,0 \pm 1,58$ бала. Статистичний аналіз підтвердив відсутність достовірної різниці ($p > 0,05$) між цими показниками. Важливим індикатором для нашого дослідження є вправа «Ластівка» (рівновага на одній нозі). Показники в цій вправі прямо корелюють зі станом вестибулярного апарату. На початку експерименту результати були практично ідентичними: $3,6 \pm 0,92$ бала (ЕГ) та $3,7 \pm 0,98$ бала (КГ), що відповідає оцінці «задовільно». Це підтверджує, що вихідний рівень статичної рівноваги у гімнасток обох груп був рівнозначним і потребував вдосконалення.

Порівняльний аналіз вихідних даних фізичної (Табл. 3.2.1) та технічної (Табл. 3.2.2) підготовленості дозволяє стверджувати, що на початку педагогічного експерименту основна та контрольна групи були гомогенними (однорідними). Відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) за всіма тестованими параметрами забезпечує чистоту експерименту та дозволяє об'єктивно оцінити вплив запропонованої методики з використанням засобів вестибулярного тренування (міні-батут, напівсфера) на подальшу динаміку результатів.

3.3. Динаміка показників фізичної та технічної підготовленості гімнасток у ході педагогічного експерименту

Порівняльний аналіз результатів заключного тестування дозволив виявити ефективність впливу експериментальної методики на розвиток рухових якостей та технічну майстерність юних гімнасток. Дані, отримані після завершення формувального етапу експерименту (Таблиця 3.3.1), свідчать про позитивні зрушення в обох групах, проте динаміка приросту показників в основній групі (ОГ) за більшістю тестів виявилася вищою.

Таблиця 3.3.1

Динаміка показників рівня фізичної та технічної підготовленості гімнасток

Контрольні тести (показники)	Група	До експерименту	Після експерименту
Нахил тулуба вперед, см	ЕГ	11,2 ± 1,95	17,5 ± 2,11*
	КГ	11,0 ± 2,05	15,8 ± 1,98*
Стрибок у висоту з місця, см	ЕГ	38,1 ± 2,15	44,8 ± 2,15
	КГ	37,9 ± 2,28	42,5 ± 2,0
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	139,4 ± 1,48	150,0 ± 1,87*
	КГ	138,8 ± 1,42	146,0 ± 2,01*
Стрибки через скакалку, с	ЕГ	79,9 ± 2,10	100,5 ± 1,65*

Контрольні тести (показники)	Група	До експерименту	Після експерименту
	КГ	79,2 ± 2,18	95,6 ± 1,47*
Сполучення рухів, бали	ЕГ	8,4 ± 0,89	9,89 ± 0,74
	КГ	8,6 ± 0,92	9,5 ± 0,59
Переключення рухів, бали	ЕГ	8,6 ± 0,94	9,80 ± 0,85
	КГ	8,5 ± 0,91	9,5 ± 0,92
Шпагат, бали	ЕГ	3,4 ± 0,90	4,8 ± 0,54*
	КГ	3,3 ± 0,95	4,2 ± 0,41
Міст і поворот в упор присівши, бали	ЕГ	2,4 ± 1,65	4,1 ± 1,52*
	КГ	2,6 ± 1,55	4,5 ± 1,54*
Стойка на лопатках, бали	ОГ	4,1 ± 1,60	5,0 ± 1,67*
	КГ	4,0 ± 1,58	4,6 ± 0,98
Ластівка, бали	ОГ	3,6 ± 0,92	5,0 ± 1,67*
	КГ	3,7 ± 0,98	4,5 ± 1,20*

Суттєві зміни відбулися у показниках гнучкості. У тесті «Нахил тулуба вперед» гімнастки експериментальної групи покращили свій результат з 11,2 см до 17,5±2,11 см, що відповідає високому рівню (4 бали). У контрольній групі (КГ) результат також зріс (з 11,0 см до 15,8±1,98 см), однак показники ЕГ виявилися вищими.

Позитивна тенденція спостерігається у розвитку швидкісно-силових якостей.

У тесті «Стрибок у висоту з місця» результат експериментальної групи покращився на 6,7 см і склав 44,8±2,15 см, тоді як у контрольній групі приріст склав 4,6 см (результат 42,5±2,0 см).

У вправі «Стрибок у довжину з місця» зафіксовано статистично

значущий ріст результатів в обох групах, проте ОГ досягла показника $150 \pm 1,87$ см, випередивши КГ ($146 \pm 2,01$ см).

Показники загальної витривалості (стрибки через скакалку) в основній групі зросли до $100,5 \pm 1,65$ с, подолавши 100-секундний бар'єр, що відповідає оцінці у 4 бали. У контрольній групі результат склав $95,6 \pm 1,47$ с.

Координаційні здібності (сполучення та переключення рухів) в основній групі досягли рівня, близького до максимального ($9,89 \pm 0,74$ та $9,80 \pm 0,85$ бала), що підтверджує ефективність використання вправ на нестійкій опорі (Bosu) та міні-батуті для удосконалення спритності.

Динаміка технічної підготовленості Якість засвоєння технічних елементів також зазнала змін.

У вправі «Шпагат» основна група продемонструвала достовірний приріст результату до $4,8 \pm 0,54$ бала (рівень «добре»), тоді як контрольна група досягла показника $4,2 \pm 0,41$ бала.

Вправа «Стійка на лопатках» була виконана гімнастками експериментальної групи на оцінку «відмінно» ($5,0 \pm 1,67$ бала), що свідчить про бездоганну техніку та стійкість пози. Результат контрольної групи склав $4,6 \pm 0,98$ бала.

У вправі на рівновагу «Ластівка» основна група також досягла максимального результату $5,0 \pm 1,67$ бала, продемонструвавши значну перевагу над контрольною групою ($4,5 \pm 1,20$ бала), що підтверджує прямий вплив вестибулярних тренувань.

У складній координаційній вправі «Міст і поворот» обидві групи показали статистично значущий прогрес: ОГ покращила результат до $4,1 \pm 1,52$ бала, а КГ — до $4,5 \pm 1,54$ бала.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу фахової науково-методичної літератури та сучасних інформаційних ресурсів обґрунтовано необхідність модернізації системи підготовки у гімнастичних видах спорту. Встановлено, що зростання конкуренції на міжнародній арені та підвищення вимог до координаційної складності змагальних програм детермінують потребу в удосконаленні навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Визначено, що фундаментом високої спортивної майстерності є комплексна фізична та технічна підготовка, закладена на етапі початкового навчання базовим елементам спортивної гімнастики.

Визначено специфіку тренувального процесу гімнасток віком 6–7 років, окреслено його мету, завдання та змістове наповнення на етапі початкової підготовки. Встановлено, що для оптимізації навчання доцільно здійснювати відбір типових профільних вправ, які формують "школу рухів", у поєднанні з рухливими іграми для різнобічного фізичного розвитку. Програма занять передбачала акцентоване засвоєння базового арсеналу елементів (перекиди, різновиди мостів, стійки на лопатках, перевороти вбік, шпагати) та вправ на рівновагу, що складають основу технічної майстерності.

Розробка експериментальної методики. Науково обґрунтовано та розроблено методику навчання базовим елементам спортивної гімнастики для дівчат 6–7 років. Спрямованість методики полягає у комплексному розвитку пріоритетних фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості), зміцненні м'язового корсету та реалізації рухового потенціалу юних спортсменок. Відмінною рисою методики є акцент на цілеспрямованому вдосконаленні функцій вестибулярного аналізатора та здатності до збереження рівноваги як передумови засвоєння нових координаційно складних рухових дій.

Ефективність впровадженої методики підтверджено результатами комплексного педагогічного контролю. Порівняльний аналіз динаміки показників засвідчив достовірне покращення рівня фізичної та технічної

підготовленості, а також функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток експериментальної групи, що доводить дієвість запропонованих підходів на етапі початкової підготовки.

Результати контрольного тестування засвідчили статистично значущу перевагу гімнасток основної групи (ОГ) над контрольною (КГ). Впровадження вправ на нестійкій опорі сприяло суттєвому приросту фізичних якостей: показники гнучкості в ОГ зросли до 17,5 см (високий рівень), стрибка у довжину — до 150 см, а координаційні здібності наблизилися до максимальних значень (9,8–9,9 бала).

У технічній підготовленості найвищий прогрес зафіксовано у вправах, що вимагають вестибулярної стійкості. Гімнастки ОГ досягли рівня «відмінно» (5,0 балів) у вправах «Стійка на лопатках» та «Ластівка», демонструючи бездоганну рівновагу, тоді як результати КГ були достовірно нижчими (4,5–4,6 бала). Отримані дані підтверджують ефективність запропонованих засобів для комплексного вдосконалення майстерності юних спортсменок.

Результати апробації експериментальної методики початкового навчання елементам спортивної гімнастики засвідчили її високу ефективність. Встановлено, що інтеграція запропонованих засобів у навчально-тренувальний процес сприяла достовірному покращенню показників технічної майстерності та фізичної підготовленості, а також оптимізації функціонального стану гімнасток 6–7 років. Отримані емпіричні дані слугують обґрунтованою підставою для рекомендації щодо практичного впровадження розробленої методики в систему підготовки спортсменок на етапі початкового навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Р. І. Фізична підготовка юних гімнасток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 2. С. 15–19.
2. Антонов С. В. Особливості розвитку координаційних здібностей у дівчаток 6–7 років засобами художньої гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2019. № 4 (48). С. 125–130.
3. Аркаєв Л. Я., Сучилін М. Г. Методологічні основи сучасної системи підготовки гімнастів вищого класу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 3–9.
4. Базові види рухової діяльності та методики навчання : підручник / за ред. О. М. Худолія. Харків : «ОВС», 2019. 352 с.
5. Бей А. В. Розвиток гнучкості у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 1. С. 12–17.
6. Бесяк Ю. І., Зінченко Н. М. Спортивна гімнастика : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 210 с.
7. Болобан В. М. Регуляція пози тіла спортсмена : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 232 с.
8. Болобан В. М. Сенсомоторна координація як основа технічної майстерності. *Наука в олімпійському спорті*. 2015. № 2. С. 73–79.
9. Боляк А. А., Карпенко Л. А. Теорія і методика спортивної підготовки в гімнастиці. Київ : Науковий світ, 2018. 312 с.
10. Венгерова Н. Н. Вступ до спеціальності : Спортивна гімнастика. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 184 с.
11. Виноградський Б. А. Основи спортивного тренування : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2016. 240 с.
12. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2016. 296 с.

- 13.Воробйова А. О. Ігрові методи навчання в тренувальному процесі юних гімнастів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 45–51.
- 14.Гавердовський Ю. К. Навчання спортивним вправам. Біомеханіка. Методика. Дидактика. Київ : Олімпійська література, 2014. 912 с.
- 15.Гімнастика : підручник / Ю. В. Менхін та ін. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 468 с.
- 16.Гончарова Н. М. Особливості формування базових рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 55–60.
- 17.Дейнеко А. Х. Розвиток вестибулярної стійкості у юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2019. Вип. 160. С. 112–116.
- 18.Добринська Н. В. Спеціальна фізична підготовка юних гімнасток. Київ : Наук. думка, 2018. 156 с.
- 19.Дячук А. М. Координаційна підготовка спортсменок у видах гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2020. Вип. 10. С. 67–73.
- 20.Захаріна Є. А. Гімнастика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2020. 280 с.
- 21.Імас Є. В., Борисова О. В. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті. Київ : НУФВСУ, 2021. 360 с.
- 22.Козіна Ж. Л. Ігрові засоби в системі тренування юних спортсменів. Харків : ХНПУ, 2016. 208 с.
- 23.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
- 24.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Київ : НУФВСУ, 2017. Т. 1. 384 с.
- 25.Левчук В. А. Ефективність застосування вправ на нестійкій опорі в тренуванні юних гімнастів. *Спортивна наука України*. 2022. № 3 (98). С. 22–28. Режим доступу: <http://sportscience.unic.edu.ua>

- 26.Лях В. І. Координаційні здібності: діагностика і розвиток. Київ : ТОВ «Книга-Вега», 2015. 210 с.
- 27.Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпро : Інновація, 2016. 256 с.
- 28.Мулик В. В. Побудова тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Харків : ХДАФК, 2018. 145 с.
- 29.Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної гімнастики / уклад. : О. А. Шинкарук та ін. Київ : Мінмолодьспорт України, 2019. 112 с.
- 30.Нікітенко А. О., Бусол В. В. Удосконалення функції рівноваги у спортсменів складно-координаційних видів спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2019. Вип. 5 (113). С. 88–92.
- 31.Омельянчик О. О. Методика навчання складним акробатичним елементам на колоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 34–39.
- 32.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки : підручник : у 2 кн. Київ : Олімп. л-ра, 2015. Кн. 1. 680 с.
- 33.Потапова Л. М. Хореографічна підготовка в гімнастиці. Київ : Здоров'я, 2017. 120 с.
- 34.Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини : монографія. Харків : ХаДІФК, 2016. 220 с.
- 35.Садовські Є. Основи тренування координаційних здібностей. *Наука в олімпійському спорті*. 2018. № 4. С. 56–62.
- 36.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 432 с.
- 37.Сосіна В. Ю. Хореографія в гімнастиці : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2019. 136 с.

- 38.Терещенко І. А. Координаційні здібності та методика їх розвитку у юних гімнастів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 54–59.
- 39.Товт В. А. Гімнастика та методика викладання : навч.-метод. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2018. 186 с.
- 40.Туманян Г. С. Спортивна гімнастика : навч. посіб. для ін-тів фіз. культури. Київ : Олімпійська література, 2014. 450 с.
- 41.Федерація гімнастики України. Правила змагань зі спортивної гімнастики (жінки) 2022–2024 рр. URL: <http://ukraine-gymnastics.com.ua> (дата звернення: 10.11.2024).
- 42.Філіппов М. М. Фізіологічні основи розвитку фізичних якостей спортсмена : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, 2015. 164 с.
- 43.Худолій О. М. Закономірності процесу навчання в фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2019. № 1. С. 13–18.
- 44.Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : монографія. Харків : ОВС, 2014. 320 с.
- 45.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. Ч. 1. 272 с.
- 46.Шлемін А. М. Юний гімнаст. Підготовка резерву. Київ : Здоров'я, 2015. 210 с.
- 47.F.I.G. Code of Points 2022–2024 – Women's Artistic Gymnastics. Lausanne : International Gymnastics Federation, 2021. 215 p. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>
- 48.Jemni M. The Science of Gymnastics. 2nd Edition. London : Routledge, 2018. 316 p.
- 49.Major J. Fundamental motor skills in gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2019. Vol. 11, Issue 2. P. 155–163.
- 50.Marina M., Jemni M. Plyometric Training Performance in Female Gymnasts. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. Vol. 28(7). P. 110–117.

- 51.Sands W. A. Gymnastics Risk Management: Safety Handbook. Indianapolis : USA Gymnastics, 2016. 134 p.
- 52.Sleeper M. D., Kenyon L. K., Casey E. Measuring balance in gymnastics: reliability and validity of the dynamic balance tests. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2019. Vol. 7(2). P. 113–121.