

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МАЛАНІЙ ЮРІЙ АНДРІЙОВИЧ

УДК 796.015.132:796.412-055.15"465*5/6"(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ХЛОПЧИКІВ ВІКОМ 5-6 РОКІВ
У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЇХНЬОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ**

017 Фізична культура і спорт

Подається на здобуття ступеня наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Юрій МАЛАНІЙ.

Наукові керівники: Римик Роман Васильович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Синиця Андрій Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Львів – 2025

Маланій Ю. А. Удосконалення підготовки хлопчиків віком 5-6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості.
– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2025.

Початковий етап підготовки дітей 5–6-річного віку в спортивній гімнастиці потребує особливої уваги до їхніх індивідуальних особливостей, зокрема рівня фізичного, психічного та інтелектуального розвитку. Ключовими чинниками становлення спортивної майстерності виступають рання спеціалізація, високі стандарти технічного виконання вправ і персоналізований підхід до тренувань.

Організація навчально-тренувального процесу має спиратися на поєднання нормативної програми з гнучкими елементами, що дозволяє адаптувати зміст занять відповідно до індивідуальних потреб і потенціалу кожної дитини. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку інтелектуальних, естетичних і фізичних якостей юних гімнастів, що забезпечується впровадженням сучасних методик, інноваційних технологій та диференційованих програм підготовки.

Для ефективного становлення дітей у спортивній гімнастиці на стартовому етапі необхідно формувати зміст занять таким чином, щоб він враховував особистісні характеристики учасників і базувався на використанні новітніх педагогічних підходів.

Мета дослідження: науково обґрунтувати особливості диференціації змісту початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці залежно від їхнього рівня розвитку фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити науково-методичну інформацію про систему підготовки юних спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та зокрема у спортивній гімнастиці.

2. Встановити рівень фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років на першому році занять на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці.

3. Обґрунтувати програму диференціації підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

4. Експериментально перевірити ефективність програми диференціації підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної інформації та літератури за напрямом дослідження, аналіз документальних матеріалів, опитування, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років на етапі початкової підготовки, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки потребує оновлення відповідно до сучасних вимог спортивної гімнастики, оскільки містить застарілу та неповну інформацію. Модернізація навчально-тренувальної роботи має базуватись на особистісно-орієнтованих педагогічних технологіях із врахуванням рівня фізичної та рухової підготовленості, статевовікових особливостей і стану здоров'я дітей. Методичне забезпечення повинно включати елементи креативності, сприяти формуванню позитивної мотивації та створенню рухових образів. Згідно з опитуванням батьків, пріоритетом для більшості є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей (70% респондентів), а не спортивні досягнення. Високий рівень задоволеності тренувальним процесом, підтримка регулярних занять та визнання важливості гімнастики як базової підготовки свідчить про ефективність наявної програми тренувальних занять (82,5–90% респондентів). Водночас зафіксовані окремі факти значної втоми дітей після занять, 55,5% респондентів підтверджують необхідність перегляду змісту фізичних навантажень з урахуванням об'єктивних критеріїв. Важливість адаптації навчально-

тренувального процесу відповідно до потреб кожної дитини та подальшого вдосконалення змісту навчання може будуватися на індивідуальному підході, на що вказали усі респонденти.

Також результати дослідження фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки засвідчили помітну варіативність розвитку максимальної та вибухової сили залежно від вікової підгрупи (тест «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи» та «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» $v = 11,79\%$ та $7,51\%$). У інших тестах $v = 16,29\%$ та $18,44\%$. Для дітей 2019 та 2020 р.н. лише в одному тесті – метанні тенісного м'ячика – відповідали нормативним значенням ($v = 8,99\%$ та $7,90\%$), а решта – у межах $13,82\%$ – $27,49\%$.

Аналіз результатів тестів щодо розвитку координаційних здібностей показав відмінності в підготовленості юних гімнастів між підгрупами 2018, 2019 та 2020 р.н., особливо у тестах «Мисливець» та «Дрібна моторика (тест з гудзиками)». Старші діти (2018 р.н.) продемонстрували кращу координацію, що проявилось у просторових характеристиках і міжм'язовій взаємодії. Також у тесті «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» було встановлено статистично вірогідну перевагу хлопчиків 2018 р.н. над дітьми 2020 р.н. – на $0,59$ с ($4,65\%$, $p=0,035$), а в тесті «Лазіння по гімнастичній стінці» – перевага над дітьми 2019 р.н. становила $1,28$ с ($8,05\%$, $p=0,026$).

До того ж кореляційний аналіз показників фізичної підготовленості дав змогу виділити три групи: швидко-силові якості, координаційні та показники гнучкості. Об'єктивну інтегральну оцінку надали тести: кидок набивного м'яча (1 кг), утримання кута $30-40^\circ$, згинання-розгинання рук, підтягування, тест на влучність «мисливець», тепінг-тест ногами і три присідання на час. Нижчі, але інформативні показники виявлені в тестах проби Ромберга, дрібної моторики, тесту з гудзиками і лазіння по стінці, що можуть бути використані як альтернативні чи додаткові індикатори оцінки підготовленості хлопчиків першого року навчання.

У процесі укладання програми підготовки для гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки покладено актуальні положення сучасної теорії спортивної підготовки. Основу складали ігровий підхід, потреба розвитку базових рухових навичок, поступове ускладнення вправ та безпечне дозування навантаження згідно з анатоμο-фізіологічними особливостями дітей. При плануванні враховано етап адаптації до виду спорту та рекомендації фахівців щодо індивідуалізації, різнобічного розвитку та культури руху. Структура занять будувалася за традиційною послідовністю з поступовим переходом до спеціалізованих елементів, із дотриманням систематичності та повторюваності тренувальних завдань.

Протягом педагогічного експерименту передбачалася поступова зміна пріоритетів: від адаптаційно-мобілізаційних засобів – до вправ швидкісно-силового характеру та складнокоординованих. Вправи комбінувалися в межах тижневих мікроциклів, забезпечуючи стабільність та ефективність формування рухових навичок.

Програма педагогічного експерименту була структурована у дві частини, кожна з яких реалізовувала ключові методичні положення щодо організації початкової підготовки гімнастів віком 5–6 років. Відповідно до загальної мети навчально-тренувального процесу першого року навчання добір засобів тренування забезпечував оптимальне навантаження та створював передумови для досягнення індивідуального фізичного поступу. Навчання технічним елементам здійснювалося уніфіковано для обох досліджуваних груп.

Врахування індивідуального рівня фізичної підготовленості у навчально-тренувальному процесі хлопчиків віком 5–6 років здійснено за кількома групами: для спортсменів першої передбачено виконання згідно із віковими вимогами; другої (ті, які поступалася за середніми результатами на -1 σ та понад) – індивідуальні вказівки для виконання вправ, спрямовані на полегшення впливу тренувальних навантажень; третьої (ті, які якісно виконували запропоновані вправи) – індивідуальні вказівки для виконання вправ, спрямовані на незначне ускладнення умов тренувальних вправ.

Проведений педагогічний експеримент засвідчив ефективність індивідуалізованого підходу до побудови тренувального процесу для дітей 5–6 років. Юні гімнасти експериментальної групи, тренування яких враховували початковий рівень фізичної підготовленості, продемонстрували значно вищі показники у розвитку силової та швидко-силової витривалості порівняно з контрольною групою. Досягнуто статистично вірогідне покращення усіх результатів за тестами від 5,59 до 81,13% ($p \leq 0,001$), а найбільші в «утриманні кута 30–40° у положенні лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягуванні у висі на низькій поперечині за 20 с» та «пробі Ромберга»).

Контрольна група мала позитивну динаміку, зокрема в тестах на силову витривалість та рівновагу, однак результати експериментальної групи були вищими та статистично достовірними ($p \leq 0,02$).

Авторська програма тренувань та врахування індивідуального рівня підготовленості виявилися більш результативними, особливо в контексті розвитку координації, рівноваги та силової витривалості (на 3,59–17,94%, $p \leq 0,05$).

Поліпшення результатів було досягнуто не через збільшення навантаження, а завдяки якісній адаптації змісту занять до індивідуальних можливостей дітей. Такий підхід засвідчив кращу реалізацію потенціалу кожного юного спортсмена та формування стійкої основи для наступних етапів багаторічної підготовки у спортивній гімнастиці.

Наукова новизна:

- вперше обґрунтовано диференційований зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості;
- удосконалено відомості про зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки;

- удосконалено відомості про рівень фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці;
- удосконалено відомості про взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки;
- удосконалено відомості про ставлення дітей та їх батьків до занять спортивною гімнастикою як чинника оздоровчого та спортивно-орієнтованого розвитку дитини;
- набули подальшого розвитку наукові положення щодо методологічних підходів індивідуалізації та диференціації в підготовці спортсменів-початківців у техніко-естетичних видах спорту.

Практичне значення. За результатами дослідження удосконалено програму підготовки хлопчиків віком 5–6 років (перший рік, етап початкової підготовки) у спортивній гімнастиці, що полягало у врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів, зокрема рівня їхньої фізичної підготовленості; встановлено показники фізичної підготовленості та взаємозв'язки між ними.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, навчально-тренувальний процес СДЮШОР №1 м. Івано-Франківська.

Ключові слова: техніко-естетичні види спорту, початкова підготовка, зміст, індивідуальні особливості, спортивна гімнастика, розвиток фізичних якостей, фізична підготовленість, базова рухова підготовка, індивідуалізації та диференціації, ефективність, порівняння, методичні підходи.

Malaniy Yu. A. Improving the preparation of boys aged 5–6 in artistic gymnastic based on indicators of their physical fitness. – Qualification research paper submitted as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Physical Education and Sport, specialty 017 Physical Culture and Sport – Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2025.

The initial stage of training children aged 5–6 in artistic gymnastics requires special attention to their individual characteristics, particularly their physical, psychological, and intellectual development. Key factors in the formation of sport mastery include early specialization, high standards of technical performance, and a personalized approach to training.

The organization of the educational and training process should be based on a combination of standardized programs with flexible elements, allowing the content of sessions to be adapted to the individual needs and potential of each child. This approach promotes the harmonious development of intellectual, aesthetic, and physical qualities in young gymnasts, supported by the implementation of modern methodologies, innovative technologies, and differentiated training programs.

For effective development in artistic gymnastics at the initial stage, it is essential to structure the content of training sessions in a way that considers the personal characteristics of participants and is grounded in the use of advanced pedagogical approaches.

Research objective: to scientifically justify the differentiation of the content of initial training in artistic gymnastics for boys aged 5–6, taking into account their level of physical fitness development.

Research tasks:

1. To summarize scientific and methodological information on the preparation system for young sportsmen in technical and aesthetic sports, particularly in artistic gymnastics.
2. To determine the level of physical fitness of boys aged 5–6 during their first year at the initial stage of preparation in artistic gymnastics.
3. To substantiate a differentiated training program for boys aged 5–6 in artistic gymnastics, taking into account indicators of their physical fitness.

4. To experimentally verify the effectiveness of the differentiated training program for boys aged 5–6 in artistic gymnastics based on their physical fitness indicators.

Research Methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature in the field of study, analysis of documentary materials, surveys, pedagogical testing of physical fitness levels of boys aged 5–6 at the initial training stage, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results. It was found that the content of the regulatory framework for preparation young gymnasts in their first year of initial preparation requires updating to meet modern standards of artistic gymnastics, as it contains outdated and incomplete information. The modernization of educational and training activities should be based on learner-centered pedagogical technologies, considering the level of physical and motor readiness, gender and age characteristics, and health status of children.

Methodological support should incorporate elements of creativity, promote positive motivation, and facilitate the formation of motor imagery. According to a parent survey, the primary goal for most respondents is health improvement and physical development (70%), rather than competitive achievements. A high level of satisfaction with the training process, support for regular sessions, and recognition of gymnastics as a foundational discipline indicate the effectiveness of the current training program (82.5–90% of respondents).

At the same time, some cases of significant fatigue in children after training were recorded, with 55.5% of respondents confirming the need to revise the physical load content based on objective criteria. The importance of adapting the educational and training process to the needs of each child and further improving the curriculum can be built on an individualized approach, as emphasized by all respondents.

The results of the study on the physical fitness of first-year gymnasts at the initial preparation stage revealed significant variability in the development of maximal and explosive strength depending on age subgroup. This was evident in tests such as the “Seated medicine ball throw (1 kg)” and “Plastic tennis ball throw for distance,” with coefficients of variation (v) of 11.79% and 7.51%, respectively. Other tests showed even greater variability ($v = 16.29\%$ and 18.44%). Among children born in

2019 and 2020, only one test – the tennis ball throw – met normative standards ($v = 8.99\%$ and 7.90%), while the rest ranged from 13.82% to 27.49% .

Analysis of coordination ability tests revealed differences in preparedness among subgroups born in 2018, 2019, and 2020, particularly in the “Hunter” test and the “Fine motor skills (button test)”. Older children (born in 2018) demonstrated better coordination, reflected in spatial awareness and intermuscular interaction. In the “Shuttle run with ball transfer” test, boys born in 2018 showed a statistically significant advantage over those born in 2020 – by 0.59 seconds (4.65% , $p = 0.035$). In the “Climbing the gym wall” test, they outperformed children born in 2019 by 1.28 seconds (8.05% , $p = 0.026$).

Correlation analysis of physical fitness indicators allowed the identification of three groups: speed-strength qualities, coordination abilities, and flexibility indicators. Objective integral assessments were provided by tests such as the medicine ball throw (1 kg), holding a $30\text{--}40^\circ$ angle, arm flexion-extension, pull-ups, the “Hunter” accuracy test, foot tapping test, and timed triple squats. Lower but still informative results were found in the Romberg test, fine motor skills, button test, and wall climbing, which can serve as alternative or supplementary indicators of preparedness in first-year trainees.

The training program for first-year gymnasts at the initial preparation stage was based on current principles of modern sports training theory. Its foundation included a play-based approach, the need to develop basic motor skills, gradual exercise complexity, and safe load dosing aligned with children's anatomical and physiological characteristics. Planning considered the adaptation phase to the sport and expert recommendations on individualization, holistic development, and movement culture.

The structure of training sessions followed a traditional sequence with a gradual transition to specialized elements, maintaining consistency and repetition of training tasks. During the pedagogical experiment, priorities shifted progressively – from adaptive and mobilizing tools to speed-strength and complex coordination exercises. These exercises were combined within weekly microcycles to ensure stability and effectiveness in motor skill development.

The experimental training program was divided into two parts, each implementing key methodological principles for organizing initial gymnastics training for children aged 5–6. In line with the overall goal of the first-year educational and training process, the selection of training tools ensured optimal load and created conditions for achieving individual physical progress. Instruction in technical elements was standardized across both study groups.

The consideration of individual physical fitness levels in the training process for boys aged 5–6 was implemented through differentiated grouping:

- Group 1: sportsmen performed exercises according to age-specific standards.
- Group 2: those whose results fell below the average by -1σ or more received personalized instructions aimed at reducing the impact of training loads.
- Group 3: children who demonstrated high-quality execution of proposed exercises were given individualized instructions to slightly increase the complexity of training conditions.

The pedagogical experiment confirmed the effectiveness of an individualized approach to designing the training process for children aged 5–6. Young gymnasts in the experimental group, whose training was tailored to their initial physical fitness level, showed significantly higher results in the development of strength and speed-strength endurance compared to the control group. Statistically significant improvements were recorded across all tests, ranging from 5.59% to 81.13% ($p \leq 0.001$), with the most notable gains in: holding a $30\text{--}40^\circ$ angle in a lying position; arm flexion-extension in a plank position on a gymnastics bench (20 seconds); pull-ups on a low horizontal bar (20 seconds); «Romberg test».

The control group also showed positive dynamics, particularly in tests of strength endurance and balance, but the experimental group's results were higher and statistically significant ($p \leq 0.02$). The author's training program and the consideration of individual preparedness proved more effective, especially in the development of coordination, balance, and strength endurance (improvements of 3.59–17.94%, $p \leq 0.05$).

Importantly, these improvements were achieved not by increasing training loads, but through qualitative adaptation of session content to the individual capabilities of the children. This approach enabled better realization of each young athlete's potential and laid a solid foundation for subsequent stages of long-term training in artistic gymnastics.

Scientific Novelty:

- For the first time, the differentiated content of a training program for boys aged 5–6 in artistic gymnastics has been substantiated, taking into account indicators of their physical fitness.
- The information regarding the regulatory and programmatic framework for training young gymnasts in their first year of initial preparation has been improved.
- The understanding of physical fitness levels among athletes at the initial training stage in artistic gymnastics has been refined.
- The relationships between physical fitness indicators of first-year gymnasts have been clarified.
- Insights into the attitudes of children and their parents toward artistic gymnastics as a factor in health promotion and sport-oriented child development have been enhanced.
- Scientific principles concerning methodological approaches to individualization and differentiation in the training of beginner athletes in technical-aesthetic sports have been further developed.

Practical significance. Based on the research findings, the training program for boys aged 5–6 (first year, initial preparation stage) in artistic gymnastics has been improved by incorporating individual characteristics of the athletes, particularly their physical fitness levels. Key physical fitness indicators and their interrelations have been identified.

The results of the dissertation research have been implemented into the educational process of the Department of Sports and Pedagogical Disciplines at Vasyl Stefanyk Precarpathian National University and Ivan Boberskyi Lviv State University

of Physical Culture, as well as into the training process at Specialized Youth Sports School of Olympic Reserve No.1 in Ivano-Frankivsk.

Keywords: technical and aesthetic sports, initial preparation, content, individual characteristics, artistic gymnastics, development of physical qualities, physical fitness, basic motor preparation, individualization and differentiation, effectiveness, comparison, methodological approaches.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Маланій Ю. Корекція фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються гімнастикою в спортивних школах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2022;(38):98–105. doi:10.15330/fcult.38.98-105.

2. Маланій Ю, Пітин М, Синиця А, Римик Р. Показники максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025;1(1):58–64. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).7. *Особистий внесок здобувача полягає у відборі проведенні тестування та обговоренні результатів дослідження.*

3. Маланій Ю, Пітин М. Показники координаційної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025;2(1):283–9. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).102. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

4. Маланій Ю, Пітин МП, Римик РВ, Синиця АВ, Майструк АМ. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2025;(1):339–47. doi:10.26661/2663-5925-2025-1-44. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та математико-статистичному опрацюванні результатів дослідження.*

5. Маланій Ю, Пітин М. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2025;1(37):101–8.

doi:10.32782/2221-1217-2025-1-15. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні змісту нормативних документів підготовки гімнастів.*

6. Маланій Ю, Пітин М, Синиця А. Показники силової та швидко-силової витривалості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025;(1):82–9. doi:10.69468/2786-7544-2025-1-10. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

7. Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Динаміка показників фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років за результатами диференційованої програми тренувальних занять. Olympicus. 2025;(2):76–85. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.11> *Особистий внесок здобувача полягає у обговоренні отриманих даних та узагальненні результатів дослідження.*

8. Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Порівняльна ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025;(2):75–81. doi:10.32782/olimpstu/2025.2.13. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці авторської програми та узагальненні результатів дослідження.*

Наукова праця, яка засвідчує апробацію матеріалів дисертації

9. Маланій Ю, Римик Р. Проблема контролю підготовленості юних гімнастів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2025. Вип. 29. т. 1. С. 79–80. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці науково-практичного завдання.*

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ПЕРЕДУМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	24
1.1. Науково-методичні підходи до початкової підготовки дітей у спортивній гімнастиці	24
1.2. Індивідуальні особливості дітей віком 5–6 років	33
1.3. Зміст підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці	39
Висновки до першого розділу	53
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1. Методи дослідження	55
2.2. Організація дослідження	78
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНИХ ВИМОГ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЧИКІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ЗАНЯТЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	80
3.1. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки	80
3.2. Ставлення батьків до занять дітей спортивною гімнастикою	90
3.3. Показники фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки	97
3.4. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки	115
Висновки до третього розділу	125

РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ХЛОПЧИКІВ ВІКОМ 5-6 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЇХНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	128
4.1. Характеристика програми підготовки хлопчиків віком 5-6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості	128
4.2. Перевірка ефективності різних за спрямованістю програм підготовки гімнастів віком 5–6 років	143
Висновки до четвертого розділу	161
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	163
ВИСНОВКИ	179
ПОКЛИКАННЯ	183
ДОДАТКИ	207

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна система спортивної підготовки дітей має враховувати комплексність завдань оздоровчого та спортивно-орієнтованого спрямування. Важливо усвідомлено поєднувати зміцнення здоров'я та розвиток рухової активності з одного боку й формування майстерності в конкретному виді спорту з іншого [63; 120; 192].

У складнокоординаційних видах спорту, таких як спортивна гімнастика, від дітей є значні очікування. Уже на перших роках тренувань вони стикаються з високими вимогами, ранньою спеціалізацією й постійним змаганням. Чимало юних спортсменів втрачають мотивацію через надмірний тиск та постійну конкуренцію, яка починається надто рано [1; 6; 13].

За твердженнями фахівців, надзвичайно важливо враховувати біологічні особливості розвитку дитячого організму. Залучення дитини до спорту має супроводжуватись цілісною підтримкою, що є основою сталого та безпечного розвитку юного спортсмена [40; 128; 158]. Тобто у перші роки тренувальний процес повинен враховувати індивідуальні можливості й потреби дитини, комбінуючи фізичні та психоемоційні аспекти розвитку [14; 148; 181].

Зміст підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці регламентований програмно-нормативною основою спортивних занять із значним впливом і часткою варіативного компонента. Це створює перспективи для включення різноманітних засобів у зміст навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки, дотримання основних принципів навчально-тренувального процесу та вибору оптимальних засобів впливу на організм дітей на основі природної відповідності, безперервності розвитку, розвивального характеру діяльності та єдності навчання і розвитку [4; 30; 38; 53; 61].

Узагальнення науково-методичних підходів до початкової підготовки в спортивній гімнастиці виявили особливості змістового наповнення навчально-тренувального процесу, які пов'язані з відмінностями як спортивного характеру,

так й індивідуально-орієнтованих на контингент дітей, залучених до занять [51; 132; 147; 227]. Основними факторами, що формують майстерність на сучасному етапі розвитку спортивної гімнастики, є рання спеціалізація, підвищення технічних вимог до виконання рухових дій, варіативність мотивації та жорстка індивідуалізація підготовки з перших років занять [29; 62; 88; 89; 231].

Індивідуальний та диференційований підходи проявляються в оцінці ступеня готовності дитини до засвоєння вправ, визначенні її індивідуальних потенційних можливостей, виявленні рухової підготовленості та досвіду, врахуванні типових помилок при розучуванні вправ, оптимальності фізичної підготовленості та психічних властивостей юних спортсменів [5; 45; 73; 102; 115].

Наукові дослідження індивідуальних особливостей дітей віком 5-6 років показали суттєві обмеження їх здатності виконувати різні фізичні навантаження через різний адаптаційний потенціал та функціонування систем організму. У цьому віковому діапазоні діти мають досить різний набір природних здібностей і можливостей [12; 37; 163; 168; 223].

Основні особливості розвитку виявляються в індивідуальній адаптації дитини до фізичних і психічних впливів, гетерохронності розвитку опорно-рухового апарату, дисбалансі розвитку великих і малих м'язових груп. Важливо також враховувати особливості сприйняття, обробки та відтворення інформації та мисленнєвих процесів юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі [8; 24; 27; 48; 60].

Для початкової підготовки дітей у різних видах спорту необхідно розпочати розкриття потенціалу. Це не завжди відповідає сталим науковим та методичним постулатам навчально-тренувального процесу й не завжди має вивірену та передбачувану ефективність та вплив на досягнення високих результатів в подальшому [2; 9; 34; 49; 98].

Це дасть змогу забезпечити раціональну побудову системи підготовки для юних гімнастів та уникнути форсування досягнення вищих показників підготовленості [10; 50; 193; 221; 229].

Таким чином набуває актуальності науково-практичне завдання щодо організації та змісту підготовки юних гімнастів та загалом оптимізації навчально-тренувального процесу хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці шляхом варіативного використання тренувальних навантажень на основі ступеня оволодіння школою рухів, базових вмінь та навичок тощо, що можливо вирішити за допомогою урахування індивідуальних особливостей їхньої підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дисертаційне дослідження виконано згідно з темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення» на 2022–2025 рр. плану науково-дослідної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (номер державної реєстрації: 0114U002625).

Роль автора полягає в обґрунтуванні методичного підходу до змісту навчально-тренувального процесу юних спортсменів у спортивній гімнастиці на першому році навчання етапу початкової підготовки, встановленні об'єктивного рівня фізичної підготовленості спортсменів-початківців, аналізу програмно-нормативних вимог та виявленні перспективних шляхів оптимізації тренувальних навантажень для хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці.

Мета дослідження: науково обґрунтувати особливості диференціації змісту початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці залежно від їхнього рівня розвитку фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити науково-методичну інформацію про систему підготовки юних спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та зокрема у спортивній гімнастиці.
2. Встановити рівень фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років на першому році занять на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці.

3. Обґрунтувати програму диференціації підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

4. Експериментально перевірити ефективність програми диференціації підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

Об’єкт дослідження: процес початкової підготовки дітей у спортивній гімнастиці.

Предмет дослідження: особливості диференціації змісту початкової підготовки хлопчиків у спортивній гімнастиці з урахуванням рівня розвитку фізисних якостей.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної інформації та літератури за напрямом дослідження (узагальнено дані наукових досліджень за проблематикою дисертаційної роботи, визначено актуальні напрями побудови підготовки юних спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, з’ясовано сутність впливу та перспективи застосування індивідуалізації та диференціації спортивної підготовки);
- аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру, зміст та вимоги до підготовленості на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці);
- опитування (уточнено особливості ставлення дітей та їх батьків до занять спортивною гімнастикою);
- педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років на етапі початкової підготовки (застосовано для отримання об’єктивних даних про рівень фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки);
- педагогічний експеримент (застосовано для перевірки ефективності програми хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості в природних умовах навчально-тренувального процесу);

- методи математичної статистики (застосовано для опрацювання даних на різних етапах дослідження, встановлення статистичної вірогідності результатів фізичної підготовленості юних спортсменів експериментальної та контрольної груп на різних етапах контролю).

Наукова новизна:

- вперше обґрунтовано диференційований зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості;
- удосконалено відомості про зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки;
- удосконалено відомості про рівень фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці;
- удосконалено відомості про взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки;
- удосконалено відомості про ставлення дітей та їх батьків до занять спортивною гімнастикою як чинника оздоровчого та спортивно-орієнтованого розвитку дитини;
- набули подальшого розвитку наукові положення щодо методологічних підходів індивідуалізації та диференціації в підготовці спортсменів-початківців у техніко-естетичних видах спорту.

Практичне значення. За результатами дослідження удосконалено програму підготовки хлопчиків віком 5–6 років (перший рік, етап початкової підготовки) у спортивній гімнастиці, що полягало у врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів, зокрема рівня їхньої фізичної підготовленості; встановлено показники фізичної підготовленості та взаємозв'язки між ними.

За результатами застосування авторської програми спортсмени експериментальної групи, що займалися за авторською програмою, мали

вірогідне покращення за всіма тестами, а найбільші зміни констатовано за результатами тестів, пов'язаних із силовою витривалістю та рівновагою.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника та Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, навчально-тренувальний процес СДЮШОР №1 м. Івано-Франківська.

Особистий внесок автора полягає у визначенні актуальності дослідження, теоретичному аналізі та узагальненні основних напрямів розв'язання актуального науково-практичного завдання удосконалення змісту підготовки юних гімнастів віком 5–6 років; проведенні педагогічних спостережень за фізичною підготовленістю хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці; розробці та експериментальному впровадженні авторського змісту програми підготовки гімнастів-початківців на етапі початкової підготовки з урахуванням індивідуальних показників фізичної підготовленості та її перевірці в умовах навчально-тренувального процесу, нагромадження емпіричних даних та їхньої математико-статистичній перевірці.

В опублікованих зі співавторами працях здобувачеві належать наукова ідея, планування й організація дослідження, аналіз, обговорення отриманих емпіричних даних, інтерпретація отриманих результатів та їх узагальнення.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та емпіричні дані дисертаційної роботи та практичні результати, отримані в процесі дослідження, оприлюднені на Міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2025); V Регіональній науково-практичній конференції «Фізична культура в закладах освіти: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2023; 2024); I Всеукраїнській конференції з міжнародною участю «Фізична культура в закладах освіти: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2025); наукових конференціях кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Львів, 2022–2024).

Публікації. За результатами дисертаційної роботи опубліковано 10 наукових праць, вісім із яких у фахових виданнях України та дві публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з анотацій, вступу, п'яти розділів основного тексту, висновків, списку використаних джерел інформації та додатків.

Дисертацію викладено українською мовою на 212 сторінках, 165 із яких – основний текст, вміщує 12 таблиці та 16 рисунків. У роботі використано 232 джерела літератури, з яких 64 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ПЕРЕДУМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

1.1. Науково-методичні підходи до початкової підготовки дітей у спортивній гімнастиці

Особливості підготовки дітей у різних видах спорту пов'язані із тим, що завдання на перших роках тренувань мають певні відмінності від суто спортивного спрямування.

Більшість фахівців вказують на чіткі відмінності оздоровчого тренування від спортивного. Основним виступає те, що спортивне тренування має на меті використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів у певному виді спорту. Водночас оздоровча спрямованість повинна діяти в напрямку збільшення та/або підтримки достатнього рівня залученості до рухової активності та здоров'я.

Для досягнення спільної мети та вираженого оздоровчого впливу фізичні вправи мають супроводжуватися достатніми витратами енергії і забезпечувати тривале рівномірне навантаження для систем дихання та транспортування крові. До того ж повинне бути забезпечено достатнє транспортування кисню до тканин та дотримання вираженої аеробної спрямованості [204].

Для прикладу Чернишенко Т.М., Зразюк М., Ткачук Г. [157] наголошують, що, незважаючи на необхідність поступового нарощування навантажень, сучасні підходи до системи багаторічної підготовки в художній гімнастиці розвиваються здебільшого відповідно до жорстких тенденцій та законів розвитку олімпійського спорту.

У ролі системотвірних чинників подальшого розвитку гімнастики виступають наступні: надзвичайно рання спеціалізація, постійне зростання технічних вимог до результативності, жорстка індивідуалізація підготовки, загострення конкуренції на рівні високих спортивних результатів, підвищення

престижності спортивних перемог та досягнень, варіативність мотивації на різних етапах та складність підтримання довготривалого перебування на основних етапах багаторічної підготовки.

Насамперед, говорячи про етап початкової підготовки, необхідно наголосити на домінуванні завдань, пов'язаних із зміцненням здоров'я дітей, різнобічною фізичною підготовкою, нівелюванням недоліків у фізичному розвитку та підготовленості, набутих у попередні роки життя, навчання основ техніки обраного виду спорту та техніки споріднених видів рухової активності із відповідним вивченням допоміжних та спеціально-підготовчих вправ [39].

Наголосимо, що тренувальні заняття на цьому етапі проводять не частіше двох-трьох разів на тиждень, з тривалістю не більше ніж 60 хвилин. Важливою є рекомендація поєднувати в змісті таких занять засобів виду спорту та переважаючого застосування ігрового методу.

Багато тренерів та фахівців відзначають недостатній рівень фізичної та рухової підготовленості дітей, який засвідчений у спортсменів-початківців по закінченні навчання у групах початкової підготовки. Це підтверджується як результатами контрольно-перевідних тестів, так і подальшою динамікою й загальною ефективністю відбору обдарованих та перспективних спортсменів на наступний рівень тренувань, тобто до навчально-тренувальних груп [35; 52; 59; 108; 140].

Практичними спостереженнями засвідчено, що реальний відбір може здійснюватися лише на основі експертних оцінок провідних тренерів. Тобто за результатами виконання технічних елементів, спостереженнями за виконаннями тренувальних завдань, урахування показників фізичного розвитку та, можливо, генетичної схильності дітей лише частково задовольняє вимоги перспективності та ймовірного розкриття повного потенціалу дитини для подальшої спортивної діяльності у спортивній гімнастиці [16; 130; 138; 156].

У своїй праці Стасенко О. А. [133] наголошує, що навчання гімнастичних вправ повинне враховувати ряд умов. Серед них наступні: наявність чіткого оцінювання ступеня готовності дитини до засвоєння вправи, визначення

потенційних можливостей за основними параметрами рухової підготовленості, врахування типових помилок при розучуванні вправи, наявність рухового досвіду в споріднених за структурою техніки вправах, достатньої фізичної підготовленості (рівня розвитку тих фізичних якостей, які мають провідне значення для оволодіння новими рухами); підвищення психічної готовності та сміливості, рішучості, реакції на тривалу напругу тощо.

Наступною умовою варто визначити рівень засвоєння програми, що можна з'ясувати на основі аналізу структури рухів та індивідуальних особливостей спортсмена. Тобто відповідності наявного алгоритму засвоєння програми та ефективності за умов ускладнення техніки гімнастичної вправи. Ще однією умовою можна вважати узагальнене управління процесом засвоєння вправи, зокрема наявність відповідних та ефективних засобів навчання.

Колектив авторів Salyamin Y, Vernyaev O, Omelianchyk-Ziurkalova O, Maksimova Y. [222] вказують на оцінку рівня надійності змагальних дій гімнастів на основі визначення й аналізу ряду показників спеціальної рухової підготовленості спортсменів. Це може характеризуватися індивідуальними проявами техніки стрибкових елементів, стійок, кидків та зіскоків, способів виходу в стійку. Таким чином для якісного оцінювання рівня надійності набутих технічних елементів необхідно враховувати показники спеціальної фізичної підготовленості (рівень прояву фізичних якостей і навичок). Це в подальшому буде визначати надійність змагальних комбінацій.

До того ж упродовж різних етапів залучення до навчально-тренувальних занять рекомендовано увагу приділяти оволодінню «школою рухів». Це ставиться за основу, починаючи з перших занять. Зокрема може передбачати вимогу стосовно чіткості та виразності виконання вправ, вираженого підходу та відходу від снаряду. Загалом такий підхід покликаний дисциплінувати спортсменів-початківців, виховувати в них відповідальність до виконання вправ, відчуття краси й естетики.

Окреме місце у цьому посідає хореографічна підготовка. Наголосимо, що окремі елементи в оцінюванні та структурі змагальної діяльності спортивної

гімнастики, особливо в змаганнях серед дівчат, займають хореографічні елементи [120; 129; 136; 164].

На думку окремих фахівців, хореографічна підготовка покликана сприяти оволодінню «школою рухів» як є запоруки досягнення в подальшому високої спортивної майстерності.

Систематичні тренування повинні також забезпечувати нормальний фізичний та духовний розвиток молоді за умов адекватних фізичних навантажень і професійної діяльності. Обов'язковою умовою системи підготовки спортсменів залишаються пріоритети на збереження здоров'я, мотивацію до регулярних самостійних занять та потреби у фізичних навантаженнях [111].

Окремою складовою варто вважати необхідність модернізації змісту навчально-тренувальної роботи на основі особистісно-орієнтованих педагогічних технологій, серед яких диференційований зміст занять з урахуванням рівня рухової та фізичної підготовленості, стан здоров'я, статевовікові відмінності. На це можна спрямувати методичні завдання з елементами креативності, формування позитивної мотивації і створення рухових образів за допомогою відповідних тренувальних завдань [1; 110; 125; 126; 146].

У споріднених за структурою та змістом змагальної діяльності видах спорту одним з методологічних базисів побудови тренувального процесу (на прикладі спортивних танців) Калужна О. [41; 42] запропонувала враховувати фундаментальні положення адаптації організму дітей до тренувальних навантажень, принципову потребу дотримання структури й змісту змагальної діяльності в підготовленості спортсменів та закономірності побудови фізичної підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

На підставі низки досліджень підтверджено доцільність диференціації тренувальних впливів, а також засобів та методів з урахуванням ключових відмінностей організму дитини. Окрім того, суттєвою є потреба узгодження механізмів взаємовираження прямих та обернених взаємозв'язків між фізичними якостями юних спортсменів [19; 25; 32; 64; 65].

Значна кількість узагальнень, проведених фахівцями, визначає ключові завдання підготовки юних спортсменів, що полягають у виражених тенденціях стосовно наявності схильності в дітей при необхідності різностороннього фізичного розвитку, впливу на зміцнення здоров'я; сприянню розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму через підвищення загальних компетентностей з обізнаності в теорії та методиці тренування, гігієні та медичному контролю (самоконтролі) [25; 26].

Іншими дослідженнями показано, що діти цього віку також мають відмінності в стані здоров'я. Таким чином заняття гімнастикою повинні мати на меті фізичний розвиток та сприяти зміцненню організму. На думку окремих авторів, це може передбачати виконання під керівництвом тренера правильного дихання, корегувальні вправи стосовно укріплення м'язів, що забезпечують дотримання постави тощо.

Таким чином під час занять тим чи іншим видом спорту необхідно виконувати фізичні вправи з метою профілактики стану здоров'я для дітей 5-6 років.

Автори Н. Войнаровська, В. Захожий [14] наголошують на важливій умові та особливості фізичного розвитку в частині оптимального дозування навантаження. У їхньому дослідженні увага звертається на розробку оптимальних пульсових режимів для занять циклічними вправами. Зрозуміло, що ці рекомендації лише частково можуть бути враховані для підготовки спортсменів-початківців у спортивній гімнастиці. Проте звернемо увагу на те, що авторами розраховано ефективний рівень ЧСС під час фізичних навантажень. При роботі аеробного характеру ЧСС не повинна перевищувати 202–210 уд./хв. (45–160 уд./хв – нижня межа, 175– 180 уд./хв. – верхня межа). До того ж ефективний рівень ЧСС визначено на рівні 145–180 уд./хв. та із підвищенням рівня підготовленості пропонується дещо збільшувати зону інтенсивності виконання фізичних вправ [14].

У більш ранньому дослідженні Худолій, О. М., Єрмаков, С. С. [152] проведено вивчення співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки для

юних гімнастів. Ключовими компонентами визначено обсяг засобів технічної і фізичної підготовки, що становить рівень спеціальної працездатності. Водночас критерієм такого прояву стає максимально кількісне виконання роботи. Іншою рекомендацією варто вважати розподіл засобів, що необхідно здійснювати на основі врівноваженості процесів втоми і відновлення. Ще ряд рекомендацій автори пов'язують з відмінними показниками тривалості окремих тренувальних занять, а тривалість застосування засобів в мезоциклі рекомендовано зробити на основі графіків логістичної функції, послідовність – на основі позитивної взаємодії навантажень різного спрямування.

Нині тенденції для сучасних змагальних композицій та, відповідно, тренувальних програм зі спортивної гімнастики характеризуються частішим застосуванням засобів хореографії (музичний супровід, танцювальні елементи, пластика рухів тощо) [139; 142]. Хоча зазначене більш характерне для дівчат, які займаються спортивною гімнастикою.

Уточнення для цього може проглядатися у підвищенні рівня розвитку сили, м'язової чутливості в процесі навчання руховим діям у спортивній гімнастиці. А тому це дало підстави окремим авторам для формулювання таких завдань тренувального процесу, як: розвиток рухових здібностей, навчання управлінню рухами, забезпечення оптимального рівня працездатності, навчання «школи гімнастики» та підвідним вправам [149; 150].

Також фахівці наголошують на провідній ролі силових вправ, пов'язаних з формуванням функціональної м'язової маси для забезпечення рухової діяльності. До того ж це забезпечує функцію корсету для органів і систем організму. Тобто недостатній рівень розвитку м'язової тканини може спричинити погіршення обміну речовин та зниження ефективності навчально-тренувального процесу [14].

Часто трапляються рекомендації стосовно оптимальної кількості тренувань для юних гімнастів. При цьому на початковому етапі підготовки здебільшого використовуються великі навантаження по 2–3 рази на тиждень, а уже на наступному етапі (попередньої базової підготовки) – 3–4 [30; 118; 127].

Основною задачею регламентованого застосування фізичних навантажень вищого за середній та високий рівень є створення умов для поступового підвищення працездатності. Однак поєднання із застосуванням на наступних заняттях середніх і малих навантажень загалом стимулює зростання працездатності юних гімнастів.

Професор О. М. Худолій для виходу на оптимальний рівень спеціальної працездатності на етапі початкової підготовки вказує на потребу 6–20 занять із застосуванням варіативних тренувальних навантажень за окремими днями. Зрозуміло, що зі зростанням спортивного досвіду, кваліфікації та віку кількість тренувальних занять для досягнення оптимального рівня тренуваності збільшується [148; 150; 151].

Для того щоб тренування, окрім основної мети з підвищення рівня підготовленості, мало ще й оздоровчу спрямованість, важливу на етапі початкової підготовки, необхідно дотримуватись методичних рекомендацій: поступове нарощування інтенсивності та тривалості фізичних навантажень, збільшення кількості занять, збільшення тривалості занять, збільшення щільності занять, збільшення інтенсивності виконання фізичних вправ, розширення різноманітності засобів, збільшення складності й амплітуди рухів, зрівноваження структури тренувальних занять.

Логічним з огляду на зазначене є початок занять із щільності, що становить приблизно 45–50%, а вже з наявністю адаптаційних процесів в організмі підвищення до 70–75% загального часу заняття [204; 209; 219].

Ще одним важливим компонентом навчально-тренувального процесу для спортсменів на етапі початкової підготовки є ігрова діяльність. Вона має важливий вплив на емоційний розвиток, допомагає долати невпевненість, уникати травмуючих ситуацій, успішніше освоювати соціальні навички тощо.

Нагадаємо, що у віці 6 років діти нездатні надто довго зосередити увагу (до 15–20 хв.), а це викликає потребу робити паузи для відновлення фізичної та розумової працездатності. Також на цьому віковому етапі відбувається перехід

від наслідування рухової діяльності до самостійного вирішення різноманітних рухових ситуацій.

На прикладі інших видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку обґрунтовано є потреба урахування рівня фізичного здоров'я дітей. На підставі обстеження 180 дітей встановлено значний кореляційний зв'язок між рівнем здоров'я і показниками фізичної працездатності, витривалості, захворюваності (r від $-0,468$ до $-0,894$). Водночас із підвищенням рівня здоров'я спостерігається зниження ЧСС у стані спокою [28; 36; 60].

У цьому віці заслуговують на увагу різноманітні способи зацікавлення дітей до занять спортом та руховою активністю. В одному із досліджень запропоновано програму «Казкова фізкультура». Наголошено, що своєчасна й організована відповідно до реального стану та природних закономірностей рухова активність покликана закласти основи для ефективного її подальшого розвитку.

Важливим є твердження авторів, що нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти біологічного розвитку та певні відмінності фізичного, психофізичного та емоційно-вольового розвитку.

Зазначене акцентує увагу на проблемі відмінностей фізичного розвитку та стану здоров'я дітей при їх залучення до занять різними видами спорту. До того ж, погоджуючись з більшістю авторів, можна сказати, що лише відносно здорова дитина здатна до максимальної реалізації особистісного потенціалу в навчально-тренувальній діяльності та й загалом у різних напрямках свого існування.

До такого розуміння ситуації нас спонукає проблема недостатньої залученості дітей до фізичного виховання, необхідність усвідомлення значущості формування й дотримання здорового способу життя, систематичних занять різними видами рухової активності, у тому числі видами спорту. Серед них яскравим прикладом є спортивна гімнастика, яка робить комплексний вплив на організм тих, що займаються.

Однозначним видається твердження, що нині потрібно проводити пошук нових підходів до організації навчально-тренувального процесу та більшою мірою відповідати сучасному баченню змісту підготовки юних спортсменів.

Інноваційність сучасних підходів до спортивного тренування юних спортсменів повинна будуватися на природних біологічних закономірностях розвитку організму, тобто відображати еволюційний підхід до фізичного розвитку дитини. Це найбільш раціональний та сприятливий підхід до розкриття потенційних можливостей дитини, що дасть змогу із дорослішанням більш успішно адаптовуватися до умов навколишнього спортивного середовища.

Основна спрямованість більшості програм підготовки на першому-другому роках занять будь-яким вилом спорту – це фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей [115; 127; 137; 154; 175].

У багатьох працях ми можемо спостерігати рекомендації по часових межах занять та здебільшого вони є стандартизованими. Проте, на думку значної частини фахівців, час сам по собі не може виступати єдиним регулятором фізіологічного навантаження спортсменів-початківців. Таким головним чинником впливу залишається зміст заняття, якісний добір засобів тренування у тій чи іншій формі рухових завдань, способи вирішення й виконання та адекватного застосування і дозування фізичного навантаження з урахуванням низки особливостей загального розвитку, а також психофізичного розвитку дитини.

Практика планування занять з фізичної культури, на думку фахівців, залежить від кількох основних складників: моторна щільність (відношення часу, приділеного на виконання фізичних вправ, до загального часу, відведеного на заняття) та функціональна значущість (заняття має нести подразник, що супроводжується функціональним ефектом, який відображений у ЧСС) [54; 55; 56; 57].

Інші думки фахівців зосереджені на особливостях програми, що повинна сприяти розвитку дитини. Заняття спортом повинні супроводжуватися та продовжувати удосконалення функціонування дитячого організму,

забезпечувати нарощування м'язового компоненту, зміцнення кісткової системи, розвивати функціональні навички.

В умовах заданого вікового відтинку у дітей майже цілком завершується формування статури, м'язового корсету, а внутрішні органи (печінка, підшлункова залоза) піднімаються в підребер'я.

Також у дитини вже наявне свідоме ставлення до рівня свого здоров'я. Наприкінці п'ятого року життя рухова активність хлопчиків здебільшого є вищою за дівчаток, адже вони надають перевагу швидко-силовій руховій активності. Однак суттєвих відмінностей за силовими показниками хлопчиків і дівчаток ще не спостерігається.

Важливо, що у віці 5-6 років, що відповідає початку занять спортивною гімнастикою, істотно зростає потреба дитини в руховій активності. Спостерігається прагнення до самостійного виконання фізичних вправ та отримання різнобічних навантажень. До того ж підвищуються функціональні можливості організму, зростають можливості стосовно прояву витривалості, напружуються механізми складної координації рухів під час виконання різноманітних вправ та дій. Окремі автори наголошують на появі ритмічності, удосконаленні техніки виконання стрибкових вправ за характеристиками, відштовхування від опори, змахування руками, приземлення, утримання рівноваги тощо [10; 18; 24; 108; 130].

1.2. Індивідуальні особливості дітей віком 5–6 років

Останнім часом на національному рівні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей різного віку, спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості на різних вікових відтинках.

Управління процесом спортивного тренування обов'язково ґрунтується на системі контролю за рівнем їхнього здоров'я та фізичної підготовленості. На думку більшості фахівців, тестування фізичної підготовленості є обов'язковим

елементом етапного контролю в системі спортивної підготовки й на різних етапах.

Можливість виконання дітьми різного віку планованих фізичних навантажень може суттєво лімітуватися адаптаційним потенціалом й роботою систем юного організму. Дані практики вказують, що резервні можливості організму дітей суттєво знижені та мають негативне відображення на проявах фізичних якостей [66].

Важливим виступає забезпечення якісного медичного обслуговування на етапі залучення дитини до занять спортом та на етапі початкової підготовки. Це передбачає наступність та взаємозв'язок у роботі медичних працівників, батьків та тренера. Слід ретельно прогнозувати перебіг, адаптаційні зміни, викликані новими умовами, та надавати комплексні психолого-педагогічні та медико-біологічні рекомендації. Рекомендовано проводити комплекс заходів зі збереження й зміцнення здоров'я дітей, формувати їхню фізичну культуру та розподіляти навантаження за різними блоками, що відображають варіативність розвитку дітей 5–6 років [155].

Наголосимо, що дітям притаманний певний набір вроджених задатків і можливостей. До того ж її повноцінний фізичний та психічний розвиток потребує індивідуальних розвивальних впливів, спрямованих на формування особистості за умов єдності фізичних і психічних навантажень.

Зіставлення інтенсивного росту та розвитку організму дитини у віці 5-6 років, що відповідає дошкільному та першому року шкільного віку, вказує на властивості високої реактивності організму. Вони вимагають особливих професійних умінь та навичок від тренера. До того ж висока пластичність нервової системи дає підстави для оптимального систематичного впливу на організм дитини, підґрунтя для розвитку вроджених задатків, створення необхідних умов для розвитку нових якостей організму юного спортсмена.

Враховуючи зазначене, основними показниками фізичного здоров'я варто вважати рівень морфофізіологічного розвитку. Першочергово – відсутність аномалій та відхилень в анатомічній будові тіла, відповідність нормальному

функціонуванню всіх органів та систем організму, їх унормований біологічний розвиток. Це виявляється віковими антропологічними та біометричними показниками (наприклад: довжина та маса тіла, обвід грудної клітки, робота органів серцево-судинної та киснево-транспортної систем, системи травлення, виділення, діяльності опорно-рухового апарату та багато інших). Окрім того, інша група представлена показниками психічного здоров'я – рівнем розвитку психічних процесів (увага, пам'ять, уява, відчуття, сприймання, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованістю психічних станів, умінням свідомо керувати поведінкою, адаптуватися до середовища, адекватного реагування на зовнішні й внутрішні подразники, регулювання відносини із суб'єктами середовища та власним «Я» [168].

Низкою дослідників вказано на необхідності потрапляння спрямованих навантажень у сенситивний період та на випереджальні у своєму розвитку органів і структур, що дасть ефект й значно перевищить результат розвитку відповідних фізичних якостей.

У рамках навчально-тренувального процесу розвиток фізичних якостей здійснюється за такими основними напрямками [116]:

- стимулювання розвитку фізичних якостей. Стимулюючий розвиток характеризується процесами формування рухових умінь та пов'язаний з навчанням юних спортсменів основ управління рухами;
- спрямований розвиток фізичних якостей. Проявляється в підвищенні функціональних можливостей органів та структур організму, поліпшенні їх взаємодії під час виконання уже добре відомих вправ за допомогою змін величини навантаження.

Тренувальний процес юних спортсменів не завжди підпорядковується нормативним підходам. Норма як певне поняття з умовним позначенням об'єктивної реальності – середньостатистичний підхід до розрахунку показників, що характеризують реальну дійсність, не може бути застосована для спортсменів-початківців. Зауважимо, що кожна норма має власні розрахункові

показники та характеристики. Відповідно усе, що не відповідає зазначеним показникам, вказує на відхилення від норми

Орієнтація на показники норми важлива при визначенні недоліків у розвитку особистості з метою визначення спеціальної допомоги. Тому доцільніше говорити про індивідуальну норму розвитку кожної особистості, що називається функціональною нормою [12].

У підтвердження зазначеного наведемо дані, що люди різного віку відрізняються багатьма характеристиками: зовнішністю, статурою, поставою, масою та довжиною тіла, фізичною витривалістю та силовими якостями тощо. Під час планування навчально-тренувального процесу повинна привертати увагу різноманітність ознак дитини. Серед них потрібно звертати увагу на особливості здоров'я (самопочуття, настрої, бажання рухатися, відсутність шкідливих звичок).

Акцентуємо увагу на тому, що рухова діяльність є одним з основних чинників формування здоров'я. Необхідно створити безпечне середовище під час тренувань та оптимальний для віку руховий режим. Потрібно дбати про відповідність віковим особливостям початківців, адекватністю застосованого спортивного інвентарю та спорядження, гігієнічним нормам та вимогам.

На підставі зазначеного та враховуючи досвід практики підготовки юних спортсменів різних груп видів спорту, доведено ефективність застосування методичного підходу до диференціації фізичної підготовки.

Однак привертає увагу актуальність наукової інформації, пов'язаної із застосуванням диференціації не лише фізичної підготовки, але й загалом змісту етапу початкової підготовки юних спортсменів у спортивній гімнастиці на основі індивідуальних показників підготовленості та стану готовності до засвоєння навчального матеріалу [25; 26].

Таким прикладом врахування індивідуальних особливостей, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності юних спортсменів на етапі початкової підготовки, є дисертаційне дослідження С. С. Пятисоцької [115]. У його межах створено комп'ютерну програму обліку індивідуальних

особливостей юних спортсменів (на прикладі карате). До того ж попередньо визначена факторна структура загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, покладена в основі розроблення авторської методики планування навчально-тренувального процесу юних спортсменів з додатковим використанням засобів інформаційних технологій.

Створення сприятливих умов на заняттях спортом, застосування фізичних вправ має спиратися на систему закономірностей, враховувати природню доцільність вправ, відповідати логіці та віковим особливостям розвитку дитини, бути направленими за видами і засобами їх досягнення. За допомогою різних видів і засобів спортивної гімнастики можна успішно вирішувати питання розвитку основних рухових здібностей, впливати на правильність постави дітей, вдосконалювати координацію рухів [4].

Індивідуальні особливості дуже часто описуються фахівцями в спеціальній літературі. Основними напрямками є опис фізичного розвитку та психоемоційного формування особистості дитини.

Розвиток опорно-рухової системи (скелету, суглобового апарату, м'язової мускулатури) у дітей віком 5–6 років триває. Відбуваються зміни тотальних розмірів, форми, будови та ще й з різною швидкістю природного розвитку. Хребетний стовп є чутливим до деформуючих дій, а скелетна мускулатура характеризується слабкими сухожиллями та зв'язками [204].

Отже, тренеру слід чітко розраховувати інтенсивність навантажень під час виконання фізичних вправ юними спортсменами. До того ж у віці 6 років у дітей уже добре розвинені великі м'язи тулуба й кінцівок, але їм поступаються дрібні м'язи, особливо кисті рук. Діти легше засвоюють відносно прості вправи, пов'язані з ходьбою, бігом, стрибками, але їм складніше виконувати вправи із залученням роботи дрібних м'язів. Загалом основою рухової діяльності дитини у цьому віковому періоді є розвиток стійкої рівноваги, а з віком ці показники (збереження стійкої рівноваги) покращуються [2].

Звернемо увагу на особливості серцево-судинної системи, яка демонструє збільшення розмірів серця, зменшення середньої частоти серцевих скорочень до

92–95 ударів за хвилину (до 6 років). У цьому ж періоді удосконалюються певні нервові процеси: збудження і гальмування; полегшуються прояви за видами умовного гальмування; діти частіше дослухаються і утримуються від недозволеного.

У психоемоційному аспекті спостерігаємо особливості розвитку уяви. Основні тенденції для дітей цього віку характеризуються опрацюванням ідей, від простих довільних комбінацій до послідовно логічних дій; початком конструювання нових образів, які пов'язані із наявним життєвим досвідом (інформація з оточення: мультфільми, соціально-побутові умови) та підвищенням вимог до образної творчості та швидкості формування уявних образів.

Інший складник: сприймання стає більш довільним, стійким, визначеним процесом. Зазвичай воно зводиться до впізнавання та наступного визначення предметів. Згодом сприймання перетворюється на мислення та стає більш аналітичним і диференційованим, з'являються ознаки методичної спостережливості, змінюються ролі слів у сприйнятті речей та явищ.

У напрямку розвитку пам'яті починається інтенсивний розвиток довільної пам'яті, за умов активного використання, й мимовільної пам'яті. Під впливом тренувань формується логічна пам'ять, яка відіграє основну роль у засвоєнні знань. Нагадаємо, що у дітей цього віку добре розвинена зорова пам'ять (запам'ятовування предметів, фактів та подій). Тренеру у своїй роботі варто враховувати, що для оздоровчо-спортивної роботи варто безпосередньо контролювати процес, а не давати самостійні завдання.

У цьому ж віковому відтинку домінує мимовільна увага, тобто привабливість зовнішньої сторони предметів, подій і явищ. У перші роки тренувань увага юних спортсменів не стійка. Отже, необхідно чергувати різні види навантажень (розумова та рухова діяльність). Сильний вплив має розуміння та увага до інтересів і потреб спортсменів.

На цьому віковому відтинку формуються окремі психологічні види діяльності: абстрагування, аналіз, порівняння, синтез, узагальнення [37; 87; 93; 100; 169].

Проведене узагальнення дало підстави для констатування наступного. Психофізіологічні особливості дітей 5-6 років дають можливість наполягати на створенні сприятливих умов для інтелектуального, духовного, естетичного та фізичного розвитку юних спортсменів шляхом впровадження ефективних технологій і методів навчально-тренувальної діяльності, контрольної діагностичної заходів. У навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати диференційовані технології з урахуванням об'єктивних відмінностей індивідуального розвитку дитини. Тобто гостро стоїть проблема врахування індивідуальних особливостей емоційно-вольової сфери юних спортсменів, непомітне, постійне й тверде долаття негативних проявів емоцій і поведінки. Не забувати використовувати ігрову форму в тренувальних заняттях, що забезпечить стимулювання розвитку інтересу та бажання до подальших тренувань.

1.3. Зміст підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці

Нині в Україні існує гостра потреба в здоровому, сильному, мужньому поколінні для підвищення економіки до оптимального життєвого рівня. Окремі фахівці зі спорту вказують, що за допомогою певної діяльності можна виховати необхідні якості.

Проте теперішня ситуація вказує, що це має відбуватися за умов активного скорочення фінансування потреб фізичної культури і спорту та скорочення (різні чинники) різноманітних спортивних організацій [122].

Узагальнення більшості наукових та науково-методичних досліджень вказують, що заняття спортом позитивно впливає на дітей, роблячи їх більш організованими та дисциплінованими. Впровадження методик та програм

підготовки з оздоровчим компонентом дають змогу дітям ставати більш толерантними та уважними.

Підтримка та формування рухової системи на оптимальному рівні забезпечують дітей необхідною фізичною активністю. Систематичне тренування покращує координацію, функцію вестибулярного апарату, запобігає підвищеній захворюваності.

Окремо потрібно говорити про значний позитивний вплив фізичних вправ (навантажень) на емоційний стан, адже за допомогою них можна покращувати настрій та знизити вплив стресу та його наслідків.

Сукупність науково-методичної інформації вказує на зв'язок витрат енергії під час тренувальних занять та отримання психоемоційного задоволення, підвищення настрою та приємної втоми [10; 15; 20; 31; 101].

Спортивна гімнастика та застосування елементів цього виду спорту є один з найбільш поширених напрямків підвищення рухової активності дітей не лише через заняття спортом, але й через застосування таких засобів у фізичному вихованні.

Специфічною особливістю гімнастики, яка виокремлюється фахівцями, є можливість вибіркового впливу на м'язи компонентів різних частин тіла, чіткого дозування фізіологічного навантаження, застосування різноманітних вправ з використанням допоміжного та гімнастичного інвентаря, виконання вправ під музичний супровід.

Зазначені особливості цього виду спорту дають змогу застосовувати фізичні навантаження на заняттях з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Значна різноманітність гімнастичних вправ дала змогу говорити про створення навіть окремих напрямків гімнастики у межах сфери фізичної культури і спорту. Це зокрема такі: гігієнічна та атлетична гімнастика спортивної спрямованості (спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика); прикладні види гімнастики [12; 23; 33; 47; 69].

Говорячи про суто спортивний напрямок як реалізацію системи підготовки у спортивній гімнастиці, звернемо увагу на працю науковців Griggs G., McGregor

D. [192]. У ній визначено рефлексивні позиції розвитку практики посередництва для творчості у формуванні потенційно кращих результатів у гімнастиці. Авторами запропоновано зміни до навчальної програми із вирішенням завдань структурування, адаптації та підтримання вищої креативності у навчанні гімнастики, зокрема і в загальній підготовці спортсменів.

Програмно-нормативною основою спортивних занять юних спортсменів є варіативний компонент. Безперечно, його зміст необхідно пов'язувати з особливостями фізичного стану спортсменів. Надання інформації для цього забезпечує якісна система тестів і нормативів, що нині є однаковою для всіх регіонів України. Група фахівців визначає вирішення такої проблеми через удосконалення тестів та нормативів. Це потребує досконалого вивчення показників фізичного стану юних спортсменів, визначення їх особливостей та функціональних можливостей, відмінностей та пошуку диференційованих критеріїв оцінки фізичної та спеціальної підготовленості, вибору адекватних засобів тренування [112].

Зазначене потрібно також здійснювати, розуміючи особливості організму дітей 5-6-річного віку, які характеризуються достатньо високою природною руховою активністю. Ймовірно, що це може бути передумовою створення перспектив для включення різнобічних засобів до змісту навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Отже, фундаментальною основою для змісту навчально-тренувального процесу повинен бути вибір найбільш оптимальних засобів впливу на організм дітей з метою їхнього фізичного розвитку.

Згідно із змістом нормативних документів заняття визначено як цілеспрямовану та унормовану форму організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури, де передбачене формування основ здорового способу життя та підвищення спортивної майстерності. Систематичні, послідовні заняття дають змогу формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння та навички, розвивати необхідні прояви фізичних якостей,

надавати спеціальні знання та створювати умови для потреб у повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізації рухової діяльності [168].

Також наголосимо на правильному розумінні спортивної техніки. У традиційному баченні вона асоційована з сукупністю прийомів та дій, що покликані забезпечити найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту [11; 16; 17; 71; 91].

Зазначимо, що загальноприйнятим є трактування технічного прийому. Тобто у фундаментальних працях трактування прийому пов'язане зі спеціалізованими положеннями та рухами спортсменів із певною руховою структурою та взяті поза межами змагальної ситуації. Для спрощення розуміння – прийом або декілька прийомів, які застосовуються для вирішення певного завдання у межах змагальної діяльності, називають дією [95; 96; 108; 113; 147].

Під узагальненням рівня технічної підготовленості ми розуміємо ступінь засвоєння спортивної техніки / системи рухів (базових та додаткових рухів), який відповідає особливостям спортивної гімнастики, спрямованої на досягнення спортивних результатів [141; 173; 180].

Група фахівців зі спортивної гімнастики [11; 96; 121; 222] наголошує ще на одній складовій спеціальної підготовленості – надійності змагальної діяльності гімнастів. Вони розуміють під нею складну інтегративну та об'єктивно-керовану якість підготовленості спортсменів, що дає змогу безпомилково й стабільно реалізовувати змагальну програму на високому якісному рівні в екстремальних умовах змагальної ситуації. Для цього вони визначили основні ознаки змагальної надійності гімнастів саме високої кваліфікації. Серед них завадостійкість і стабільність виконання спортивних композицій та безпомилковість дій. У цьому контексті визначено дві складові – надійність змагальних дій на окремому змаганні та надійність змагальної діяльності впродовж певного періоду спортивної підготовки.

Для контингенту дівчат у спортивній гімнастиці виявлено ще один складник, який частково вступає в суперечність з іншими. Це зокрема пов'язано зі зростаючим значенням хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах

спорту та впливу на змагальний результат, відсутності достатнього науково-методичного забезпечення підвищення хореографічної підготовленості дівчат у спортивній гімнастиці [120; 139; 162; 186; 189]. Зрозуміло, що зазначена особливість меншою мірою стосується системи підготовки хлопчиків.

Узагальнюючи вимоги до навчально-тренувального процесу юних спортсменів, ми стикнулися з переліком організаційних педагогічних керівних положень, що також рекомендуються на початкових етапах занять [3; 7; 68; 105; 143; 180]:

- природна відповідність – вплив на дитину з урахуванням вікових та індивідуальних психофізичних особливостей, це потребує обов'язкового урахування індивідуальних особливостей кожної дитини, різних форм роботи, специфіки мотивації діяльності, потреби в самоствердженні, схильності до емоційно-образних впливів;
- безперервність розвитку – наступність між цілями, змістом і організацією спортивної діяльності в процесі розвитку особистості дитини та на різних вікових відтинках;
- розвивальний характер діяльності – залучення до різних видів рухової діяльності, використання ігор і вправ, які сприяють збагаченню уяви, мислення, пам'яті; певне випередження, стимулювання, спрямування і прискорення розвитку спадкових рис особистості дитини;
- єдність навчання і розвитку – взаємозв'язок між оволодінням дитиною руховими навичками та станом і розвитком опорно-рухового апарату, вегетативних функцій організму та рухових якостей;
- оздоровча спрямованість занять – вибір засобів і методів повинен обумовлюватися їх оздоровчою цінністю, доцільність занять спортом слід розглядати з позиції здоров'я, відповідності фізичних навантажень можливостям дітей;
- гармонійний розвиток – зв'язок фізичного та інших видів виховання, покращення фізичного розвитку, всебічне формування рухових умінь і навичок та оволодіння спеціальними знаннями;

- суб'єктність – спортсмен виступає як суб'єкт власної діяльності, спрямованість діяльності зосереджена на виявленні, збереженні та розвитку індивідуальності й самобутності;
- співробітництво – об'єднання цілей та узгодженість дій, спілкування та взаєморозуміння, узагальнена спрямованість та взаємна підтримка.

Необхідно також враховувати соціально-педагогічне спрямування занять спортивною гімнастикою для дітей 5–6 років. На цьому проміжку життя важливу роль поряд із хорошою фізичною працездатністю та здоров'ям має розумова активність (уміння сприймати й оцінювати ситуації). Розумова й фізична робота повинні доповнювати одна одну. На першому році занять мета спортивної гімнастики полягає у забезпеченні позитивних емоцій та отриманні задоволення від фізичних вправ, перетворенні руху в хороший настрій, у формуванні правильної постави, у загартовуванні тощо [147].

Звернемо увагу, що навчання на цьому етапі розвитку дитини є невід'ємною частиною багатогранного життя, яке здійснюється в різних умовах, у тому числі спеціально організованих і керованих впливів у межах тренувальної діяльності. Їй притаманні чіткі задані цілі й програми [94; 106; 124; 133; 199].

За допомогою аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що частина фахівців підтримує думку необхідності вибору тренувальних засобів, уточнення характеру та обсягів фізичних навантажень, їхнього застосування відповідно до закономірностей поєднання етапів та періодів у структурі системи підготовки, що активізує пошук раціонального місця оптимальних тренувальних навантажень у структурі тренувальних циклів [43; 58; 153; 159; 170].

У структурі тренувальних занять у різних видах та групах видів спорту науковці часто зазначають, що базову основу варто закладати за допомогою аеробного компоненту навантаження. Звернемо увагу на те, що аеробні фізичні вправи потребують більшої кількості залученого кисню впродовж відносно тривалого відтинку часу та спонукають організм удосконалювати функціонування систем транспортування кисню [5; 44; 83; 92; 145].

Основними фізичними вправами з аеробним потенціалом є ходьба, повільний біг, плавання тощо. Зрозуміло, що для застосування в змісті тренувань зі спортивної гімнастики далеко не усі можуть знайти можливість [84; 86; 107; 194; 195]. Основна вимога виконання аеробних навантажень (вправ) полягає в дотриманні пульсу упродовж фізичного навантаження на рівні, що не перевищує 130 уд./хв. [172; 204]

Зазначене є обов'язковим, але не домінуючим видом фізичних навантажень для юних гімнастів. У процесі навчально-тренувальних занять може бути й комплексний варіант тренування. Він передбачає розвиток різних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та варіантів їхнього поєднання. При цьому максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру може досягати 202–210 уд./хв. за нижньої межі – 145–160 уд./хв. та орієнтовної верхньої робочої межі – 175–180 уд./хв. На думку багатьох дослідників, ефективний рівень ЧСС під час виконання вправ може складати 145–180 уд./хв. Із підвищенням рівня фізичного розвитку збільшується зона інтенсивності виконання фізичних вправ та верхній граничний рівень [14]. Зазначимо, що для дітей загалом притаманний вищий робочий рівень ЧСС.

Іншими обов'язковими компонентами тренувань на етапі початкової підготовки є організовані ігри, складні рухові ситуації, засвоєння елементарних правил безпеки й усвідомлення важливості їх дотримання.

Організаційними передумовами для якісних занять будь-яким видом спорту є дотримання здорового способу та досягнення оптимального рівня фізичного розвитку дитини, якісні зміни спеціально організованого процесу й регулятивної діяльності, отримання якісно нової сукупності антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму та рухової активності дитини [117].

Загальновідомо, що фізичні якості взаємозалежні в процесі свого розвитку внаслідок функціональної приналежності до нервово-м'язового апарату. Серед

науковців присутня однастайність стосовно того, що фізичні якості позначають окремі сторони рухової сфери дитини [37].

У зв'язку з цим розвиток фізичних якостей потрібно проводити не з максимальними навантаженнями, а з оптимальними. Це повинно відповідати віковим особливостям та іншим індивідуальним характеристикам організму дітей, у тому числі фізіологічним показникам (частоті пульсу, диханню, кров'яному тиску). Тобто сприяння ефективному розвитку фізичних якостей дітей може відбуватися більш інтенсивно, якщо фізичне навантаження буде відповідати значному обсягу чинників, які підтверджують індивідуальність кожного з юних спортсменів.

Багато фахівців наголошує на необхідності своєчасної та ґрунтовної діагностики стану фізичної підготовленості [134; 144; 161; 171]. На їхню думку, це дає змогу встановити рівень рухової підготовленості та фізичних якостей дітей, визначити відповідність їхньої фізичної підготовленості нормативним віковим показникам. Наголошується, що результати тестувань мають на меті допомогти вивчити особливості моторного розвитку й стати підґрунтями для планування комплексних тренувальних впливів (засобів і методів), спрямованих на корекцію індивідуального фізичного розвитку та підготовленості спортсменів-початківців. Підкреслена нерівномірність у темпах фізичного розвитку різних дітей, залучених до тренувальних занять, на початковому етапі підготовки дає змогу з'ясувати причини відставання окремих показників та загалом відставання у засвоєнні програми. Лише після цього можна окреслити педагогічні й тренувальні методичні прийоми, що сприятимуть оптимізації фізичної підготовленості дітей в умовах початкових років тренувань.

Таким чином рекомендованим на перших роках тренування є поєднання диференційованого тренувального процесу дітей з метою вирівнювання та засвоєння володіння основними видами рухів із розвитком фізичних якостей. Загалом такі дії будуть спрямовані не лише на досягнення гармонійного фізичного розвитку, але й віддаленого впливу на перспективи спортивного удосконалення спортсменів-початківців.

Це частково узгоджується з даними інших дослідників сфери фізичної культури і спорту, які вказують на особливу інформативність генетично обумовлених ознак. Вони можуть включати не лише антропометричні особливості (довжина та маса тіла і кінцівок, обвідні розміри грудної клітини тощо).

Погоджуючись з багатьма авторами зазначимо, що спортивна гімнастика належить до найсприятливіших засобів оптимізації фізичного розвитку дітей. Окрім того, сприяє зміцненню функцій організму, запобігає виникненню ймовірних проблем зі здоров'ям. Заняття гімнастикою особливо корисні дітям з ослабленим рівнем фізичного здоров'я, низьким імунітетом, схильними до численних захворювань.

Фахівці зі спортивної гімнастики насамперед роблять акценти на фізичному розвитку дитини, адже в процесі систематичних занять створюються умови для допомоги у формуванні правильної постави, укріпленні зв'язок, роботи суглобів, розвитку м'язів тощо [178; 179; 191; 225].

Основна умова для занять спортивною гімнастикою на етапі початкової підготовки – отримання позитивних емоцій, задоволення, утворення бажання продовжувати тренувальні заняття [10; 101; 104; 167] .

Більшість даних вказує на необхідність проводити заняття з гімнастики у формі оздоровчого тренування та залучення захопливих ігор. Вони не тільки фізично розвивають учасників, але і сприяють формуванню кмітливості, уваги та інших компонентів психоемоційного здоров'я дитини.

Проведені дослідження Маковкіною Ю. А. [73] підкреслюють необхідність врахування функціональних можливостей організму учасників занять різних вікових груп та удосконалення методики занять фізичними вправами з метою їх всебічного і гармонійного розвитку.

Домінуюча більшість фахівців та практиків підкреслює, що під час систематичних тренувань основним серед головних завдань повинен бути розвиток [160; 165; 184; 215; 226]:

- координаційних здібностей як здатності до здійснення точних цілеспрямованих рухів, узгодженої активності різних груп м'язів тіла, спрямованих на успішне виконання рухових завдань;
- рівноваги як здатності утримувати контрольоване положення тіла під час виконання рухового завдання (ідучи по колоді). Ефективність функціонування цієї здатності визначаються при виконанні певних завдань, де необхідно утримувати контрольоване положення тіла в статичних (нерухомих) і динамічних (рухливих) умовах;

Рівновага у поєднанні з координаційними здібностями дають змогу успішно займатися фізичними вправами, забезпечувати плавність рухів тіла під час виконання фізичних вправ. Правильні й підконтрольні рухові дії зменшують витрати енергії та віддаляють настання втоми. Також завдяки проявам рівноваги та координаційних здібностей знижується ймовірність невимушеного травматизму, розвиваються види реагувань тощо [22; 46; 208; 212; 218]:

- силових здібностей, які дають змогу найбільш точно комплексно оцінити силові прояви. Ці здібності мають багатофакторну структуру. Найбільш ефективно вони розвиваються за умов цілеспрямованого комплексного розвитку всіх м'язових груп. Отже, рекомендованим є застосування комбінованого методу тренувальних впливів;
- швидкісних якостей як комплексних властивостей, що визначають якісні динамічні характеристики руху, а також прояви рухових реакцій. Швидкість є важливим проявом моторики в спортивній діяльності. Це здатність здійснювати рухові дії за мінімальний відтинок часу. Спеціальна швидкість характеризується здатністю виконувати з потрібною швидкістю технічні прийоми, застосовувати способи вирішення рухового завдання та окремі дії.
- гнучкості як прояву еластичності м'язово-суглобового апарату. Вона є важливою для запобігання травмуванню. Ця якість значною мірою розвивається за допомогою занять гімнастикою. Прояви гнучкості

допомагають формувати хорошу базу для тренування та проявів підготовленості в інших видах спорту.

Серед інших складових, що мають менш виражену спрямованість на фізичний розвиток, є:

- корекція та підтримання постави, тобто звичного положення тіла у спокої та дотримання в русі. Формування звичної невимушеної пози, яку вона приймає без зайвої м'язової напруги;
- формування соціальних вмінь та розвиток соціальних навичок, тобто очікування, сприйняття, слухання, пунктуальність, самостійне мислення, уважність тощо;
- виховання самовпевненості як поступового нарощування рис особистості, набуття впевненості у процесі просування власних навичок. Впевненість з'являється як наслідок здебільшого позитивного попереднього досвіду, а в подальшому це переходить на інші сторони життя дитини [21; 67; 72; 90; 107].

Зазначене відображає узагальнення бачення багатьох авторів, що займалися проблематикою спортивної гімнастики та інших видів гімнастики. Проте основним виступає необхідність урахування різного рівня підготовленості дітей, які приходять на тренування в досить юному віці. Упродовж першого року (-ів) повинне відбутися вирівнювання підготовленості дітей та підготовка до переходу на наступні роки та етапи багаторічної підготовки в спортивній гімнастиці [131; 166; 197; 198].

Проте сама специфіка змагальної діяльності та змісту тренувального процесу у спортивній гімнастиці диктує перевагу та потребу акцентованого розвитку координаційних здібностей. Аргументами на підтримку є те, що координаційні здібності є вирішальною передумовою якісного засвоєння і вдосконалення техніки виду спорту, «координований» спортсмен швидше пристосовується до змінних умов змагальної діяльності та застосовує найбільш ефективні дії. Водночас диференційованому розвитку координаційних здібностей, так само як й іншим проявам фізичних якостей спортсменів-

початківців у спортивній гімнастиці приділено недостатньо уваги, бракує методичного забезпечення стосовно режимів фізичного навантаження та відпочинку, місця окремих проявів фізичних здібностей у тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової підготовки [57; 157; 174; 176]

Також автори Н. П. Батєєва та П. Н. Кизим [6] встановили, що розвиток координаційних здібностей юних спортсменів віком 7–8 років (на прикладі акробатичного рок-н-ролу) відбувся на основі застосування спеціальних комплексів вправ та з якісно оновленим підходом. До того ж було засвідчено значне поліпшення показників комплексу координаційних здібностей, що підтверджує ефективність запропонованого підходу.

Таким чином у процесі занять гімнастикою достовірно покращуються швидкісні та швидкісно-силові здібності, а рівень гнучкості залишається незмінними (на прикладі хлопчиків віком 8–9 років).

Водночас ефективність оволодіння технікою гімнастичних вправ визначається рівнем швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних гімнастів. До того ж гімнасти віком 9 років мають більш чітко визначену структуру рухової підготовленості. Тому в навчально-тренувальному процесі гімнастів-початківців необхідно виділяти час на акцентований розвиток фізичний здібностей з урахуванням наявного рівня, приділяти увагу оволодінню базовими гімнастичними вправами з наявністю індивідуального підходу [148].

Зміни, які відбулися за останнє десятиліття у спортивній гімнастиці, вказали на зниження вікових меж відбору, більш раннього початку спортивної спеціалізації, підвищення складності змагальних вправ, удосконалення гімнастичного приладдя, покращення захисного екіпірування, зміни в правилах та спеціальних вимогах тощо.

Зазначене потребує удосконалення підходів до організації осучаснення навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці. Тож проблема якісної організації підготовки у спортивній гімнастиці не лише не втрачає своєї актуальності, але й виявляє запити, зумовлені тенденціями розвитку виду спорту та сучасними досягненнями науки і техніки [55].

Це свідчить, що питання визначення змісту навчання і тренування юних гімнастів загалом достатньо інтенсивно розроблялися, проте послідовність і зміст вирішення задач навчання і тренування залишаються актуальними. Варто зазначити, що у багатьох випадках навчання рухам відокремлено від безпосереднього тренування, що дестабілізує врівноваженість між завданнями навчання і тренування [152].

Разом із тим залишається актуальною й проблема відбору та орієнтації. Моделі спортивного відбору та орієнтації побудовані на певних загальних принципах. Однак ця система недосконала та потребує перманентного оновлення підходів. Упровадження в систему підготовки юних гімнастів елементів системи відбору може дати позитивний результат та залишати в ротатії юних спортсменів задля спортивного майбутнього [162; 166].

Проблема відбору до занять спортом загалом розглядається в багатьох дослідженнях. Відбір необхідно проводити на системній основі. О. А. Шинкарук пропонує трактувати відбір як комплексний процес з різноманітними методами пошуку (педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні) для виявлення задатків та здібностей для спеціалізації у певному виді або групі видів спорту [165; 166].

Також спортивний відбір на етапі початкової підготовки передбачає допомогу дитині правильно обрати вид спорту. Проте на сьогодні є неможливим відмовляти у заняттях тим чи іншим видом спорту дитині, адже демографічна та соціально-економічна ситуація змушує «дослухатися» до кожної дитини та розширювати межі методичних підходів до тренувального процесу [39].

Для виявлення придатності до занять техніко-естетичними видами спорту були виділені базові показники, які впливають на формування синхронності. Уже в подальшому було розроблено засоби та методичні прийоми для програми формування цього системного компоненту підготовленості на етапі початкової підготовки [129; 131].

Інший шлях у визначенні придатності дитини до занять спортивною гімнастикою можна вбачати в поступовому збільшенні обсягу вправ, тобто в

підготовці організму до подальших більш ґрунтовних навантажень. У тренувальних заняттях здебільшого обсяг вправ збільшується за допомогою урізноманітнення використання допоміжних фізичних вправ або схожого набору вправ із вибраного виду спорту з поступовим збільшенням (накопиченням) параметрів зовнішнього навантаження [3; 31; 58; 143].

Навчально-тренувальний процес у спортивній гімнастиці, як і в інших видах спорту, спрямований на розвиток основних сторін підготовленості, характерних цьому виду спорту. При підготовці юних спортсменів до виконання вправ основне місце в змісті занять повинно надаватися удосконаленню координаційних здібностей. Вони дають змогу ефективно перебудовувати рухову діяльність в умовах змагальної діяльності та при підготовці до неї [6; 30; 130; 149; 157].

Технічна підготовка на етапі початкової підготовки складається з достатньо великої кількості основних компонентів. Окремими складовими підготовки є стрибкові, обертальні засоби та засоби на розвиток рівноваги. Важливе значення навчання юних спортсменів на етапі початкової підготовки мають раніше засвоєні рухові навички [2; 34; 53; 63; 183].

Нагадаємо, що результативність техніки обумовлена її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю. Ефективність техніки визначається відповідно до заздалегідь поставлених завдань та отриманим кінцевим результатом. Стабільність техніки пов'язана зі стійкістю до перешкод, незалежністю від змагальних умов, функціонального стану спортсменів.

Сучасній змагальній діяльності притаманна значна кількість інших чинників: манера суддівства, наростаюча втома, місце змагань, поведінка вболівальників тощо. Варіативність – здатність до швидкої корекції рухових дій в залежності від умов змагань. Економічність – раціональне використання енергії під час виконання прийомів та дій, доцільне використання часу та простору. Економічність – виконання ефективних дій за невеликої амплітуди та мінімального часу виконання.

Окремими авторами на основі порівняльного аналізу хлопчиків 6-10 років наочно наведено вікові відмінності. Встановлено різні темпи фізичного розвитку [85].

У напрямку фізичної підготовленості диференціацію можна проводити на основі ступеня оволодіння шкалою рухів, базових вмінь та навичок, техніки виконання всіх основних видів рухів, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей (швидкість реакції, спритність, гнучкість, сила та витривалість, точність координаційних рухів тощо) [8; 38; 108; 114].

Інші дані вказують, що побудову програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки доцільно проводити з урахуванням принципу динамічної відповідності; доцільність розвитку окремих фізичних якостей у поєднанні зі сполученим комплексним впливом; дозування фізичних навантажень відповідно до рівня їх фізичної підготовленості, специфіки виду спорту, періоду підготовки [55].

Висновки до першого розділу:

1. Узагальнення науково-методичних підходів з початкової підготовки у спортивній гімнастиці вказало на особливості змістового наповнення навчально-тренувального процесу, пов'язані з відмінностями як суто спортивного характеру, так і індивідуально-орієнтованого на контингент залучених до занять дітей. Системотвірними чинниками формування майстерності на сучасному етапі розвитку спортивної гімнастики є рання спеціалізація, зростання технічних вимог до виконання техніки рухових дій, варіативність мотивації та жорстка індивідуалізація підготовки уже з перших років занять. Сутність індивідуального та диференційованого підходів проявляється у оцінюванні ступеня готовності дитини до засвоєння вправи, визначенні індивідуальних потенційних можливостей, з'ясуванні рухової підготовленості та рухового досвіду, врахування типових помилок при розучуванні вправи, структури та оптимальності фізичної підготовленості, психічних властивостях юних спортсменів.

2. З'ясування наукової інформації про індивідуальні особливості дітей віком 5–6 років вказали на суттєве лімітування можливості виконання дітьми різноспрямованих фізичних навантажень у зв'язку з різним адаптаційним потенціалом й роботою систем організму. У цьому віковому діапазоні дітям притаманний достатньо відмінний набір вроджених задатків і можливостей. Ключові особливості розвитку проявляються в індивідуальній адаптації дитини до фізичних та психічних розвивальних впливів, гетерохронності розвитку опорно-рухового апарату, дисбалансі розвитку великих та малих м'язових груп. Окрім того, суттєвими для врахування в навчально-тренувальному процесі є особливості сприймання, опрацювання, відтворення інформації та операційних механізмів мисленнєвої діяльності юних спортсменів.

3. Зміст підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці регламентований програмно-нормативною основою спортивних занять з суттєвим впливом та часткою варіативного компоненту. Це є передумовою створення перспектив для включення різнобічних засобів до змісту навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки при дотриманні фундаментальної основи навчально-тренувального процесу та вибору оптимальних засобів впливу на організм дітей на основі принципів природної відповідності, безперервності розвитку, розвивального характері діяльності. єдності навчання і розвитку тощо.

Таким чином для навчально-тренувального процесу дітей віком 5-6 років у спортивній гімнастиці необхідно віднайти можливості створення сприятливих умов для інтелектуального, естетичного та фізичного розвитку юних спортсменів шляхом впровадження ефективних технологій і методів навчально-тренувальної діяльності, контрольно-діагностичних заходів на основі диференціації програм підготовки та урахування індивідуальних характеристик контингенту.

Результати за розділом висвітлені у працях автора [79; 80]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Застосування якісних та інформативних методів дослідження дає підстави для отримання нової наукової інформації. Вона може бути покладена як підґрунтя для наукового пошуку в певному напрямку.

У ході дослідження ми застосовували:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та даних інтернету.

Основні напрямки, які були реалізовані за допомогою цього методу, пов'язані з узагальненням наукової інформації значної кількості джерел.

Загалом нами було опрацьовано 232 джерела інформації. Більшість з них є науковими статтями. Також значна частина це монографії, автореферати дисертацій та дисертаційні роботи.

Основне спрямування з вивчення даних було пов'язане із з'ясуванням передумови диференціації змісту початкової підготовки дітей у спортивній гімнастиці.

Для кращого оволодіння науковою інформацією та її опрацюванням ми умовно визначили три групи (напрямки) роботи.

Перший пов'язаний з наявними науково-методичними підходами до початкової підготовки дітей у спортивній гімнастиці.

Виявлено певні особливості змістового наповнення підготовки юних спортсменів як у суто спортивних відмінностях, так за індивідуально-орієнтованими складниками. Здебільшого зміст наукової та методичної літератури вказував на ранню спеціалізацію, зростання технічних вимог до виконання елементів, варіативність мотивації та жорстку спрямованість на результат уже з перших років занять.

Окремим блоком з'ясовано сутність індивідуального та диференційованого підходів не лише як елемента оцінювання готовності дитини до занять спортом,

але й визначення потенційних можливостей, з'ясування рухової обдарованості, врахування типових алгоритмів вивчення вправ на основі фізичної підготовленості, психічних властивостей юних спортсменів.

Другий напрямок застосування методу теоретичного аналізу та узагальнення пов'язаний із безпосереднім з'ясуванням даних фахівців стосовно індивідуальних особливостей дітей віком 5–6 років. Важливим для подальшого дослідження було виявлення суттєвого лімітування можливостей виконання фізичних навантажень у зв'язку з різним адаптаційним потенціалом організму дітей. Отримано об'єктивні думки, що в зазначеному віковому діапазоні значні розбіжності задатків і можливостей. Також варто з розумінням ставитися до особливостей адаптації дитини до фізичних та психічних тренувальних впливів, об'єктивної гетерохронності розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та малих м'язових груп. Іншим важливим аспектом на перших роках тренувань є особливості сприймання, опрацювання, відтворення інформації та операційних механізмів мисленнєвої діяльності юних спортсменів.

Третій передбачав узагальнення даних зі змісту тренування юних спортсменів на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. Узагальнено те, що, незважаючи на формально регламентований зміст спортивних занять, серед фахівців є значна пропонована варіативність. Відповідно говорити про сталість науково-методичних підходів не доводиться. А це дає підстави для включення різнобічних засобів до змісту занять на етапі початкової підготовки. Однак сталими залишаються фундаментальні основи тренувального процесу, загалом підбору засобів тренування тощо.

На підставі застосування методу теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури та даних з інтернету було виявлено потребу в створенні сприятливих умов для інтелектуального, естетичного та фізичного розвитку спортсменів віком 5–6 років у навчально-тренувальному процесі в спортивній гімнастиці. На підставі проведених узагальнень інформації це виявилось можливим зробити шляхом впровадження технологій і методів навчально-тренувальної діяльності, контрольних-діагностичних заходів на основі

диференціації програм підготовки та за обов'язкового врахування індивідуальних характеристик контингенту дітей.

2. Аналіз документальних матеріалів.

Вивчення документів є одним з необхідних методів дослідження. За допомогою нього можна виявити певну кількість закономірностей та взаємозв'язків явища, яке піддається вивченню, його елементів і частин. Вивчення й аналіз документів передбачає виявлення різноманітних елементів, підсистем та зв'язків між ними, а також вивчення структури.

Документи сфери фізичної культури і спорту характеризуються відносною самостійністю, завдяки наявності ознак та властивостей, обумовлених різницею та схожістю з іншими об'єктами пізнання.

Ще однією складовою документа є інформаційна складова.

Значна частина функцій здійснюється лише за допомогою регулювання змісту документів, а також знаходить у них своє відображення. Для залучення документів до сфери наукового дослідження сфери фізичної культури і спорту необхідно враховувати відповідність призначення, достовірність, структурованість, правову приналежність та зручність в обробці.

У більшості випадків документ створено для передачі та зберігання спеціальної інформації у просторі та часі. З його допомогою відбувається певне систематизування та фіксація у визначеному порядку.

Звертаючись до спеціальної літератури, ми можемо констатувати розподіл документів за певними ознаками. У нашому випадку було проведено вивчення структури та змісту Навчальної програми ДЮСШ, планів та програм підготовки юних спортсменів зі спортивної гімнастики, програм тренувань зі споріднених за структурою та змістом змагальної діяльності видів спорту.

Усі вони мають схожий типологічний розподіл:

- за способом розповсюдження інформації – опубліковані (розповсюджується за допомогою тиражного розмноження);
- за ступенем переробки інформації – первинні, адже містять дані за основним напрямком роботи;

- за сферою використання інформації - прив'язка, звичайно ж, відбувається за сферами діяльності. Отже, у нашому випадку це фізична культура і спорт.

Звичайно, що вивчення зазначених документів проведено із використанням традиційного аналізу шляхом розумових операцій, спрямованих на виявлення суті аналізованої інформації.

Проте нами застосовано й формалізований аналіз для зменшення суб'єктивності при опрацюванні інформації. Зокрема було враховано потребу переведення кількісних показників (обсяг тренувальних навантажень, співвідношення засобів та методів, виділених на різні види підготовки, розподіл специфіки вправ тощо) з подальшим статистичним опрацюванням.

3. Педагогічне тестування. Зазначений метод став підставою для отримання широкого об'єму інформації про певний рівень підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років.

За допомогою нього було вивчено об'єктивний стан контингенту на різних етапах дослідження. Вважаємо, що цей метод був одним з основних в реалізації вимірювання, що передбачає об'єктивність, обґрунтованість оцінювання показників та характеристик юних гімнастів, які були залучені до дослідження.

Якість та об'єктивність інформації досягалася регламентованими процедурами виконання тестів та їх відповідним відбором, застосуванням уніфікованих процедур проведення.

Застосування педагогічного тестування за умов правильного статистичного опрацювання та інтерпретації результатів є дієвим механізмом наукової діяльності.

У межах нашого дослідження ми мали чіткі визначені цілі для оцінювання. Було виокремлено конкретизований предмет вимірювання, зокрема рівень підготовленості дітей та їхній стан готовності до засвоєння обсягу рухових елементів у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки.

У процесі проведення педагогічного тестування для усіх юних гімнастів було створено однакові умови, вони виконували однакові завдання та з

визначеною послідовністю й застосуванням порівняння за ідентичними підходами оцінювання та єдиною шкалою.

Таким чином ми застосували стандартизоване педагогічне спостереження, що забезпечило об'єктивність результатів та можливість їх зіставлення, вірогідність оцінок, валідність результатів вимірювання.

За місцем застосування педагогічного тестування у навчально-тренувальному процесі дітей віком 5–6 років у спортивній гімнастиці ми застосували на вхідному, поточному та підсумковому етапі. Вхідне тестування передбачало з'ясування рівня підготовленості за ключовими показниками.

Власне за результатами вхідного тестування відбувався розподіл хлопчиків за групами, тобто за допомогою врахування індивідуальних характеристик підготовленості ми могли диференціювати їхню підготовку впродовж другого року перебування на етапі початкової підготовки.

Поточне тестування було проведене в середині навчального року та мало на меті з'ясувати особливості тренувальних впливів на рівень підготовленості юних гімнастів. У цьому випадку також було зроблено переоцінку запропонованих засобів тренування та зміни у складах груп, які займалися за диференційованими програмами підготовки. Причиною цього було те, що передбачуване зростання рівня підготовленості в дітей відбуватиметься нерівномірно з урахуванням індивідуальних особливостей.

Також нами застосовано підсумкове педагогічне тестування, яке було спрямоване на виявлення рівня досягнень юних спортсменів за підсумком усього річного періоду тренувань на етапі початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці.

Ключовою метою було отримання об'єктивної інформації щодо досягнення кінцевих результатів навчально-тренувального процесу за реалізації авторського науково-методичного підходу. Це допомогло реалізувати кілька функцій: констатації набутого рівня досягнень, розподіл на групи за рівнем досягнутих результатів; оцінювання ефективності навчально-тренувального процесу;

діагностики характерних особливостей у підготовленості юних гімнастів за ступенем засвоєння змісту зовнішніх впливів.

Педагогічне тестування було запропоноване до застосування у двох випадках.

У першому ми запропонували розширений перелік засобів тестування рівня підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років, який містив близько 30 тестів та контрольних вправ. Усі вони були рекомендовані та підібрані з урахуванням вимог нашого дослідження та специфіки змагальної та тренувальної діяльності в спортивній гімнастиці. Під час проведення тестування та подальшого опрацювання даних (кореляційний аналіз) визначили ті, які найбільш інформативні на цьому етапі спортивного становлення хлопчиків у спортивній гімнастиці. На цьому етапі педагогічного тестування було залучено 55 гімнастів віком 5–6 років СДЮСШОР №1 (м. Івано-Франківськ), які були в групах початкової підготовки.

У другому випадку результати розглянуто за зменшеним переліком тестів та контрольних вправ та передбачало отримання об'єктивних даних про рівень підготовленості юних гімнастів на різних етапах педагогічного експерименту. У цьому випадку було запропоновано три послідовних тестування, які проводилися на однаковому контингенті спортсменів та за ідентичною програмою педагогічного тестування. Усі результати в подальшому були піддані математико-статистичному опрацюванню. На цьому етапі педагогічного тестування було залучено лише 55 гімнастів віком 5–6 років СДЮСШОР №1 (м. Івано-Франківськ), які були в групах початкової підготовки та були в складах контрольної та експериментальної груп.

Таким чином до педагогічного тестування було запропоновано наступні тести та контрольні вправи [8; 49; 94; 106; 103; 123]:

1. *Тест на визначення сили кисті.* Проводиться або в стоячому, або в сидячому положенні. Руку з динамометром потрібно відвести вбік у горизонтальній площині, інша рука або звисає вільно, або тримається на поясі. Динамометр тримається шкалою до долоні, що стискає пластину, направлену до

основи великого пальця. Тест виконується по чергово правою і лівою рукою. Фіксується сила стиснення в кг. Виконуються спроби по чергово правою та лівою рукою. Для кожної руки надається по три спроби, з яких заноситься до протоколу кращий результат в кг.

2. *Тест на визначення вибухової сили рук і плечового поясу* виконується сидячи на стільці (кут між стегнами і гомілками становить 90°). За допомогою замаху обома руками через голову необхідно метнути набивний м'яч вагою 1 кг на максимальну відстань. Ноги мають бути на ширині плечей, а сідниці не можна відривати від стільця. Важливо стежити за тим, щоб дитина робила максимально можливий замах руками назад і випускала м'яч по оптимальній траєкторії (близько $40-45^\circ$). Для цього можна натягнути гумку-орієнтир на відповідній висоті.

3. *Тест на визначення швидкісної сили.* Дитина повинна виконати якомога більше присідань на обох ногах протягом 10 секунд. Час вимірюється секундоміром із точністю до 0,1 секунди. Технологія проведення передбачає підготовку (пояснення завдання і мети тесту, встановлення рівня розуміння, перевірки секундоміра), зайняти вихідне положення (стійка прямо, ноги на ширині плечей, руки можуть бути витягнуті перед собою для збереження рівноваги), виконання тесту (за командою «Руш» дитина починає виконувати присідання, підрахунок кількості присідань, виконаних протягом 10 с, фіксування часу з точністю до 0,1 секунди за допомогою секундоміра), завершення (внесення результату до протоколу для подальшого опрацювання).

4. *Тест на визначення пальцевої координації (дрібної моторики).* Перед дитиною розміщують невелику картонну коробку на відстані, яка дозволяє їй сидячи дотягнутися до неї напівзігнутою в лікті рукою. На відстані 5 см від коробки розкладають у ряд 20 гудзиків діаметром 2 см. За сигналом дитина має якомога швидше покласти (не кидати) всі гудзики по одному в коробку. Завдання виконується по чергово лівою та правою рукою. Час виконання завдання фіксується окремо для кожної руки. Технологія проведення передбачала: підготовку (пояснення завдання і мети тесту, упевненість у

розумінні завдання тесту, підготовка 20 гудзиків діаметром 2 см та картонної коробки), зайняти вихідне положення (сидячи на стільці, рука напівзігнута в лікті, збоку розкладено гудзики в ряд на відстані 5 см від коробки), виконання тесту (за командою «Руш» дитина починає складати гудзики до коробки, уникаючи кидків та дотримуючись умов тесту, фіксація часу виконання), завершення (внесення кращого з двох спроб результату до протоколу для подальшого опрацювання).

5. *Тест на визначення часу рухової реакції.* Пропонують піймати лінійку або паличку довжиною 40 см, яка рівномірно розмічена чотирма кольорами (червоний, голубий, жовтий і зелений, кожний по 10 см). Тест виконується в стоячому положенні, але для дітей з труднощами у прямостоянні можна виконувати його в сидячому положенні. Нульова відмітка лінійки повинна бути виставлена на рівні пальців дитини та відповідати червоному кольору, а кінець лінійки (зелений колір) відповідає 40 см відмітці. Технологія проведення: підготовка (пояснення завдання і мети тесту, упевненість у розумінні завдання тесту, забезпечення лінійки довжиною 40 см, з розміченими зонами чотирма кольорами), положення (дитина стоїть, виставлена нульова відмітка лінійки на рівні пальців дитини), виконання тесту (випуск лінійки, дитина повинна якомога швидше піймати лінійку пальцями, не даючи їй впасти на підлогу), оцінка результатів (чим краща в дитини зорово-моторна реакція, тим меншою буде відстань, яку пролетить лінійка до моменту її захоплення), завершення (внесення кращого з двох спроб результату до протоколу для подальшого опрацювання в см.).

6. *Тест на визначення частоти рухів – Теппінг тест.* Мета тесту – визначити частоту рухів ніг за 10 секунд. Між двома стільцями натягується гумка на висоті, яка відповідає верхньому краю горизонтально витягнутого стегна. Основна умова – стегнами торкатися гумки. Технологія проведення: підготовка (пояснення завдання і мети тесту, упевненість в розумінні завдання тесту, натягнення гумки між двома стільцями на потрібній висоті), положення (дитина стоїть між стільцями, щоб її стегна торкалися гумки), виконання (за

командою «Руш» дитина починає виконувати рухи ногами, ведеться підрахунок кількості рухів однією ногою протягом 10 с), оцінка результатів (отримане число рухів однією ногою множиться на 2 для визначення загальної частоти рухів та записується кращий з двох спроб результат до протоколу для подальшого опрацювання).

Ця вправа допомагає виміряти швидкість і частоту рухів ніг, що є важливим показником моторної активності дитини. Для додаткової мотивації певною мірою акцентували увагу на змагальному елементі, де діти змагаються за найбільшу кількість рухів.

7. *Тест на визначення швидкості поодинокого руху.* Мета: визначити швидкість поодинокого руху дитини шляхом метання пластмасового м'ячика (для настільного тенісу) на дальність. Опис вправи: матеріали – пластмасовий м'ячик для настільного тенісу; місце проведення: приміщення, де на підлозі накреслено лінію для метання; процес: дитина стає за лінією для метання, виконує метання м'ячика зручною для неї рукою, завдання дитини: розігнати м'ячик при замаху максимально швидко, щоб забезпечити максимальну дальність польоту.

Дотримання основних правил передбачає, що м'ячик фактично не має ваги, тому на результат у метанні впливатиме швидкість руки дитини, а не сила. Чим більша швидкість розгону руки, тим більша швидкість вильоту м'ячика і тим далі він полетить. Для створення ігрової атмосфери дітям пропонується провести змагання, щоб визначити «найшвидшу руку, яка запустить у космос магічний м'ячик».

Перед тестом проводили кілька тренувальних метань, щоб діти зрозуміли техніку і принцип вправи.

У зоні метання не повинно бути предметів, які можуть завадити або травмувати дітей.

8. *Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба.* Це важливий показник фізичної підготовленості дітей. Виконуючи цю вправу, ми отримуємо інформацію про рівень розвитку м'язів тулуба, рівня розвитку

здатності до концентрації та контролю над своїм тілом. Дитина лягає на спину, розводить руки в сторони долонями донизу і піднімає прямі ноги до кута в 40° . Для точного визначення кута можна використовувати натягнуту резинку на висоті 40° , яка слугуватиме орієнтиром. Процес виконання полягає в тому, щоб дитина утримувала ноги в діапазоні $30\text{--}40^\circ$. За допомогою секундоміра відбувається фіксація часу утримання. Як тільки ступні опускаються і перетинають резинку, секундомір зупиняється, і фіксується час виконання вправи. Це допомагає визначити, наскільки довго дитина може утримувати напруження м'язів тулуба. Перед виконанням тесту було проведено кілька тренувальних підходів, щоб дитина зрозуміла техніку виконання та підготувала м'язи до роботи. У ході виконання слідкували за тим, щоб дитина правильно піднімала та утримувала ноги. До протоколу вносили результат кращої з двох спроб у с.

9. *Тест на визначення гнучкості (рухливості)* був важливим компонентом фізичної підготовки дітей. Виконання цієї вправи дозволяє оцінити рівень гнучкості дитини, що сприяє її фізичному розвитку та зменшенню ризику травм під час фізичних активностей.

Оцінити гнучкість м'язів та суглобів тіла дитини за допомогою виконання нахилу сидячи на підлозі. Підготовка: на підлозі позначається розмітка: центральна лінія плечової осі і перпендикулярна до неї лінія, на яку наносяться сантиметрові поділки по обидва боки від центральної лінії. Початкове положення: дитина сідає на підлогу, ступнями ніг (п'ятами) торкаючись центральної лінії. Ноги мають бути випрямлені в колінах, а ступні – вертикальні. Відстань між ступнями становить 20-30 см.

Виконання: дитина виконує три пружні нахили вперед, намагаючись дотягнутися кінчиками пальців до максимальної позначки на перпендикулярній лінії; результат фіксується по кінчиках пальців на перпендикулярній лінії; під час третього нахилу дитина утримує зігнуте положення протягом 3-х секунд.

Важливо, щоб дитина виконувала нахили плавно і без різких рухів, щоб уникнути можливих травм. Виконання тесту відбувалося після розминки та розігріву м'язів та м'язових груп, залучених до роботи.

10. Тест на дослідження швидкості рухів був важливим інструментом для оцінювання координації та швидкості рухів дітей. Це тест дав змогу визначити, наскільки швидко дитина може сідати та вставати, що є показником узгодженості рухів та загальної фізичної підготовленості.

Початкове положення: дитина стоїть у основній стійці. У ході виконання вона повинна за командою швидко сісти на підлогу (гімнастичний килим) і піднятися у вихідне положення (стоячи). Це відбувається тричі. Під час виконання тесту дозволяється використовувати додаткові опори, такі як руки, передпліччя або коліна, щоб уповільнити спуск та уникнути травм.

Після кожного циклу сідати-вставати час фіксується за допомогою секундоміра з точністю до 0,1 секунди.

Дані виконання кращої з двох спроб заносилися до протоколу оцінювання. Зазначений тест має комплексний характер та дає змогу оцінити не тільки швидкість виконання рухів, але й координацію дій дитини, а також її здатність швидко адаптуватися до зміни положення тіла.

Для якості та дотримання техніки виконання важливо переконатися, що дитина правильно виконує рухи, щоб уникнути можливих травм. Вони мають бути плавними та правильними з використанням опор.

Виконання вправи починалося після розминки або після достатнього відпочинку від виконання попереднього фізичного навантаження. До протоколу вносили результат кращої з двох спроб у с.

11. Тест на динамічну координацію рухів. Один з інформативних показників фізичних можливостей дітей, оскільки він вимагає злагодженої роботи великої кількості м'язових груп. Виконуючи цей тест, діти розвивають спритність, маневреність та загальний стан динамічної координації рухів. Мета: оцінити динамічну координацію, спритність та маневреність рухів дітей. На підлозі натягується мотузка на висоті 15–20 см від підлоги. Важливо переконатися, що

мотузка надійно закріплена, щоб уникнути можливих травм під час виконання стрибків. Початкове положення передбачало, що дитина стала поруч із натягнутою мотузкою, готуючись до стрибків. Виконання: за командою «Можна» дитина починає виконувати стрибки з місця через мотузку, намагаючись зробити якомога більше стрибків за 20 секунд. Кожен стрибок повинен бути чітким, з повним перетином мотузки, при цьому дитина повинна приземлятися обома ногами одночасно. Ведеться підрахунок кількості стрибків, виконаних за 20 секунд.

Цей тест дозволяє оцінити не лише швидкість і координацію дій дитини, але й її здатність утримувати баланс та здійснювати рухи з високою швидкістю і точністю. Техніка виконання передбачала приземлення на обидві ноги одночасно і намагання уникнути занадто великої амплітуди рухів, що могло призвести до втрати рівноваги.

Перед початком тесту було проведене коротка розминка для підготовки організму до специфічного фізичного навантаження. Також надавалося кілька пробних стрибків з метою вироблення розуміння динаміки виконання.

12. Кут в упорі на гімнастичній стінці. Кут у висі на гімнастичній стінці за 10 секунд. При оцінюванні дитині пропонується прийняти вихідне положення вис на гімнастичній стінці. При команді «Можна» дитина розгинає руки та піднімає ноги, при цьому згинання ніг не допускається, вправа завершується після 10 секунд, про що повідомляється команда «Час» або при достроковому завершенні вправи дитиною, зокрема торкання ногами нижньої частини гімнастичного килима. При виконанні даного тесту використовується секундомір. Кращий з двох спроб результат записується до протоколу.

13. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с. Вихідне положення - упор лежачи, руки на гімнастичній лаві, при цьому ноги дитини вперті до твердої поверхні, яка не рухається. При команді «Можна» дитина виконує згинання рук до гімнастичної лави, при цьому гімнастична лава повинна бути обтягнута твердим паралоном, щоб торкання верхньої частини тіла в області грудних м'язів було безпечним при виконанні, після торкання дитина

розгинає руки у вихідне положення. Виконання тесту припиняється через 20 секунд, про що повідомляється команда «Час», або при достроковому завершенні тесту дитиною. При виконанні тесту використовується секундомір. Кращий з двох спроб результат за кількістю разів записується до протоколу для подальшого опрацювання.

14. Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час. Лазіння по гімнастичній стінці допомагає оцінити здібності до прояву сили, координації та витривалості дітей. Ця вправа допомагає контролювати навички, необхідні для безпечного та ефективного лазіння, а також засвідчує рівень загальної фізичної підготовленості. В основі змісту тесту покладено оцінювання спеціальних проявів сили, координації та витривалості юних гімнастів. Для виконання тесту проведено підготовку: на стіні повинні бути встановлені гімнастичні поперечини на зручній висоті. Важливо, щоб гімнастична стінка була міцно закріплена й безпечна для використання. Застосовано електронний секундомір з точністю до 0,1 секунди для вимірювання часу.

У вихідному положенні дитина стоїть перед гімнастичною стінкою, готуючись до лазіння. Важливо, щоб вона була в зручному спортивному одязі і взутті, яке забезпечує хороше зчеплення з поперечинами.

Під час виконання за командою «Руш» дитина починає лазіння по гімнастичній стінці вгору до вказаної висоти; у ході виконання потрібно наступати на кожну поперечину обома ногами чи по чергово, перехоплюючись рукою (руками) за наступну поперечину; після досягнення максимальної висоти так само повертається назад (наступаючи на кожну поперечину). Тест виконується на час, який фіксується електронним секундоміром з точністю до 0,1 с. До протоколу заноситься краща з двох спроб.

Перед безпосереднім виконанням додатково для дітей проводиться інструктаж з правильної техніки лазіння, щоб вони могли безпечно та ефективно підніматися та спускатися по гімнастичній стінці; проводиться кілька демонстрацій та тренувальних спроб.

15. Настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 секунд. Дитині пропонується здійснити стрибки двома ногами одночасно на тверду поверхню висотою 20 см. При команді «Можна» дитина розпочинає виконання тесту, секундомір при цьому вмикається при здійсненні першого стрибка та вимикається при 30 секундах, про що повідомляється командою «Час». Кількість стрибків враховується виключно двома ногами, при настрибуванні переступанням даний стрибок не враховується. Кількість разів записується в протокол оцінювання (з кращої з двох залікових спроб).

16. Гнучкість – міст (відстань попереку до підлоги та відстань між руками та ногами). «Міст» із положення лежачи на спині. При виконанні даного тесту дитині пропонується, лежачи на спині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розвернути назовні, руками обпертися біля плечей. Одночасно випрямляючи руки й ноги, прогнутися, сильно нахилити голову назад. У положенні «міст», розгинаючи ноги в колінах, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та ноги й нахиляючи голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення, випрямити руки й ноги. Оцінювання проводиться виключно при виконанні вправи із затримкою до 3-х секунд. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, зокрема відсутність кута у плечах та ногах при виконанні моста із положення лежачи на спині збавка 0, незначний кут -1, середній кут -2, значний кут -3, дуже значний-4. Оцінки виконання вправи вносяться у протокол.

17. Шпагат (відстань до підлоги). Кращий шпагат. При виконанні даної вправи дитині пропонується здійснити шпагат на будь-яку ногу, зокрема (правий, лівий, повздовжній). Оцінювання проводиться виключно при виконанні вправи із затримкою до 3-х секунд. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, зокрема відсутня відстань від центру осі тіла при виконанні шпагату збавка 0, незначна – 1, середня – 2, значна – 3, дуже значна – 4. Оцінки виконання вправи вносяться у протокол.

18. Підтягування (кількість разів). Підтягування (згинання та розгинання рук у висі) на перекладині висотою 50 см, ноги спереду на твердій поверхні

висотою 30 см. Дітям пропонується прийняти вихідне положення. При команді «Можна» дитина виконує згинання рук до жердини, при цьому жердина повинна бути обтягнута твердим паралоном, щоб торкання підборіддя було безпечним при виконанні, після торкання дитина розгинає руки у вихідне положення. Виконання тесту припиняється через 20 секунд, про що повідомляється команда «Час», або при достроковому завершенні тесту дитиною. При виконанні тесту використовується секундомір та кількість разів записується у протокол.

19. *Стрибок у довжину (у см).* Вихідне положення - основна стійка. При команді «Можна» дітям пропонується здійснити стрибок у довжину на спеціальному розграфленому майданчику від 0 см до 150 см. Для наочності між розграфленим майданчиком можна поставити гімнастичний мат, який потрібно перескочити. При виконанні вправи дозволяється розкачування руками. Дозволяється виконати 3 спроби. Найкраща спроба записується у протокол. Замір здійснюється від крайнього положення тіла на розграфленому майданчику.

20. *Піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса* (кількість разів за 20 с). Дитині пропонується залізти на відведену висоту та розвернутися й прийняти вихідне положення вис ззаду на гімнастичній стінці. При команді «Можна» дитина повинна здійснити підйом ніг до 45 градусів, для наочності тренер виставляє руку на рівні пояса дитини з відстанню, щоб торкання руки було виключно носками дитини, після чого дитині слід опустити їх у вихідне положення. Вправа виконується протягом 20 секунд. При команді «Час» дитина завершує вправу, а кількість разів записується у протокол. При цьому слід старатися здійснювати підйом прямих ніг.

21. *Човниковий біг з перенесенням м'ячиків.* Тест на човниковий біг з перенесенням м'ячиків допомагає оцінити спритність, швидкість та координацію рухів. Ця вправа включає в себе елементи змагання, що робить її більш інформативною. Перед проведенням необхідно забезпечити 6 тенісними м'ячиками та електронним секундоміром (вимірювання відбувається з точністю до 0,1 с). Тест проводиться на рівній та безпечній поверхні. У вихідному положенні дитина стоїть перед стартовою лінією, тримаючи один тенісний

м'ячик у руках. По траєкторії виконання тесту розміщено обручі (діаметр 30 см, рис. 2.1) де розташовано ще по одному тенісному м'ячику в кожному з них. У ході виконання за командою «Руш» дитина починає бігти до першого обруча, що розташований через 3 метри; кладе м'ячик у коло, бере звідти інший та продовжує рух до наступної точки (обруча). Таким чином вона проходить по усіх точках, міняючи свій м'ячик на той, що в обручі. Тест завершується, коли виконавець кладе м'ячик в останній обруч за траєкторією руху. Тест виконується на час, який фіксується електронним секундоміром з точністю до 0,1 с.

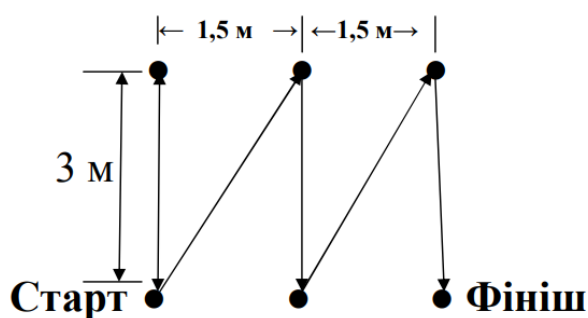


Рис. 2.1. Траєкторія руху в ході виконання тесту «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків».

22. *Тест на ловлю м'яча на конус* є якісним способом оцінки спритності, координації та реакції дитини. При підготовці необхідно забезпечити необхідною кількістю тенісних м'ячів та кілька конусів, які будуть використовуватися для ловлі м'яча. Вихідне положення передбачає довільне розміщення дитина на певному місці, тримання конусу в руці та загальну готовність до ловіння м'яча. У ході виконання дослідник підкидає тенісний м'яч у напрямку дитини, а вона повинна зловити м'яч за допомогою конусу. Кількість спроб становить 5. Основне завдання - зловити якомога більше м'ячів за відведену кількість спроб. Після кожного накидання відбувається фіксація вдалої/невдалої спроби та в подальшому загальної кількості вдалих спроб ловіння м'яча за допомогою конуса. Для кращого розуміння техніки виконання тесту попередньо відбувається навчання правильного утримання конуса та методики стеження за м'ячем під час його польоту. Загалом надається дві залікові спроби, з яких до протоколу заноситься кращий результат.

23. *Тест стрибки на скакалці 30 с.* Цей тест дає змогу оцінити діяльність кардіореспіраторної системи, швидкісної витривалості та координації. При підготовці відбувається підготовка з підбору довжини скакалки та перевірка на справність електронного секундоміра (точність вимірювання становить 0,1с). Виконання відбувається на рівній поверхні без навколишніх перешкод. Вихідне положення відносно довільне, дитина стоїть зі скакалкою, яка розташована попереду. У ході виконання після команди “Можна” дитина розпочинає стрибки через скакалку. Залікові зараховуються лише ті стрибки, які виконані двома ногами та одночасно без втрати ритму та правильності виконання вправи. Загальна тривалість тесту становить 30 секунд. За цей час дитина повинна виконати якомога більше стрибків. У разі наявної помилки вона може продовжити виконання. Командою «Час» позначається завершення виконання тесту. Краща з двох спроб кількості стрибків заноситься до протоколу оцінювання (у кількості разів).

24. *Тест піднімання в сід за 20 с («Хлопки», кількість разів).* Тест на піднімання в сід з хлопками дає змогу оцінити силу м'язів преса та рухову координацію дітей. Це вправа вимагає одночасного підйому верхнього плечового поясу та ніг, що відображає рівень розвитку м'язової витривалості. Вихідне положення – дитина лежить на спині, руки витягнуті вгору на гімнастичному килимі. Це положення забезпечує правильний початок для виконання вправи. Під час виконання за командою «Можна» дитина починає підйом верхнього плечового поясу і ніг одночасно. У верхній точці підйому дитина повинна виконати хлопок руками під колінами. Загальна тривалість становить 20 секунд, що реєструється за допомогою електронного секундоміра. За допомогою команди «Час» тест завершується, і фіксується кількість виконаних підйомів із хлопками. До протоколу вноситься краща з двох спроб за кількісним показником. Правильність техніки виконання полягає в підйомі та хлопках, уникнення різких рухів і намагання зберегти плавність виконання.

25. *Тест на точність «Мисливець».* Зазначений тест спрямований на оцінювання точності, спритності та координації дітей. Ця вправа включає в себе

елементи гри, що робить її більш захопливою для дітей і спонукає їх розвивати свої навички метання. При підготовці обирається рівна та безпечна поверхня, де можна провести тест. На підлозі креслять лінію кидка, розташовану на відстані 3 метрів від горизонтальної цілі. У ролі цілі використовується коло (гімнастичний обруч) діаметром 60 см (рис. 2.2). У вихідному положенні дитина стоїть за лінією кидка, тримаючи в руках тенісний м'яч. Важливо, щоб дитина мала достатньо місця для метання і не відчувала обмежень у рухах. У ході виконання за командою дитина кидає тенісний м'яч у напрямку горизонтальної цілі, намагаючись потрапити м'ячем у коло. Основне завдання: виконати якомога більше влучних кидків. Кількість спроб визначена заздалегідь та становить 10 спроб. Після кожного кидка тренер фіксує, чи потрапив м'яч у ціль. Попередньо дітей ознайомлюють з правильною технікою метання, щоб вони могли виконувати кидки з максимальною точністю, проведено демонстрації та тренувальні спроби для дітей.

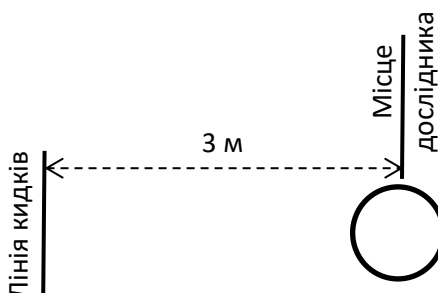


Рис. 2.2. Схема виконання тесту на точність «Мисливець».

Виконання 10 кидків (загалом надається 2 спроби). Зараховується кількість влучань у кращій з двох спроб.

26. Проба Ромберга (ускладнена). Проба Ромберга є важливим тестом для оцінки балансу і координації. Ускладнена проба Ромберга проводиться з метою визначення стійкості дитини в складних умовах. Мета застосування цього тесту - оцінити рівень координації, рівноваги та здатність підтримувати стійкість у складних умовах. У вихідному положенні дитина стоїть стопа за стопою в одну лінію, руки витягнуті вперед, пальці рук розставлені. Очі в дитини закриті.

Важливо, щоб дитина стояла на рівній і безпечній поверхні. У ході виконання приймала вихідне положення, а дослідник починає відлік часу з моменту, коли дитина зайняла це положення. Результат фіксується за часом до появи сильного похитування або порушення вихідного положення. Цей тест дає змогу оцінити здатність дитини утримувати рівновагу за умови відсутності візуальної опори, що є важливим показником функціонування системи координації. у тому числі для спортивної гімнастики.

Окрім того, розуміючи необхідність оцінювання специфічних елементів для спортивної гімнастики, нами запропоновано визначення рівня техніки окремих елементів зі спортивної гімнастики.

Це проведено шляхом оцінювання експертами-тренерами СДЮСШОР №1 (м. Івано-Франківськ) техніки під час виконання таких вправ:

- піднімання ніг на гімнастичний стінці;
- підтягування у висі на перекладині;
- елементи гнучкості (нахил та інші).

Залучено трьох експертів-тренерів ДЮСШ, які проводять професійну діяльність зі спортсменами цього вікового діапазону.

Вони виставляли оцінки в межах, що регламентуються відповідною системою балів. За наявні порушення чи похибки виконання надавалася збавка від 10-балів за шкалою, наприклад: надто зігнуті ноги – 0,5, середньо – 0,3, незначно – 0,1). Для оцінки бралася середнє отримане значення за результатами виставлення балів за техніку усіма експертами-тренерами.

4. Опитування як метод збору інформації використано нами для з'ясування особливостей занять спортивною гімнастикою дітей віком 5–6 років. У цьому випадку об'єктом дослідження було загальне враження та побажання батьків щодо занять спортивною гімнастикою на етапі початкової підготовки. Воно проводилося опосередковано за допомогою анкетування, реалізованого на базі віддаленої системи Google Form та за відсутності прямого спілкування з респондентами.

Застосування цього методу дало змогу одержати інформацію, яка не представлена у нормативних документах та документах планування навчально-тренувального процесу зі спортивної гімнастики.

Водночас нам вдалося отримати певні дані, що реєструють особливості організації та реалізації спортивної діяльності для визначеного нами контингенту дітей віком 5–6 років у спортивній гімнастиці.

При організації опитування шляхом анкетування ми намагалися дотримуватися критеріїв якості інструментів вимірювання, таких як стійкість (відтворення результатів за повторного використання інструменту на такому ж контингенті та в тих же умовах) і обґрунтованість (відповідність зареєстрованих характеристик тим, які планувалося виміряти).

Анкета заповнювалася респондентами самостійно, тому ми запропонували не складні для сприйняття та відповідей запитання. Це дало змогу з мінімальними технічними затратами та за короткий час отримати первинну інформацію від великої кількості респондентів (батьків) та з дотриманням анонімності.

Ми також дотримувалися певної композиції розташування запитань, які були викладені виключно українською мовою.

До бланку анкети, яка була розміщена у вільному доступі, було запропоновано 10 запитань. Серед них такі:

- «Який у вас мотив відвідувати тренувальні заняття?» – запропоновано напівзакриту відповідь з чотирма сталими варіантами відповідей (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей дитини, виконання спортивних розрядів, зміцнення імунітету та профілактика захворювань у дитини) та можливістю власного варіанту відповіді.
- «Чи вважаєте ви, що систематичність тренувань відіграє велику роль у тренувальному ефекті?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи подобається вашій дитині тренування оздоровчою гімнастикою?» – з відкритим варіантом формулювання відповіді та необхідністю її короткої характеристики;

- «Чи вважаєте ви, що оздоровча гімнастика є базою підготовки для будь-якого виду спорту?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи почуває дитина себе втомленою після тренування?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи рекомендує вам ваш сімейний лікар відвідувати оздоровчу гімнастику?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи до вподоби вам організація тренувального процесу вашим тренером?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи враховує ваш тренер індивідуальні особливості вашої дитини?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Чи зміцніла ваша дитина фізично, після систематичних тренувань оздоровчою гімнастикою?» – містило полярну відповідь (так/ні);
- «Оцініть якість тренування оздоровчою гімнастикою?» – з закритими варіантами відповідей, що характеризували враження батьків на рівні від одного балу до п'яти, де п'ять відповідало найкращим враженням від занять.

5. Педагогічний експеримент застосовано нами з метою отримання можливості спеціальної організації навчально-тренувальної діяльності юних гімнастів віком 5–6 років та для перевірки та обґрунтування заздалегідь розроблених теоретичних припущень. Вони пов'язані з необхідністю диференційованого підходу до побудови навчально-тренувальної діяльності юних гімнастів на етапі початкової підготовки (віком 5-6 років, що відповідає 1–2 рокам навчання).

Підставами для цього була велика кількість науково-методичних розробок з питань диференціації підготовки спортсменів у різних видах спорту та на різних етапах багаторічного удосконалення, об'єктивна зміна пріоритетів вітчизняної спортивної науки та практики, а також наявність серед дітей цього віку суттєвих розбіжностей за рівнем фізичної підготовленості, біологічного віку, фізичного розвитку тощо.

Відомо, що педагогічний експеримент передбачає комплекс заходів, який забезпечує науково-об'єктивну та доказову перевірку правильності наукової гіпотези. Він дає змогу якісно перевірити ефективність тих чи інших припущень автора (у нашому випадку стосовно необхідності диференціації початкової підготовки хлопчиків у спортивній гімнастиці), провести порівняння значення різних чинників у структурі предмета дослідження, виявити сильні та слабкі сторони та обрати найкращий варіант побудови та вирішення проблемної ситуації.

Таким чином основною метою нашого педагогічного експерименту була перевірка наукових положень та робочої гіпотези стосовно доцільності диференціювання змісту підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці на основі їхнього рівня готовності до виконання навчально-тренувальних завдань.

Згідно з класифікацією нами застосовано:

- природний експеримент, що проводився у звичних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів СДЮСШОР №1 м. Івано-Франківська упродовж 2024/25 років;
- формувальний, що передбачав уведення в зміст навчально-тренувального процесу юних гімнастів віком 5–6 років експериментального чинника, що нами визначено як диференціація змісту тренувальних завдань для спортсменів з різним рівнем готовності до навчально-тренувальної діяльності;
- порівняльний, що передбачав зіставлення результатів спортсменів двох груп (контрольної, $n=27$ та експериментальної, $n=28$), які були схожими за віком та спортивною майстерністю.

Ми реалізовували педагогічний експеримент згідно з прийнятими етапами. Перший (діагностичний) передбачав вивчення стану підготовки юних гімнастів на етапі початкової підготовки, виявлення суперечностей та пошуку варіантів їх вирішення з опорою на власний досвід та аналіз наукової та методичної літератури.

Другий (прогностичний), що дав змогу визначити мету педагогічного експерименту та проектувати модель вирішення науково-практичного завдання з побудови змісту початкової підготовки юних гімнастів віком 5–6 років на основі диференціації фізичних навантажень та засобів підготовки з урахуванням готовності спортсменів до їхнього виконання.

Третій (організаційний) дав змогу безпосередньо укласти програму диференційованої підготовки гімнастів віком 5–6 років з урахуванням індивідуального рівня підготовленості спортсменів. Було підібрано засоби та методи тренування, проведено розподіл за рівнями, які б відповідали рівню підготовленості юних гімнастів, сформовано структуру тренувального заняття та створено організаційні передумови для реалізації програми, конкретизовано рівень та спрямованість фізичних навантажень під час реалізації засобів тренування та зіставлене зазначене з вимогами етапу початкової підготовки в спортивній гімнастиці.

Четвертий (практичний) полягав у безпосередньому здійсненні запланованих кроків по реалізації педагогічного експерименту. Це встановлення вихідних даних, впровадження програми диференційованої підготовки, відстеження змін за умови дотримання специфіки досліджуваного процесу, проведення контролю поточних результатів, коригування траєкторії програми на основі отриманих зрушень підготовленості юних гімнастів, здійснення підсумкового контролю.

П'ятий (узагальнювальний) був пов'язаний з обробленням здобутих емпіричних даних, зіставленням отриманих результатів педагогічного експерименту з основною метою та передбачуваними завданнями, аналіз досягнутих та скорегованих завдань, порівняння даних з схожими з практичним досвідом фахівців, оформлення й опис процесу та результатів педагогічного експерименту.

6. Методи математичної статистики були застосовані для опрацювання експериментальних даних. Вони були покликані підвищити об'єктивність аналізу та узагальнення емпіричних досліджень.

У межах дослідження ми використовували ті методи, які надавали змогу встановити наявність чи відсутність статистичної вірогідності результатів юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної та контрольної груп на різних етапах педагогічного експерименту.

Порівняння проводилися як у середині груп, так і між контрольною та експериментальною групами.

Були визначені середнє арифметичне за різними показниками та характеристиками, що представлено у ході дослідження, стандартне відхилення (σ), критерій Шапіро-Уїлка (W), коефіцієнт варіації ($V\sigma$), коефіцієнту кореляції (r) між результатами тестів та контрольних вправ хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці.

Встановлення статистичної вірогідності проводилося за допомогою коефіцієнта Вілкоксона (усередині груп даних) та Манна-Уїтні (для даних різних груп). Вони були відображені значеннями Z-критерію. За можливості застосовували t-критерій Стьюдента.

Розрахунки проведено у програмному забезпеченні «Excel» та із застосуванням онлайн-калькулятора «Statistics Kingdom» (<https://www.statskingdom.com/index.html>). За оптимальне взято розрахункове значення рівня статистичної вірогідності $p \leq 0,05$ та вище.

2.2. Організація дослідження

Перший етап (жовтень 2022 – вересень 2023) – проведення пошуку наукової та методичної літератури з проблематики дослідження, визначення теми та підготовка обґрунтування дисертації з визначенням науково-методологічної складової, формування робочого тексту першого розділу дисертації на основі аналізу та узагальнення даних літератури; розробка анкети для опитування батьків дітей стосовно особливостей занять спортивною гімнастикою; вивчення структури та змісту програмно-нормативно документів з

підготовки дітей на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці; запуск анкетування батьків через системи дистанційного опитування.

Другий етап (жовтень 2023 – серпень 2024) – продовження пошуку актуальної наукової та методичної літератури; проведення основного раунду опитування (загалом до опитування долучилося 270 батьків дітей, що займалися спортивною гімнастикою на етапі початкової підготовки, 1–3 роки навчання); встановлення рівня фізичної та технічної підготовленості дітей першого року навчання у СДЮСШОР №1, встановлення взаємозв'язків цих показників; виявлення чинників диференціації програми початкової підготовки хлопчиків (5–6 років) у спортивній гімнастиці та планування змісту диференціації початкової підготовки хлопчиків, визначення організаційних складових педагогічного експерименту.

Третій етап (вересень 2024 – липень 2025) – запровадження програми диференціації початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці до навчально-тренувального процесу СДЮСШОР №1 (м. Івано-Франківськ); запропоноване формування двох груп (експериментальної – 28 хлопчиків та контрольної – 27 хлопчиків); проведення початкового, проміжного та заключного педагогічного тестування рівня підготовленості юних спортсменів.

Четвертий етап (липень 2025 – листопад 2025) – узагальнення даних за час проведення педагогічного експерименту, математико-статистичне опрацювання результатів педагогічних тестувань, опис та узагальнення даних дослідження загалом, підготовка четвертого, п'ятого розділів та висновків до дисертації; впровадження результатів роботи до навчально-тренувального процесу юних гімнастів та освітнього процесу майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту, підготовка до публічної презентації та захисту дисертації у разовій спеціалізованій вченій раді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНИХ ВИМОГ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЧИКІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ЗАНЯТЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

3.1. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Основним програмно-нормативним документом, що регламентує навально-тренувальний процес юних гімнастів є Навчальна програма з виду спорту. Вивчення програми ДЮСШ [94] нами виконане виключно в контексті підготовки дітей на етапі початкової підготовки.

Встановлено, що загалом програма охоплює різні аспекти підготовки гімнастів протягом багаторічного тренувального циклу. У ній прописані орієнтири побудови тренувального процесу від базових навичок до спортивного вдосконалення та розкрито ключові аспекти сучасної теорії та методики підготовки спортсменів із визначенням структури тренувального процесу в гімнастиці.

Важливо, що програма містить опис етапів тренування гімнастів, їхні основні завдання та зміст.

Особливу увагу приділено навчальному матеріалу, спрямованому на розвиток технічних і фізичних здібностей спортсменів. Методична частина програми вказує на головні напрямки роботи тренера, систематизуючи складний процес підготовки гімнастів, та слугує орієнтиром для подальшого розвитку навчально-тренувального процесу в цьому виді спорту.

Проте достатньо вагомим недоліком зазначеної програми є те, що її підготовка та оприлюднення відбулося на початку 2000-х років, що значною мірою не враховує досягнення в зазначеному виді спорту, зростання рівня підготовленості спортсменів на усіх без винятку етапах багаторічного спортивного удосконалення та складність елементів й загалом змагальних програм.

Враховуючи відносну стабільність вимог до результатів навчання на першому етапі (етапі початкової підготовки) та перших роках тренувань у спортивній гімнастиці, ми піддали аналізу зміст цієї Навчальної програми [94].

Згідно з головною метою підготовки в спортивній гімнастиці, а саме досягнення найвищого рівня змагальної майстерності, зокрема на міжнародній арені (Олімпійські ігри, Кубки світу та Європи) уся структура підготовки підпорядкована поступовому прогресу рівня підготовленості спортсменів. Відповідно система тренувань та кожне змагання розглядається як етап підготовки до основних змагань та досягнення максимального індивідуального результату.

Таким чином базовими завданнями спортивної підготовки є такі:

- всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості;
- опанування сучасної «школи гімнастики», тобто техніки гімнастичних вправ;
- розвиток важливих фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей);
- формування спеціальних теоретичних знань, практичних умінь і навичок для успішної тренувальної та змагальної діяльності у спортивній гімнастиці;
- забезпечення належного рівня спеціальної психологічної підготовленості та тактичних навичок ведення спортивної боротьби;
- розвиток естетичних якостей (артистизму, виразності та естетики виконання вправ).

До того ж, опираючись на думки фахівців та інформацію з багатьох джерел інформації, можна стверджувати про певний рівень засвоєння програми. При цьому нагальною умовою є рівень засвоєння програми, який можна оцінити на основі аналізу структури рухів та індивідуальних особливостей спортсмена. Це включає відповідність алгоритму засвоєння програми та ефективність виконання вправ за умов ускладнення техніки. Узагальнене управління процесом засвоєння

вправи включає наявність відповідних та ефективних засобів навчання [4; 94; 109, 111; 135].

Зазначене поряд із завданнями підготовки сприяють розвитку кількох ключових напрямів у підготовці гімнастів. Серед них такі:

- технічна підготовка, яка орієнтована на освоєння гімнастичних вправ та їх зразкове виконання відповідно до вимог змагань;
- фізична підготовка, яка створює основу для технічної підготовки, впливаючи на функціональні можливості спортсмена;
- психологічна підготовка, яка сприяє розумінню гімнастами основ управління власним психофізіологічним станом відповідно до впливу внутрішніх та зовнішніх стрес-чинників;
- тактична підготовка, яка виявляється в здатності спортсмена передбачати, оцінювати та приймати правильні рішення із підсиленням слабких та утвердженням сильних позицій (як власних, так і суперників) у контексті змагань;
- інтегральна підготовка, яка пов'язана зі здатністю поєднувати всі інші види підготовки та забезпечувати можливості до успішної участі в змаганнях різного рівня.

Серед основних методів тренування зазначені усі відомі у фундаментальних джерелах: наочний метод (демонстрація рухів та вправ, використання кінограм, відеозаписів, малюнків, макетів тощо); словесний метод (розповіді, бесіди, команди, пояснення, оцінки та вказівки); метод вправ (може бути цілісним або розчленованим із застосуванням підвідних та допоміжних вправ), стандартизованих та варіативних вправ, інтервальних та безперервних вправ, а також змагальної та ігрової вправи) [38; 94; 141; 156].

Методичні рекомендації, зроблені для оптимізації тренувального процесу, охоплюють різні аспекти. Основними з них є дотримання певних положень: випередження (розвиток фізичних якостей перед вивченням технічних елементів, раннє освоєння складних елементів, розробка перспективних програм), багатоборність (формування високого рівня техніки виконання вправ),

збалансованість (оптимальний розвиток фізичних якостей та різносторонність техніки), сумісність (пошук методів, які дозволяють одночасно вирішувати кілька завдань, таких як поєднання технічної та фізичної підготовки), надлишковість (використання тренувальних навантажень, що перевищують змагальні, включення складних елементів до змагальних комбінацій), централізація (підготовка найперспективніших гімнастів на централізованих зборах за участю найкращих фахівців), професіоналізм (підтримка рівня підготовки протягом року, що дозволяє гімнастам завжди бути готовими до змагань), самозабезпечення (цілеспрямована робота над підготовкою резерву збірної команди), науковість (впровадження нових ефективних методів та методичних прийомів спеціальної підготовки та навчання).

У змісті Навчальної програми [94] відображені найважливіші (профілюючі та базові) елементи з поступово зростаючою складністю, що забезпечують найефективніший та найперспективніший шлях розвитку технічної майстерності. Важливі елементи включаються до нормативних вимог класифікаційних програм.

На сьогодні проблеми у підготовці юних спортсменів дуже часто пов'язані з сучасними умовами та впливом зовнішніх чинників [20; 31; 153]. Багато тренерів та фахівців зазначає недостатній рівень фізичної та рухової підготовленості дітей після навчання в групах початкової підготовки [9; 30; 34; 98; 99]. Це підтверджується результатами контрольних тестів та загальною ефективністю відбору спортсменів до наступного рівня тренувань, тобто до навчально-тренувальних груп.

Зупинимось більш детально на структурі та змісті річного тренувального циклу. Вони залежать від рівня підготовленості гімнастів, графіку змагань та цілей довгострокової підготовки, поділених на п'ять етапів, де перший етап – відбір та початкова підготовка (хлопці – 6–8 років, дівчата – 5–7 років).

Завдання на цьому етапі є досить різносторонні та включають: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток організму дітей; виявлення здібностей та потенціалу; формування правильної постави та стилю виконання вправ («школи»

гімнастики); загальну фізичну підготовку та розвиток спеціальних фізичних якостей; спеціальну рухову підготовку - розвиток умінь оцінювати рухи за зусиллями, часом та простором; початкову технічну підготовку в багатоборстві – освоєння підготовчих, підвідних та базових елементів (акробатичні елементи, складні виси та упори, загальнофізичні вправи, підготовка на батуті); початкову хореографію та музичну рухову підготовку (ігри та імпровізації під музику); виховання інтересу до регулярних занять спортивною гімнастикою, дисциплінованості, охайності та старанності; участь у показових виступах та дитячих змаганнях.

Їхнє розв'язання повинне відбуватися на тлі врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей віком 5–8 років. Адже це період інтенсивного росту та розвитку різних функцій та систем організму, який також характеризується високою руховою активністю та значним розвитком рухових функцій, вони повинні сприяти початку систематичних занять гімнастикою. Відносно швидко у цьому віці формуються умовно-рефлекторні зв'язки на цілісні дії: чим конкретніше завдання, тим доступніші та успішніші вправи.

Серед особливостей фізичного розвитку на підставі аналізу змісту навчальної програми [94] можна назвати такі: хребет має велику гнучкість і нестійкість вигинів, суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, але недостатньо міцний; інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються швидше за дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів; регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі; тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності обмежена (до 15 хв.); важливість наслідувальних та ігрових рефлексів велика.

Підсумовуючи зміст окремих блоків навчальної програми зі спортивної гімнастики, можна констатувати наявність певних рекомендації для якісної організації тренування: більше уваги приділяти формуванню правильної постави, цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість, значну увагу приділяти м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів, навантаження має

бути помірної інтенсивності та дрібного характеру, заняття мають бути емоційними та різноманітними, основні методи повинні включати наочний з ідеальним показом та ігровий.

З організаційного боку зазначимо, що перший рік навчання передбачає до 12 учнів у групі та 6 годин тренувань на тиждень.

До чинників становлення й розвитку юних гімнастів у групах початкової підготовки належать: рання спеціалізація, постійне зростання технічних вимог до результативності, жорстка індивідуалізація підготовки, загострення конкуренції на високому рівні спортивних результатів, підвищення престижності спортивних перемог та досягнень, варіативність мотивації на різних етапах підготовки, складність підтримання довготривалого перебування на основних етапах багаторічної підготовки [94].

Ще одною складовою, яка відображена у навчальній програмі, проте, на наш погляд, уже не може бути забезпечена повною мірою, є відбір. Це пов'язано із тим, що на тлі загальної незадовільної демографічної ситуації в Україні, нині додався ще один кризовий чинник – воєнна агресія. Це суттєво зменшило кількість дітей, залучених до занять різними видами спорту, у тому числі й спортивною гімнастикою. Тому питання відбору та набору до занять спортивною гімнастикою є дискусійним. До того ж розгледіти задатки до високих спортивних результатів у такому юному віці стає все складніше.

Проте, орієнтуючись на зміст програмно-нормативного документу, зазначимо, що основною метою початкового відбору є виявлення якнайбільшої кількості дітей, які мають потенціал для занять спортивною гімнастикою. Звичайно, що перевагу варто надавати дітям з рівномірними пропорціями тіла та добре розвиненим плечовим поясом. Не рекомендовано приймати дітей з широкими укороченими пропорціями тіла, непропорційно короткими ногами або довгим тулубом. Та ще низка рекомендацій, які можуть бути розглянуті за необхідності, проте не становлять для нас наукового інтересу.

Разом із тим при відборі слід звертати увагу на активність та інтерес до гімнастичних вправ, здатність розуміти та виконувати вправи, рухові здібності

(координація, фізична підготовленість). Важливо оцінювати не тільки те, що діти вже вміють робити, але й їхні можливості для освоєння гімнастичних вправ. Також варто враховувати генетичні ознаки, звертаючи увагу на батьків та родичів дитини.

З метою пошуку певних методичних рекомендацій ми звернули увагу, що стосовно безпосередньої підготовки юних спортсменів зазначено певні аспекти.

Загальна фізична підготовка юних спортсменів може бути окремим заняттям, особливо коли основну частину складають елементи іншого виду спорту, наприклад легкої атлетики, плавання чи стрибків у воду. Такі заняття зазвичай плануються в підготовчий та перехідний періоди річного тренувального циклу.

Теоретична підготовка, яка реалізується через організаційну форму – теоретичні знання, може передбачати надання інформації під час відпочинку в основній та заключній частинах навчально-тренувальних занять. Більш тривалі сесії проводяться під час зборів і в спортивно-оздоровчому таборі. Для теоретичних занять у таких умовах також можна виділити спеціальний час (20–25 хв). Це не суперечить загальним рекомендаціям стосовно теоретичної підготовки.

Виховна робота триває протягом усього навчального року, на кожному занятті. Основне завдання – вплив на формування стійкого інтересу та зацікавлення заняттями фізичними вправами, особливо спортивною гімнастикою, а також формування гігієнічних навичок, необхідних для спортсмена. Особлива увага приділяється розвитку морально-вольових якостей, працелюбності, дисциплінованості та цілеспрямованості. Методи виховання включають бесіди, відвідування змагань, колективне читання, обговорення книг про видатних спортсменів, участь у гімнастичних святах, святкова посвята в спортсмени, випуск стінної газети.

Психологічна підготовка у перші два роки, згідно з даними укладачів навчальної програми [94], спрямована на виховання вміння проявляти волю, долати страх під час виконання гімнастичних вправ, терпіння до втоми та

невдач. Для цього необхідно використовувати різні методичні прийоми, такі як ігри, колективні змагання, створення екстремальних ситуацій для виконання вже вивчених вправ тощо.

Планування підготовки у річному циклі для юних гімнастів першого року навчання здебільшого складається з підготовчого періоду (вересень-березень, 7 місяців), періоду змагань (квітень-травень, 2 місяці) та перехідного періоду (червень-серпень, 3 місяці). Час, відведений на загальну фізичну підготовку (ЗФП), спеціальну фізичну підготовку (СФП) та на спортивно-технічну підготовку (СТП), приблизно однаковий.

Методика організації занять передбачає, що основною формою організації навчально-тренувальної роботи є заняття з чітко визначеними частинами, а поширеним методом є ігровий. Елементи ігор можуть бути включені в усі частини заняття, навіть у підготовчу, де також ставляться навчальні завдання: виховання правильної постави, навчання основних команд, чітке та красиве виконання основних положень у гімнастиці та хореографії, узгоджене виконання гімнастичних вправ на рахунок і під музичний супровід.

Використання ігрових елементів значно підвищує ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей. На початковому етапі підготовки ефективними методами є естафети та колові тренування з СФП, а також іспити. Групові іспити з СФП доцільно проводити щомісяця для відстеження динаміки розвитку якостей та привчання гімнастів систематично працювати над їх розвитком.

Такий підхід є достатньо розповсюджений для змісту етапу початкової підготовки у різних видах спорту, зокрема групи техніко-естетичних (складно координаційних) [34; 52; 61; 63].

Укладачі Навчальної програми [94] рекомендують підбивати підсумки роботи за рік в квітні-травні. У цей період проводяться класифікаційні змагання та іспити з загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Важливо, що на цьому етапі підготовки змагальна практика спрямована на оцінку рівня фізичної підготовки юних гімнастів. Програма включає нормативи із змагальної фізичної

підготовки, техніки виконання окремих допоміжних та спеціальних вправ, змагання в естафетах та іграх.

Варто усвідомлювати, що наявна різниця між оздоровчим і спортивним тренуванням. Більшість фахівців вказує на чіткі відмінності між оздоровчим та спортивним тренуванням. Спортивне тренування спрямоване на досягнення максимальних результатів у конкретному виді спорту через фізичні навантаження. Оздоровче тренування, навпаки, має на меті збільшення та/або підтримку достатнього рівня рухової активності й здоров'я.

Основною формою організації навчально-тренувальної роботи юних гімнастів є групові заняття. Одним з головних методів є ігровий: елементи гри можна використовувати в будь-якій частині заняття, а також для розвитку спеціальних фізичних якостей. Під час формування «школи» рухів застосовують загальнооздоровчі вправи, виси, упори, звертаючи увагу на точність та якість виконання вправ.

Змістовно до основного програмного матеріалу рекомендовано значну кількість засобів (вправ), проте звернемо увагу на базові у межах:

- *загальної фізичної підготовки*: ходьба із зміною темпу у поєднанні з бігом, стрибками та подоланням перешкод; ходьба випадами; біг зі зміною темпу та прискоренням (до 60 м), на швидкість (20-30 м з високого старту), на 200-300 м, по пересіченій місцевості у чергуванні з ходьбою (1-2 км); стрибки у довжину з місця та з розбігу; рухливі ігри, естафети з бігом, метанням, перенесенням предметів, подоланням перешкод, спрощені варіанти спортивних ігор (мета використання – розвиток координації та спритності).

- *стройових вправ*: стійки «струнко» і «вільно», повороти вправо, вліво, кругом; шикування та перешиковування; розмикання і змикання; пересування звичайним кроком, в обхід, по колу, по діагоналі; різновиди ходьби і біг.

- *спеціальної фізичної підготовки*: вправи на силу і швидкість; нахили та повороти тулуба в різних напрямках з різних вихідних положень; згинання і випрямлення рук у висі; згинання і випрямлення рук в упорі; піднімання прямих ніг вперед у висі на гімнастичній стінці до 90° і вище; різноманітні

загальнорозвиваючі вправи; лазіння по лінві за допомогою ніг; варіанти вправ для розвитку гнучкості; міст з положення лежачи; піднімання прямої ноги з різними варіантами та рухами у різних площинах; викрут у плечових суглобах з гімнастичною палкою; шпагат прямий; вправи для розвитку швидкості та спритності.

- *спеціальної рухової підготовки, що передбачає сполучення рухів руками і ногами (рухи руками в різних напрямках, з різною швидкістю та амплітудою тощо); сполучення стрибків з рухами руками (на місці, у русі, зі зміною послідовності, з координаційним переключенням, ускладненням/спрощенням тощо); оцінка рухів у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль (формування вміння оцінювати рухи в часі та виконувати загальнорозвиваючі вправи повільно і швидко під рахунок; формування вміння оцінювати просторові величини: амплітуду, задану величину, за орієнтиром; формування навичок диференціації м'язових зусиль: виконання простих вправ з мінімальними і максимальними зусиллями тощо).*

Окрім зазначеного орієнтовного змісту, що не повною мірою відповідає потребам сучасності та рівню розвитку спортивної гімнастики як виду спорту, ми стикнулися з ще одним видимим недоліком. Він пов'язаний з відсутністю об'єктивних показників контролю рівня підготовленості юних спортсменів. Водночас контроль має давати не лише об'єктивну оцінку рівню підготовленості гімнастів, але й визначати напрямки подальшої корекції та орієнтації змісту підготовки юних спортсменів з орієнтацією на віддалений результат та врахування індивідуальних особливостей юних гімнастів.

Отже, для контролю в Навчальній програмі [94] визначено дві основні вправи – стрибок у довжину з місця на задану довжину за орієнтиром та рухи руками на фоні екрана, стоячи спиною до нього на відстані 0,5 м, що, ймовірно, не задовольняє вимоги об'єктивності та ґрунтовності отриманих показників.

Таким чином зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки є

невідповідним сучасним вимогам виду спорту та містить застарілу й неповну інформацію, що потребує удосконалення.

3.2. Ставлення батьків до занять дітей спортивною гімнастикою.

Враховуючи те, що у дошкільному віці діти не можуть усвідомлено робити вибір, у більшості випадків батьки обирають для них види рухової активності. Для того щоб визначити передумови залучення дітей до занять оздоровчої гімнастики, нами було проведено анкетування серед батьків (рис. 3.1).

Анкетування проводилося за допомогою Google Forms шляхом анонімних відповідей. В анкетуванні взяли участь 270 батьків.

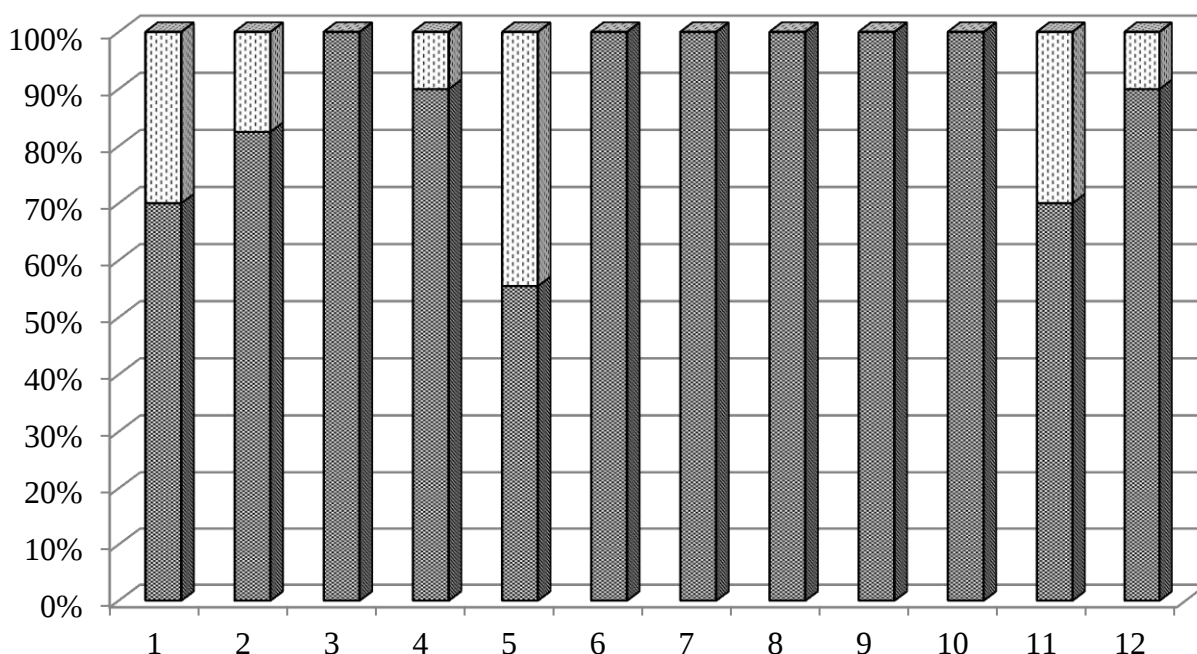


Рис. 3.1. Розподіл відповіді батьків стосовно окремих складових занять дітьми спортивною гімнастикою (%): 1 – «Який у вас мотив відвідувати тренувальні заняття?»; 2 – «Чи вважаєте Ви, що систематичність тренувань відіграє велику роль у тренувальному ефекті?»; 3 – «Чи подобається вашій дитині тренування з гімнастики?»; 4 – «Чи вважаєте ви, що гімнастика є базою підготовки для будь-якого виду спорту?»; 5 – «Чи відчуває дитина себе втомленою після тренування?»; 6 – «Чи рекомендує вам ваш сімейний лікар відвідувати гімнастику?»; 7 – «Чи до вподоби вам організація тренувального процесу вашим тренером?»; 8 – «Чи враховує ваш тренер індивідуальні особливості вашої дитини?»; 9 – «Чи зміцніла ваша дитина фізично, після систематичних тренувань гімнастикою?»; 10 – «Загальну оцінку тренування з

гімнастики в спортивній школі»; 11 – «Основний мотив для занять гімнастикою»; 12 – «Чи є гімнастика базовим видом спорту».

Одне з перших питань було «Який у вас мотив відвідувати тренувальні заняття?», котре було спрямоване на визначення доцільності занять з боку батьків, перевагу надали зміцненню здоров'я дітей та розвитку фізичних якостей 70 %, проте, як виконання спортивних розрядів, віднесли на другий план і це відповідно склало 30 %.

Засвідчено, що для батьків важливо, щоб їхні діти були здоровими та активними. Припускаємо, що у них є утверджена думка, що фізичні заняття сприяють покращенню загального стану здоров'я, розвитку координації, сили та витривалості. Важливо, що виконання спортивних розрядів не на першому місці: Лише 30% батьків вважають виконання спортивних розрядів основним мотивом для відвідування тренувань. Це може свідчити про те, що для більшості спортивні досягнення не є першочерговими. Вони більше орієнтовані на загальний фізичний розвиток дітей, а не на досягнення конкретних спортивних результатів.

Безперечно, що пріоритети батьків насамперед пов'язані з їхнім усвідомленням важливості фізичної активності для загального розвитку дітей. Вони можуть бути більше занепокоєні здоров'ям своїх дітей, ніж їхніми спортивними досягненнями.

Також це може свідчити про необхідність індивідуального підходу до кожної дитини. Батьки розуміють, що не всі діти можуть або хочуть ставати професійними спортсменами, тому вони надають перевагу загальному фізичному розвитку.

На основі цих висновків можна зробити рекомендації щодо адаптації тренувальних програм, щоб вони відповідали потребам і очікуванням батьків та дітей. Наприклад, можна більше уваги приділити розвитку здоров'я та фізичних якостей, а також надавати можливість тим, хто зацікавлений у спортивних досягненнях, продовжувати свій шлях у спорті.

На запитання «Чи вважаєте Ви, що систематичність тренувань відіграє велику роль у тренувальному ефекті?» переважна більшість респондентів (82,5 %) відповіли «Так». Це свідчить про високу обізнаність батьків щодо важливості систематичних тренувальних занять зі спортивної гімнастики й не тільки. Лише 17,5 % респондентів дали відповідь «Ні», що може свідчити про певні прогалини в розумінні або особисті переконання, що відрізняються від загальної думки.

Такі результати підкреслюють важливість продовження просвітницької роботи з батьками та підвищення їхньої обізнаності про користь регулярних тренувань для досягнення кращих спортивних результатів у гімнастиці. Можливо, варто провести додаткові заходи серед дітей та опосередковано інформувати батьків задля розуміння важливості систематичних тренувальних впливів на організм дитини та позитивного впливу цього на рівень підготовленості дітей.

Запитання «Чи подобається вашій дитині тренування з гімнастики?» було спрямоване на оцінку комунікації між батьками і дітьми, а також на те, як діти оцінюють тренування через враження, передані батькам. Важливо зазначити, що дане питання було відкритим, тобто батьки могли вільно висловити своє ставлення до занять оздоровчою гімнастикою.

Більшість відповідей були однозначно позитивними. Усі респонденти зазначили, що їхні діти із задоволенням займаються гімнастикою. Відповіді містили такі фрази, як: «Так! Радий, що є така можливість займатись для оздоровлення, діти в захопленні від тренувального процесу і їм до вподоби завдання, які перед ними ставляться». Це свідчить про високу задоволеність дітей тренувальним процесом та їхню позитивну реакцію на заняття.

Такий результат має кілька важливих аспектів:

- високий рівень задоволеності дітей заняттями гімнастикою свідчить про те, що тренування організовані цікаво та мотивують дітей;
- комунікація між батьками і дітьми щодо тренувань є ключовим аспектом, а відгуки сприяють формуванню позитивного ставлення до занять цим видом спорту;

- батьки зазначали користь занять для здоров'я дітей як важливого чинника продовження занять.

Наступний крок пов'язаний з запитанням «Чи вважаєте ви, що гімнастика є базою підготовки для будь-якого виду спорту?». Воно було поставлене з метою визначення обізнаності батьків щодо потенційного розвитку їхніх дітей та визначення доцільних завдань на майбутнє. Більшість респондентів (90 %) дали відповідь «Так», що свідчить про високу обізнаність батьків щодо значущості гімнастики як базової підготовки як для занять різними видами спорту, так і продовженням поглибленої спеціалізації в спортивній гімнастиці. Це може свідчити про те, що батьки розуміють користь гімнастичних вправ у формуванні основних фізичних якостей, таких як гнучкість, координація, сила та витривалість, які є важливими для успіху в інших спортивних дисциплінах.

Однак 10 % респондентів відповіли «Ні», що може свідчити про відсутність знань або особисті переконання, які відрізняються від загальної думки. Це також може бути сигналом про необхідність додаткової інформаційної роботи для батьків щодо переваг гімнастики як базової підготовки для інших видів спорту.

Враховуючи високу підтримку занять гімнастикою як елементу базової рухової підготовки, можна розглядати можливості для розширення програм гімнастичних занять та підвищення їхньої доступності для дітей з різним рівнем вихідної готовності до тренувальної діяльності.

На питання «Чи відчуває дитина себе втомленою після тренування?», яке було спрямоване на умовне (суб'єктивне) оцінювання фізичного навантаження під час тренувальних занять та ставлення батьків щодо цього, виявлено таке. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 55,5 % батьків відповіли «Так», а 45,5 % відповіли «Ні». Це означає, що більшість дітей відчувають втому після тренування, що може свідчити про певний рівень фізичного навантаження під час занять.

Це може означати, що значна частина дітей відчуває втому внаслідок неадекватної інтенсивності та рівня фізичних навантажень. Відповідно варто

переглядати та корегувати тренувальні програми для забезпечення їхньої збалансованості, щоб уникнути надмірного навантаження на дітей та/або врівноважувати рівень фізичних навантажень з рівнем готовності дитини до вирішення завдань тренувального процесу [132].

Важливо враховувати, що майже половина батьків зазначили, що їхні діти не відчують втоми після тренувань. Це може свідчити про те, що навантаження різняться залежно від індивідуальних особливостей дітей або що тренування достатньо збалансовані.

На питання «Чи рекомендує ваш сімейний лікар відвідувати гімнастику?».

Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 90 % батьків відповіли «Так», що свідчить про підтримку сімейних лікарів у рекомендації занять оздоровчою гімнастикою для дітей, а також про обізнаність лікарів щодо користі гімнастики для здоров'я дітей і їхнє бажання сприяти фізичному розвитку та здоровому способу життя маленьких пацієнтів. Орієнтовно 10 % респондентів дали відповідь «Ні», що може свідчити про інші медичні рекомендації, відсутність розуміння чи недостатню поінформованість деяких лікарів щодо переваг гімнастики. Можливо, у цих випадках лікарі дотримуються інших підходів до фізичного розвитку дітей або вважають, що гімнастика не є необхідною.

На запитання «Чи до вподоби вам організація тренувального процесу вашим тренером?», яке спрямоване на визначення ставлення батьків до організації занять з гімнастики для дітей 5-6 років їхнім тренером, 100 % відповідей склало «Так».

Отже, засвідчено високий рівень професійної підготовленості та компетентності тренера в проведенні занять з гімнастики для дітей. Повна підтримка батьками організації тренувального процесу свідчить про те, що тренер виконує свою роботу на високому рівні й забезпечує комфортні умови для дітей під час занять [97; 182; 188].

Отримані відповіді також дають підстави для констатації позитивної атмосфери на тренувальних заняттях. До того ж задоволеність батьків також сприяє кращому сприйняттю занять дітьми.

Наступне запитання дало нам уявлення про можливість більш чіткої диференціації дітей на підгрупи під час занять спортивною гімнастикою. Воно було сформульоване: «Чи враховує ваш тренер індивідуальні особливості вашої дитини?»

Відповіді респондентів розподілилися таким чином: 100 % батьків відповіли «Так», що свідчить про повне задоволення батьків підходом тренера до занять. Це показує, що тренер враховує індивідуальні потреби та особливості кожної дитини, адаптуючи тренування відповідно до їхніх можливостей і потреб.

Варто наголосити, що індивідуальний підхід сприяє кращому сприйняттю тренувального процесу дітьми, їхньому прогресу та мотивації [132; 228].

Ці дані підкреслюють важливість індивідуального підходу тренера до дітей і підтверджують необхідність продовження роботи у цьому напрямку для забезпечення високого рівня занять гімнастикою.

Досвід занять будь-яким видом спорту, у тому числі спортивною гімнастикою позначається на фізичному та функціональному стані дитини. Тому одне з питань стосувалося наступного: «Чи зміцніла ваша дитина фізично після систематичних тренувань гімнастикою?». Відповіді респондентів розподілилися таким чином: 100 % батьків відповіли «Так», що свідчить про однозначну підтримку й віру в позитивний вплив систематичних тренувань гімнастикою на фізичний стан дітей. Це означає, що всі опитані батьки помітили фізичне зміцнення своїх дітей після регулярних тренувань. Високий рівень задоволення батьків свідчить про їхню довіру до тренерів та певну ефективність чинної тренувальної програми.

Відомо, що батьки помічають зміни у фізичному стані своїх дітей не лише під час тренувань, але й у повсякденному житті, що свідчить про загальний оздоровчий ефект занять гімнастикою.

На питання, спрямоване на загальну оцінку тренування з гімнастики в спортивній школі з боку бачення батьків за 5-бальною шкалою, 100 % відповідей склало оцінку 5 (п'ять) балів. Це свідчить про високу задоволеність батьків тренувальним процесом і підтверджує високий рівень організації та ефективності занять.

Отже, тренувальний процес відповідає їхнім очікуванням і потребам дітей. Також отримана висока оцінка може свідчити про позитивний вплив тренувань на фізичний розвиток дітей, їхню мотивацію та задоволення від занять. Такі результати дають підстави для припущень про оптимальний рівень професіоналізму тренерів і організаторів, які забезпечують якісні умови для занять гімнастикою [185; 190; 196].

Отож основним мотивом для занять оздоровчою гімнастикою серед батьків є зміцнення здоров'я (70%), більшість (90%) вважають гімнастику базовим видом спорту, усі батьки відмінно оцінили програму занять, методику проведення та організацію тренувального процесу.

Більшість батьків обирає гімнастику для своїх дітей через її корисний вплив на фізичний стан та загальне здоров'я дітей.

Крім того, 90 % батьків вважають гімнастику базовим видом спорту, що підтверджує їхню обізнаність щодо користі гімнастичних вправ як основи для розвитку фізичних якостей, необхідних для інших видів спорту. Це підкреслює важливість гімнастики як фундаментальної частини фізичного розвитку дітей.

Усі батьки позитивно оцінили програму занять, методику проведення та організацію тренувального процесу, що свідчить про високу задоволеність батьків якістю тренувань і рівнем професіоналізму тренерів.

Отримані результати опитування батьків повною мірою дали нам підстави стверджувати про позитивне ставлення батьків, їхню підтримку роботи тренера та, відповідно, можливості внесення корекції змісту навчально-тренувального процесу з врахуванням індивідуальних особливостей дітей.

3.3. Показники фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки

Під час опрацювання спеціальної літератури, а також опираючись на досвід підготовки юних спортсменів в складнокоординаційних техніко-естетичних видах спорту, ми стикнулися з необхідністю підтвердження або спростування думок фахівців щодо відмінностей рівня підготовленості дітей уже на першому році етапу початкової підготовки. До того ж такі думки були неодноразово підкріплені дослідженнями різного рівня.

Для застосування запропонованого нами підходу першочергово необхідно було розширити батарею тестів, адже, запропоновані у Навчальній програмі [94], не дають змогу точної диференціації за рівнем підготовленості. Однак зазначимо, що розширення кількості тестів до майже 25 зроблено виключно в межах цього дослідження. Ми, як і більшість фахівців (науковців, тренерів), виступаємо за оптимальну, а не максимальну кількість контрольних заходів, особливо коли йдеться про початківців.

За допомогою виявлення споріднених тестів та менш інформативних контрольних вправ ми зменшили загальну їх кількість.

Отже, за результатами педагогічного тестування за усіма із запропонованих тестів та контрольних вправ було отримано дані 130 юних гімнастів першого року навчання СДЮШОР №1 м. Івано-Франківська. Враховуючи значну кількість методик та тестів, виконання програми на констатувальному етапі зайняло близько трьох місяців. Це в подальшому також призвело до суттєвого зниження кількості засобів контролю.

Не першому році навчання перебували хлопчики 2018 (n=69), 2019 (n=45) та 2020 (n=19) років народження. Це дало нам можливість з'ясувати рівень підготовленості за усіма сторонами, адже у дослідженні ми якраз наполягаємо на необхідності диференціації програми підготовки на основі об'єктивних показників готовності дитини.

Усі тести було розподілено на групи за переважаючим проявом фізичних якостей: максимальної та вибухової сили, силової та швидко-силової витривалості, координаційних якостей, гнучкості, комплексних проявів фізичних якостей.

Аналіз зазначених даних вказало на наступне. Для показників максимальної та вибухової сили (4 тести, табл. 3.1, рис. 3.2) у всіх випадках ми спостерігали поступове покращення результату на груповому рівні від хлопчиків 2020 до 2018 року народження. Можна говорити про те, що на рівні груп дітей підтверджені закономірності біологічного розвитку та становлення організму дитини. Адже зрозуміло, що відмінності у такому ранньому віці серед дітей суміжних років є достатньо суттєвими.

Таблиця 3.1

**Результати гімнастів першого року навчання на етапі початкової
підготовки за параметрами максимальної та вибухової сили**

Назва тесту	Рік народження							
	2018/20 n=130		2018 n=69		2019 n=45		2020 n=19	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Кистьова динамометрія, кг	11,91	2,35	12,29	2,27	12,16	2,29	9,56	1,32
Стрибок у довжину, см	107,08	21,36	114,93	18,72	101,56	18,04	88,75	24,40
Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	224,58	32,29	228,55	26,95	223,67	32,70	210,00	45,28
Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність, см	584,81	47,65	588,12	44,18	584,44	52,55	571,56	45,16

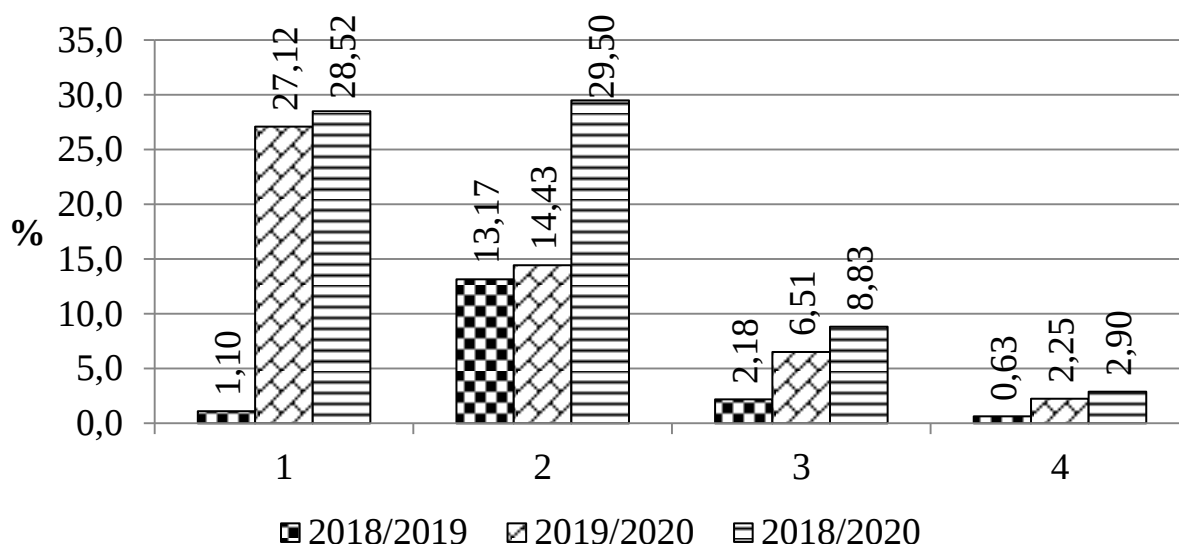


Рис. 3.2. Відмінності рівня підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами максимальної та вибухової сили (%): 1 – кистьова динамометрія, кг; 2 – стрибок у довжину, см; 3 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см; 4 – метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність, см.

Загалом середні значення результатів за окремими тестами були невисокими для кистьової динамометрії, усього 11,91 кгс. При цьому ми спостерігали значно нижчий середній результат для дітей 2020 р.н., який поступався групам дітей інших років народження на 27,12 та 28,52% відповідно ($p < 0,001$). Також хочемо звернути увагу, що для усієї сукупності хлопчиків спостерігається найбільший показник стандартного відхилення від середнього значення (2,35), що більше за аналогічні показники для окремих груп хлопчиків першого року навчання, але інших років народження. Цікаво, що найменше значення стандартного відхилення спостерігалось для найменших спортсменів. На наш погляд, це пов'язано також і з низьким абсолютним результатом кистьової динамометрії у представників цієї підгрупи.

Дещо інша ситуація спостерігалася для результатів тесту стрибок у довжину з місця. При узагальненому значенні результату $107,08 \pm 21,36$ см. для кожної окремої підгрупи юних гімнастів були видимими відмінності. Вони становили між хлопчиками 2020 та 2019 р.н. – 12,81 см (14,43%, $p < 0,001$) та 2019 та 2018 р.н. – 13,37 см (13,17%, $p < 0,001$). Це відповідно дало змогу утворити ще

більшу відмінність між хлопчиками 2020 та 2018 р.н. (26,18 см, 29,50%, $p < 0,001$). Таким чином ми можемо констатувати, що за проявами вибухової сили, незалежно від досвіду занять спортивною гімнастикою, спостерігаються статистично вірогідні відмінності готовності хлопчиків до засвоєння навчального матеріалу. Отже, показник вибухової сили можна пропонувати як один з об'єктивних для диференціації змісту підготовки юних гімнастів.

Зазначимо, що вибухова сила нижніх кінцівок відіграє важливу, а іноді вирішальну роль у виконанні окремих елементів: стрибки, розбіг, настрибування тощо та з підвищенням етапу багаторічної підготовки її значення лише підвищується [18; 131; 133].

У ще одному тесті з цієї групи («Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці») загалом результат становив $224,58 \pm 32,29$ см. Аналізуючи цю групу результатів, ми побачили, що абсолютні значення поступово підвищувалися для підгруп хлопчиків 2020–2018 р.н. Проте лише в одному випадку вони були близькі до статистично вірогідного значення ($p = 0,072$), це відмінності між результатом гімнастів-початківців 2018 р.н. та 2020 р.н., що становило 6,51 см.

Завершує цю групу тест «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність», що дає змогу констатувати рівень розвитку стартової сили юних спортсменів, тобто за умов відносно малого зовнішнього опору до робочих м'язових груп та біолонок. У цьому тесті середній результат для усіх гімнастів початківців становив $584,81 \pm 47,65$ см. Проте відзначимо великий розкид результатів між хлопчиками 2020 р.н. та інших років народження (12,88–16,55 см, 2,25–2,90%), однак при значеннях статистичної вірогідності менших за критичні ($p = 0,105–0,184$).

Таким чином цей тест дає результати, що загалом свідчать про рівень розвитку стартової сили м'язів верхніх кінцівок гімнастів-початківців, проте меншою мірою відображає індивідуальні вікові особливості готовності дітей до тренувальної діяльності.

Підсумком вивчення параметрів максимальної та вибухової сили є те, що показники максимальної сили кисті провідної руки дають чітку відмінність між хлопчиками різних років народження, а особливо між найменшими (2020 року) та на рік–два старшими. Проте між дітьми 2018 та 2019 р.н. відмінності не досягали статистично вірогідного рівня ($p > 0,05$). До того ж тест «стрибок у довжину з місця» чітко відображає відмінності між усіма підгрупами юних гімнастів, сформованих на основі року народження. Це дає підстави рекомендувати його до врахування при плануванні змісту підготовки гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Проте не завжди узагальнені значення результатів (група, підгрупи) відповідали індивідуальним показникам підготовленості за вказаними тестами, спрямованими на визначення різних варіантів прояву фізичних якостей. Це вказує на необхідність врахування саме індивідуальних показників готовності у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Зазначене проявилось у широких межах стандартного відхилення як для узагальненої групи гімнастів-початківців, так і для окремих підгруп (за роками народження). Це дає підстави при плануванні тренувальних навантажень ввести показник диференціації на основі індивідуальних відмінностей юних спортсменів від узагальненого групового.

Ще одним показником, який обґрунтовує необхідність диференціації тренувальних навантажень з позицій математичної статистики може бути коефіцієнт варіації ($V\sigma$). Для групи тестів, спрямованих на визначення показників максимальної та вибухової сили та з розглядом результатів усіх вікових підгруп маємо наступну картину. На узагальненому рівні для тестів «Кистьова динамометрія», «Стрибок у довжину», «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці» коефіцієнт варіації виходив за межі нормативних значень та становив від 14,38 до 19,95%. Лише у випадку тесту «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» результати юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки були однорідними.

Ситуація в окремих підгрупах певною мірою відображає узагальнені результати. Значення для гімнастів-початківців 2018 р.н. вказали, що для двох тестів («Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці» та «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність») значення коефіцієнта варіації були в межах норми – 11,79 та 7,51%, а для інших – перевищувала – 16,29 та 18,44%.

Для юних гімнастів 2019 та 2020 р.н. ситуація відображає ту, яка притаманна для генеральної сукупності. Лише у тесті «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» значення коефіцієнта варіації відповідали нормативним (8,99 та 7,90%). Для інших тестів цієї групи перевищено граничні значення – від 13,82 до 27,49%.

Другий блок тестів умовно поєднував у собі ті засоби контролю, які були спрямовані на визначення силової та швидко-силової витривалості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки (табл. 3.2, рис. 3.3). Опираючись на дані літератури [94; 123; 201; 202; 214], ми долучили до цієї групи найбільшу кількість тестів. Відповідно у подальшому їхня кількість буде скорегованою та зменшеною.

Підсумовуючи отримані результати педагогічного тестування за показниками силової та швидко-силової витривалості, відзначимо, що в тесті з цієї групи («Утримання кута $30\text{--}40^\circ$ у положення лежачи») загалом результат становив $13,43 \pm 4,14$ с. Аналізуючи цю групу результатів, ми побачили, що абсолютні значення поступово підвищувалися для підгруп хлопчиків від 2020 до 2018 р.н. Проте найвищі результати були встановлені для гімнастів-початківців 2019 р.н. (13,91 с).

Хоча такі значення не дали змогу сформувати статистично вірогідну відмінність між підгрупами юних гімнастів різних років народження. До того ж для усіх підгруп високими були значення стандартного відхилення. Це вказує на необхідність врахування індивідуального показника за цим тестом при плануванні тренувальних навантажень.

Таблиця 3.2

**Результати гімнастів першого року навчання на етапі початкової
підготовки за параметрами силової та швидкісно-силової витривалості**

Назва тесту	Рік народження							
	2018/20 n=130		2018 n=69		2019 n=45		2020 n=19	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	13,43	4,14	13,30	3,90	13,91	4,40	12,63	4,21
Кут в упорі на гімнастичній стінці впродовж 10 с, к-сть разів	6,47	4,00	6,81	3,91	6,24	3,88	5,63	4,54
Стрибки через мотузку упродовж 20 с, к-сть разів	11,98	3,80	13,01	4,03	11,11	3,13	9,94	2,95
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	11,84	5,69	12,32	4,67	11,60	6,80	10,44	5,91
Настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с, к-сть разів	12,38	4,11	14,00	4,11	10,91	3,06	9,56	3,59
Підтягування на поперечині за 20 с, к-сть разів	11,59	5,86	12,28	4,98	11,18	6,68	9,81	6,43
Стрибки на скакалці 30 с, к-сть разів	16,36	6,50	18,74	6,59	14,04	5,08	12,63	5,50
Піднімання в сід упродовж 20 с, к-сть разів	13,68	5,24	14,01	5,25	13,78	4,77	12,00	6,09
Піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с, к-сть разів	14,44	6,01	14,52	6,08	14,78	5,54	13,13	6,77
Присідання за 10 с, к-сть разів	10,03	1,97	10,59	2,02	9,47	1,56	9,19	2,04

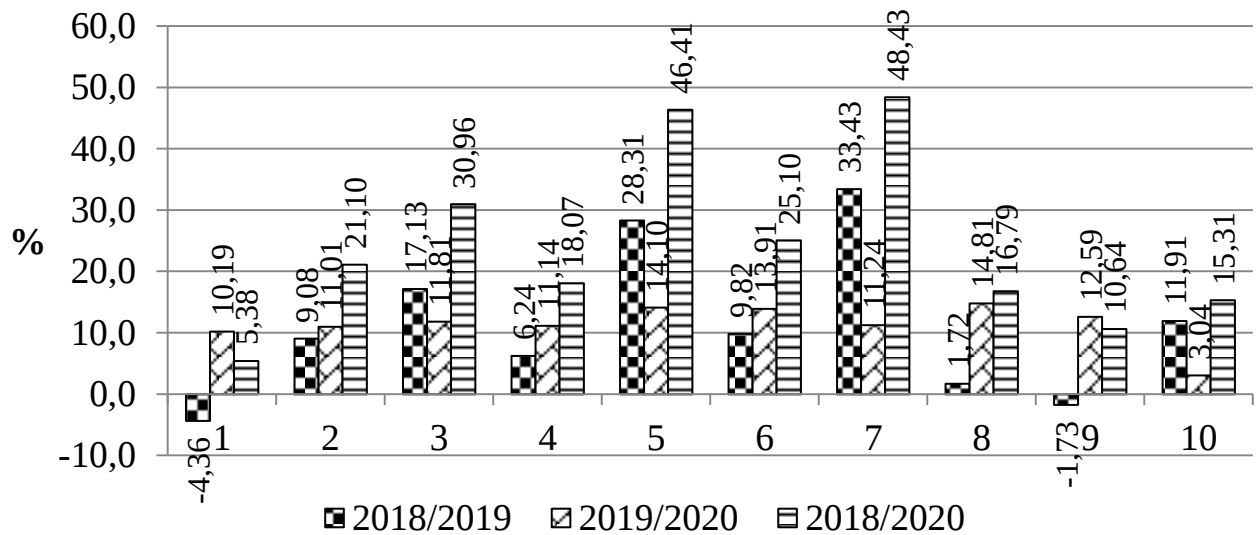


Рис. 3.3. Відмінності рівня підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами силової та швидкісно-силової витривалості (%): 1 – утримання кута 30–40° у положення лежачи, с; 2 – кут в упорі на гімнастичній стінці впродовж 10 с, к-сть разів; 3 – стрибки через мотузку упродовж 20 с, к-сть разів; 4 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів; 5 – настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с, к-сть разів; 6 – підтягування на поперечині за 20 с, к-сть разів; 7 – стрибки на скакалці 30 с, к-сть разів; 8 – піднімання в сід упродовж 20 с, к-сть разів; 9 – піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с, к-сть разів; 10 – присідання за 10 с, к-сть разів.

Наступний тест був дещо специфічним для спортивної гімнастики, адже передбачав вихід в положення кута в упорі на гімнастичній стінці впродовж 10 с. Узагальнений результат для усіх юних гімнастів першого року навчання етапу початкової підготовки становив 6,47 разу. У випадку цього тесту, як і здебільшого для усіх, ми прослідковуємо поступове підвищення результату від однієї підгрупи хлопчиків до іншої на 0,57 разу (9,08%, $p=0,23$) та 0,62 разу (11,01%, $p=0,32$). Проте за рахунок невисоких результатів юних гімнастів у жодному випадку відсоткова перевага не була статистично вірогідно підкріпленою. Окрім того, для всіх середньогрупових значень були притаманними значні діапазони результатів у межах загальної групи та окремих підгруп гімнастів, що підтверджено значеннями стандартного відхилення – 3,91–4,52 разу.

Продовжуючи аналізувати зазначені групи тестів, можна констатувати, що попередні та ще кілька наступних тестів мають спільні ознаки. Серед них основна та, що статистично вірогідних відмінностей між результатами хлопчиків різного року народження, які були на першому році навчання на етапі початкової підготовки, немає.

Наприклад, для тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с» при середньогруповому значенні $11,84 \pm 5,69$ разу ми констатуємо певні відмінності між хлопчиками різних років народження. Вони сягають 11,14% (між 2019 та 2020 р.н.) та 6,24% (між 2018 та 2019 р.н.). Можна спостерігати, що із підвищенням віку відмінності зменшуються за відсотковими та абсолютними значеннями. Проте усередині підгруп (хлопці одного року народження) розкид результатів є достатньо великим (4,67–6,80 разу), що й не дало змоги сформувати статистично вірогідних відмінностей між результатами представників різних підгруп (років народження, $p > 0,05$).

Ідентичні ситуації спостерігаються за рядом інших тестів: «Підтягування на поперечині за 20 с», «Піднімання в сид упродовж 20 с» та «Піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с».

Незалежно від абсолютних величин тенденції для них залишаються сталими. Хлопчики різних років народження першого року навчання на етапі початкової підготовки демонструють вищі результати з кожним роком.

Наприклад у «Підтягуванні на поперечині за 20 с» результат у підгрупах різних років поступово підвищувався на 1,37 разу (13,91%) та 1,10 разу (9,82%), у «Підніманні в сид упродовж 20 с» – на 1,78 разу (14,81%) та 0,24 разу (1,72%), «Піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с» – на 1,65 разу (12,59%) та 0,26 разу (1,73%),

Однак у всіх випадках рівень статистичної вірогідності був нижчим за критичний ($p > 0,05$). Спостерігалася певна тенденція, за якою відмінності між хлопчиками згідно підвищення віку поступово наростали. Тобто між представниками 2018 та 2020 року для усіх з зазначених тестів вони були в межах $p = 0,09–0,23$.

Проте у цій же групі тестів, пов'язаних з демонстрацією юними гімнастами силової та швидко-силової витривалості, ми спостерігали наявність кількох із них, які більш виражено відображали відмінності готовності дітей до тренувань.

Зокрема це такі тести: «Стрибки через мотузку упродовж 20 с», «Настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с», «Стрибки на скакалці 30 с» та «Присідання за 10 с».

За результатами зазначених тестів ми спостерігали у всіх випадках ідентичну ситуацію, за якою між хлопчиками різних років народження (2018, 2019 та 2020) спостерігалися статистично вірогідні відмінності. У всіх випадках це стосувалося порівняння результатів між хлопчиками 2018 та 2019 і 2018 та 2020 р.н. Тобто, якщо говорити про порівняння результатів юних гімнастів 2019 та 2020 р.н., то відмінності не були виразними та становили 3,04–14,10% ($p=0,10-0,31$).

У тих випадках, коли було встановлено наявність статистично вірогідних відмінностей, значення переваги старших хлопчиків становили між 2018 та 2019 і між 2018 та 2020 р.н. у тесті «Стрибки через мотузку упродовж 20 с» перевага на 1,90 (17,13%, $p=0,003$) та на 3,08 рази (30,96%, $p=0,001$); «Настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с» – на 3,09 рази (28,31%, $p\leq 0,001$) та на 4,44 рази (46,41%, $p\leq 0,001$); «Стрибки на скакалці 30 с» – на 4,69 рази (33,43%, $p\leq 0,001$) та на 6,11 рази (48,43%, $p\leq 0,001$); «Присідання за 10 с» – на 1,13 рази (11,91%, $p=0,001$) та 1,13 рази (11,91%, $p=0,012$).

За ще одним показником (коефіцієнтом варіації) ми спостерігаємо наступну картину. Для генеральної сукупності хлопчиків (2018–2020 р.н.) за результатами усіх тестів ми спостерігали вищі за нормативні значення ($V\sigma=19,63-61,90\%$). На жаль, для окремих підгруп (за роками народження) ситуація залишилася ідентичною. Для усіх випадків коефіцієнт варіації перевищував допустимі значення ($V\sigma=19,04-57,45\%$ для хлопчиків 2018 р.н.; 16,46–62,08% – 2019 та 22,18–80,71% – 2020 р.н.). Це вказує на неоднорідність результатів, а відповідно й готовності юних гімнастів до оптимального засвоєння

навчального матеріалу як в межах окремих років народження, так і для усієї сукупності спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Це підтверджує наші попередні припущення стосовно необхідності диференціації змісту тренувального процесу відповідно до індивідуальних показників готовності гімнастів-початківців, зокрема й за показниками силової та швидкісно-силової витривалості.

Більшість фахівців одностайні у твердженнях, що досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці неможливе без достатнього рівня розвитку координаційних якостей. У межах запропонованого нами педагогічного тестування ми виокремили блок тестів, пов'язаних з вибілковими проявами координаційних здібностей (табл. 3.3, рис. 3.4).

Незважаючи на те що до цієї групи тестів належало лише п'ять, ми отримали дещо відмінні результати за ними.

За одним з тестів («Ловля лінійки») не було зафіксовано жодних відмінностей між результатами юних гімнастів різних років народження (перший рік етапу початкової підготовки).

Таблиця 3.3

Результати гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами координаційних якостей

Назва тесту	Рік народження							
	2018/20 n=130		2018 n=69		2019 n=45		2020 n=19	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Тест на влучність «Мисливець», к-сть разів	8,20	1,73	8,57	1,58	7,84	1,80	7,63	1,80
Проба Ромберга, с	10,70	4,31	11,38	3,70	10,31	4,92	8,88	4,23
Ловля лінійки, см	30,31	4,90	30,44	4,92	30,42	4,77	28,83	5,01
Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	28,08	3,38	28,52	3,02	28,00	3,53	26,38	3,82
Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	25,43	5,12	24,35	4,10	26,31	6,00	27,67	5,18

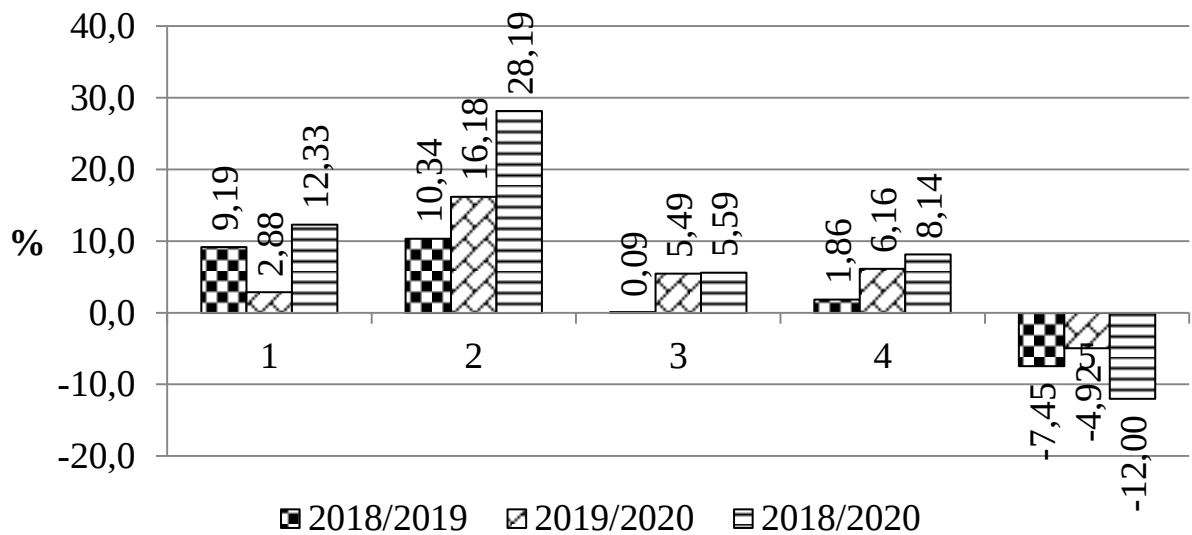


Рис. 3.4. Відмінності рівня підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами координаційних якостей (%): 1 – тест на влучність «мисливець», к-сть разів; 2 – проба Ромберга, с; 3 – ловля лінійки, см; 4 – тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів; 5 – дрібна моторика, тест з гудзиками, с.

Абсолютні значення відмінностей результатів за підгрупами становили 0,03–1,61 см (0,09–5,59%, $p=0,260$ –0,491) та не відображали жодних особливостей готовності. Це дає підстави у подальшому не застосовувати зазначений тест для комплексного та вибіркового контролю готовності хлопчиків до занять спортивною гімнастикою.

Ще за двома тестами спостерігалася ситуація, під час якої статистично вірогідні зміни були зафіксовані лише між юними гімнастами 2018 та 2020 р.н. Це спостерігалось у «Пробі Ромберга» та «Тепінг-тест ногами за 10 с». Перевага старших хлопчиків (2018 р.н.) становила 2,50 с та 2,15 разу відповідно (8,14 та 28,19%, $p=0,015$ та 0,023 відповідно).

Опрацювання результатів тестів з контролю координаційних здібностей також показало, що ще за двома з них («Тест на влучність «Мисливець» та «Дрібна моторика, тест з гудзиками») спостерігається більш чутлива диференціація підготовленості серед хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки. У зазначених тестах результати юних гімнастів відрізнялися в двох парах підгруп – серед 2018 та 2019 і 2018 та 2020 р.н. Це

вказує на те, що старші хлопчики мали кращі прояви координації в запропонованих тестах, які пов'язані з оцінкою просторових характеристик та між'язовою координацією.

За абсолютними та відносними значеннями перевага становила 0,72 разу (9,19%, $p=0,016$) та 0,94 разу (12,33%, $p=0,038$) для першого тесту і 1,96 с (7,45%, $p=0,031$) та 3,32 с (12,00%, $p=0,015$) для другого із зазначених тестів. Чутливість результатів зазначених тестів, пов'язаних з проявами координаційних здібностей дає підстави рекомендувати їх для використання в тестуванні готовності хлопчиків. Відомо, що рівень прояву координаційних здібностей має тісні взаємозв'язки з мисленнєвими процесами та психомоторикою дитини [51; 123; 138].

Згідно встановлених значень коефіцієнту варіації для тестів, пов'язаних з контролем координаційних здібностей, ми встановили, що як і в попередніх випадках здебільшого має місце неоднорідність у підгрупах та загалом групі юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Значення для більшості результатів тестів коливаються в межах, що не відповідають нормативним. Для гімнастів 2018 р.н. це $V\sigma=16,17-32,55\%$, 2019 р.н. – $15,68-47,68\%$, 2020 р.н. – $17,39-47,62\%$ та узагальнено для 2018–2020 р.н. – $16,17-40,25\%$. Лише в окремих випадках – «Тепінг-тест ногами за 10 с» значення коефіцієнту варіації перебували в межах норми, $V\sigma=12,03\%$ для сукупності результатів юних гімнастів 2018–2020 р.н., а також $10,59\%$ (2018 р.н.), $12,60\%$ (2019 р.н.) та $14,49\%$ (2020 р.н.) за даними цього ж тесту.

Таким чином певну «чутливість» показників можна спостерігали лише у двох тестах з зазначеної групи («Тест на влучність «Мисливець», «Дрібна моторика, тест з гудзиками»). Однак при цьому об'єктивність визначення готовності до засвоєння навчального матеріалу юними гімнастами обмежена внаслідок значної варіативності результатів у межах групи та підгруп спортсменів за роком народження, що підтверджено відповідним коефіцієнтом та широкими межами стандартного відхилення результатів хлопчиків, які перебувають на першому році навчання на етапі початкової підготовки.

Наступна група тестів, які були визначені за допомогою аналізу науково-методичної літератури, стосувалася проявів гнучкості. Гнучкість як одна з провідних якостей у техніко-естетичних видах спорту є запорукою виконання техніки тих чи інших елементів з повною амплітудою.

Отримані результати засвідчили, що за показниками тестів (табл. 3.4) у жодному з випадків не спостерігалася наявність статистично вірогідних відмінностей як між юними гімнастами різних років народження, так і в узагальненій групі результатів.

Частково ми це можемо пояснити підходом до оцінювання, який був запропонований фахівцями [11; 49; 51; 54; 61]. Зокрема пропонувалося оцінювати не кількісний компонент результатів, а якісний. Це пов'язано із тим, що упродовж навчально-тренувальної діяльності гнучкості приділяється достатньо велика увага, тому покращення кількісного значення результату буде беззаперечним. Однак, так як спортивна гімнастика належить до техніко-естетичних видів спорту, важливого значення набуває естетика виконання (якісний компонент). Тому в двох випадках було застосовано саме такий підхід до оцінювання.

Таблиця 3.4

**Результати гімнастів першого року навчання на етапі початкової
підготовки за параметрами гнучкості**

Назва тесту	Рік народження							
	2018/20 n=130		2018 n=69		2019 n=45		2020 n=19	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Нахил сидючи, см	12,78	5,44	12,94	5,58	12,71	5,20	12,25	5,44
Комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній), бали	3,01	1,37	3,01	1,39	3,00	1,30	3,00	1,50
«Міст» із положення лежачи на спині, бали	3,02	1,35	3,01	1,37	3,07	1,22	2,88	1,58

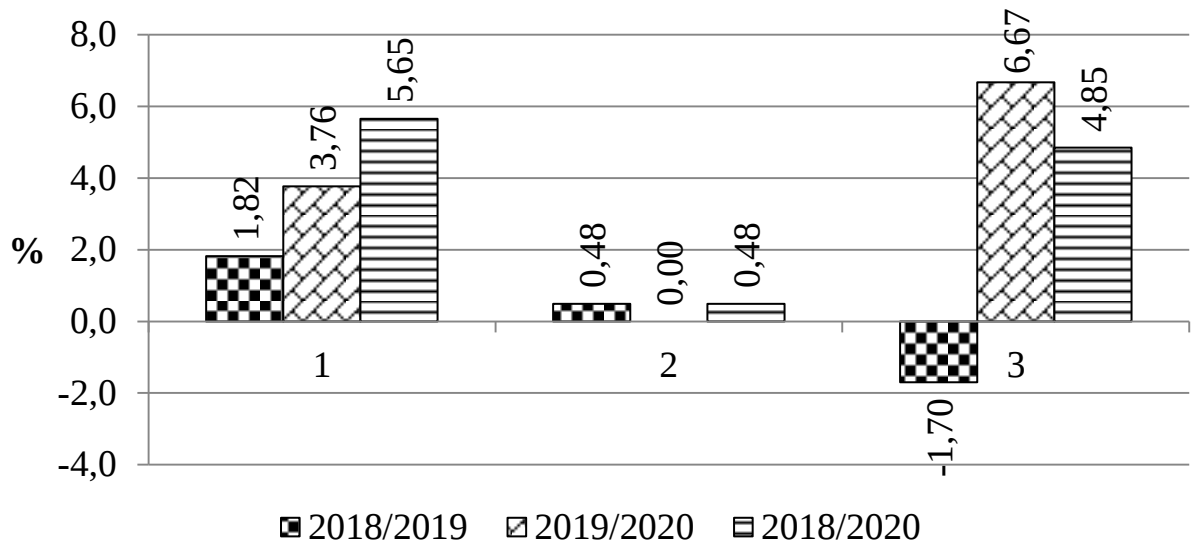


Рис. 3.5. Відмінності рівня підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами гнучкості (%): 1 – нахил сидячи, см; 2 – комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній), бали; 3 – «міст» із положення лежачи на спині, бали.

Лише в одному з тестів «Нахил сидячи» запропоновано кількісну оцінку. Незважаючи на це ми спостерігали поступове підвищення результату, яке відображало на статистично недостовірному рівні віковій відмінності гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Значення результату дещо покращувалися (0,23 та 0,46 см, 1,82 та 3,76%, $p=0,412$ та $0,388$).

За іншими тестами цього блоку «Комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній)» та «Міст» із положення лежачи на спині оцінки спортсменів також не мали статистично вірогідних відмінностей між спортсменами різних років народження. Значення переваги тієї чи іншої підгрупи становили від 0,01 до 0,19 балів (0,48–4,85% при $p=0,336$ – $0,500$).

Доповнюючи зазначене, спостерігалось значне перевищення граничного значення коефіцієнту варіації для усіх випадків, $V\sigma=$ від 39,72 до 50,00%. Це доводить, що за кількісними та якісними показниками спортсмени першого року навчання на етапі початкової підготовки, проте різних років народження також мають неоднорідність результатів усередині групи, до того ж це виявляється на

тлі відсутності статистично вірогідних відмінностей між представниками різних років народження.

Останній блок тестів умовно можна виокремити як такий, що представлений засобами контролю із комплексними проявами фізичних якостей (табл. 3.5, рис. 3.6). До нього належали: «Ловля м'яча на конус», «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків», «Три присідання (сісти на підлогу та встати) на час» та «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час».

Таблиця 3.5

Результати гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами комплексних проявів фізичних якостей

Назва тесту	Рік народження							
	2018/20 n=130		2018 n=69		2019 n=45		2020 n=19	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Ловля м'яча на конус, к-сть разів	4,03	1,15	4,30	0,95	3,80	1,24	3,50	1,32
Човниковий біг з перенесенням м'ячиків, с	12,23	0,95	12,14	0,89	12,19	0,91	12,73	1,12
Три присідання (сісти на підлогу та встати) на час, с	6,61	0,84	6,49	0,75	6,73	0,87	6,79	1,05
Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час, с	15,20	3,41	14,60	2,67	15,88	3,72	15,88	4,61

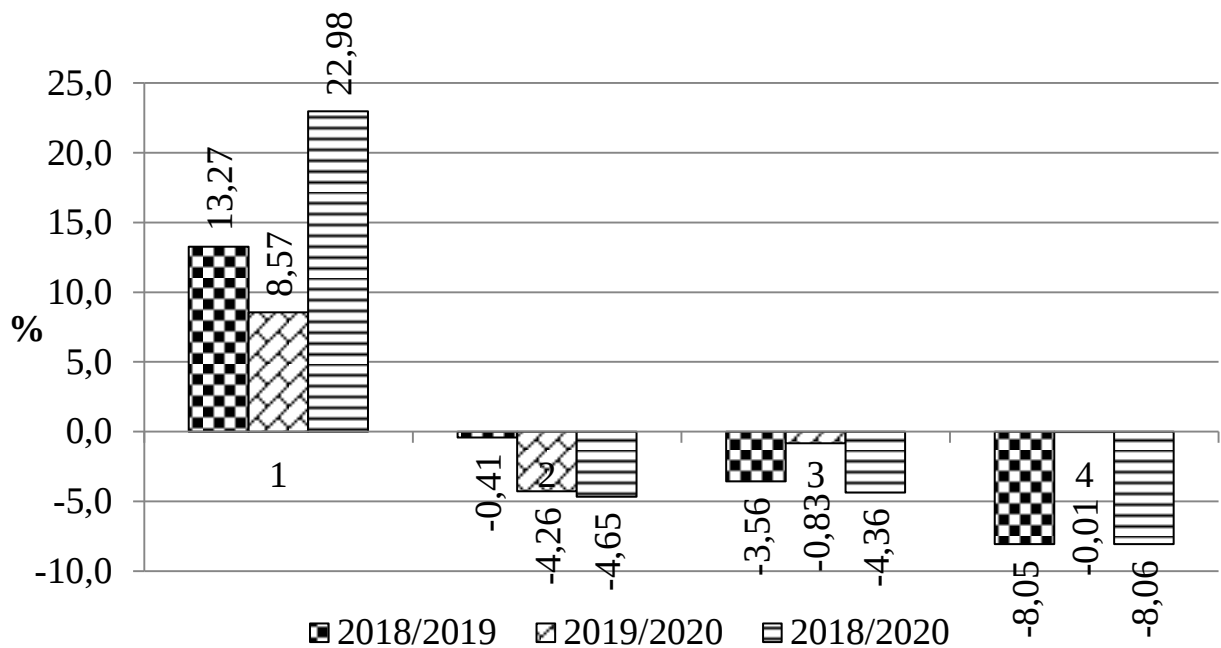


Рис. 3.6. Відмінності рівня підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки за параметрами комплексних проявів фізичних якостей (%): 1 – ловля м'яча на конус, к-сть разів; 2 – човниковий біг з перенесенням м'ячиків; 3 – три присідання (сісти на підлогу та встати) на час, с; 4 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час, с.

За одним з тестів («Три присідання (сісти на підлогу та встати) на час») не було зафіксовано жодних відмінностей між результатами юних гімнастів різних років народження першого року на етапі початкової підготовки. Абсолютні значення відмінностей результатів за підгрупами становили 0,06–0,30 с (0,83–4,36%, $p=0,068$ –0,427) та не відображали жодних особливостей готовності хлопчиків до освоєння змісту занять. Це дає підстави у подальшому обмежити застосування цього тесту для контролю.

Ще за двома тестами спостерігалася ситуація, під час якої статистично вірогідні зміни були зафіксовані лише в одному випадку з трьох. Для тесту «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» це проявилось між юними гімнастами 2018 та 2020 р.н., де перевага старших хлопчиків (2018 р.н.) становила 0,59 с (4,65%, $p=0,035$).

Другий тест, у якому була перевага – це «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час». У цьому випадку також хлопчики 2018 р.н. переважали

народжених у 2019 р. на статистично вірогідному рівні ($p=0,026$) на 1,28 с., 8,05%.

Аналіз результатів тесту «Ловля м'яча на конус» показав, що за ним спостерігається більш чутлива диференціація підготовленості серед хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки. У зазначеному тесті результати юних гімнастів відрізнялися у двох парах підгруп – серед 2018 та 2019 і 2018 та 2020 р.н. Це вказує на те, що старші хлопчики мали кращі прояви фізичних якостей при їх комплексному розгляді в зазначеному тесті.

За абсолютними та відносними значеннями перевага становила 0,50 разу (13,27%, $p=0,012$) та 0,80 разу (22,98%, $p=0,019$) за результатами цього тесту.

Тобто чутливість зазначеного тесту, пов'язаного з проявом комплексу фізичних якостей, дає підстави рекомендувати його для використання в подальшому контролі готовності хлопчиків.

За даними коефіцієнта варіації у цій групі тестів ми спостерігали дещо кращу ситуацію, порівняно із іншими групами засобів контролю. Так для сукупності результатів узагальненої групи юних гімнастів (2018–2020 р.н.) у двох випадках значення були у межах норми ($V\sigma= 7,75\%$ – «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» та $12,76\%$ – «Три присідання (сісти на підлогу та встати) на час»). Така ж ситуація спостерігалася для окремих підгруп юних гімнастів різних років народження, $V\sigma=$ від 7,35 до 8,82% та від 11,51 до 12,95% відповідно.

Для двох інших тестів коефіцієнт варіації суттєво переважав нормативні показники та загалом коливався у межах $V\sigma=$ від 18,29 до 37,80%. Це вчергове підтверджує наявність в юних спортсменів різного рівня готовності до виконання завдань навчально-тренувального процесу уже на першому році етапі початкової підготовки.

До того ж не завжди узагальнені значення результатів (група, підгрупи) відповідали індивідуальним показникам підготовленості за вказаними тестами, спрямованими на визначення різних варіантів прояву фізичних якостей. Це вказує на необхідність врахування саме індивідуальних показників готовності у

навчально-тренувальному процесі юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Зазначене проявилось у широких межах стандартного відхилення як для узагальненої групи гімнастів-початківців, так і для окремих підгруп (за роками народження). Це дає підстави при плануванні тренувальних навантажень ввести показник диференціації на основі індивідуальних відмінностей юних спортсменів від узагальненого групового.

3.4. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки

З метою виявлення вимірюваного ступеня зв'язку між різними змінними фізичної підготовленості юних гімнастів ми провели кореляційний аналіз. У подальшому отримані дані дали змогу зрозуміти сутність взаємозв'язків між різними компонентами фізичної підготовленості, певною мірою спрогнозувати ймовірну зміну рівня підготовленості за умов впливу на одну зі змінних, виявити структуру готовності юних гімнастів та оцінити можливості подальшої стратегії побудови програми підготовки на основі диференційованого підходу, пов'язаного з врахуванням готовності хлопчиків до вирішення навчально-тренувальних завдань [51; 54].

Таблиця 3.6

**Матриця взаємозв'язків показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі
початкової підготовки (n=130)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	x																									
2	0,16	x																								
3	-0,08	0,36	x																							
4	-0,15	0,23	0,62	x																						
5	-0,06	0,15	0,73	0,61	x																					
6	0,06	0,35	0,22	0,06	0,22	x																				
7	0,24	0,68	0,30	0,25	0,25	0,20	x																			
8	0,00	0,38	0,79	0,53	0,72	0,35	0,33	x																		
9	0,18	0,76	0,30	0,23	0,14	0,25	0,82	0,23	x																	
10	-0,05	0,40	0,76	0,53	0,69	0,42	0,25	0,89	0,25	x																
11	0,18	0,73	0,32	0,25	0,18	0,19	0,87	0,27	0,87	0,23	x															
12	-0,12	0,31	0,34	0,17	0,27	0,52	0,23	0,45	0,28	0,49	0,25	x														
13	-0,03	0,26	0,27	0,09	0,19	0,58	0,19	0,37	0,19	0,40	0,23	0,90	x													
14	0,10	0,71	0,44	0,34	0,26	0,19	0,64	0,31	0,70	0,22	0,71	0,17	0,15	x												
15	-0,11	0,30	0,72	0,61	0,68	0,33	0,25	0,71	0,25	0,77	0,22	0,30	0,20	0,25	x											
16	0,02	0,33	0,61	0,38	0,61	0,31	0,18	0,71	0,18	0,77	0,17	0,43	0,29	0,11	0,65	x										
17	-0,66	-0,13	-0,67	-0,62	-0,66	-0,14	-0,20	-0,55	-0,19	-0,58	-0,22	-0,21	-0,10	-0,30	-0,70	-0,43	x									
18	-0,05	0,28	0,72	0,52	0,71	0,42	0,25	0,78	0,19	0,77	0,19	0,52	0,42	0,25	0,71	0,71	-0,55	x								
19	0,04	-0,39	-0,56	-0,32	-0,52	-0,35	-0,27	-0,68	-0,27	-0,73	-0,24	-0,53	-0,41	-0,16	-0,59	-0,89	0,36	-0,64	x							
20	-0,07	0,25	0,35	-0,46	0,37	0,49	0,29	0,44	0,24	0,50	0,33	0,54	0,56	0,18	0,35	0,39	-0,23	0,44	-0,46	x						
21	-0,08	0,24	0,36	0,13	0,43	0,51	0,27	0,48	0,23	0,54	0,28	0,55	0,55	0,16	0,38	0,44	-0,25	0,46	-0,50	0,95	x					
22	-0,07	0,30	0,40	0,18	0,42	0,46	0,32	0,56	0,25	0,58	0,31	0,57	0,54	0,24	0,37	0,43	-0,27	0,49	-0,48	0,88	0,91	x				
23	0,06	0,31	0,56	0,34	0,44	0,28	0,19	0,56	0,24	0,61	0,21	0,33	0,26	0,12	0,60	0,76	-0,40	0,54	-0,76	0,26	0,29	0,28	x			
24	0,01	-0,33	-0,59	-0,48	-0,62	-0,31	-0,30	-0,60	-0,21	-0,64	-0,28	-0,27	-0,25	-0,21	-0,62	-0,50	0,50	-0,52	0,47	-0,42	-0,42	-0,43	-0,41	x		
25	0,09	-0,28	-0,65	0,46	-0,69	-0,26	-0,30	-0,67	-0,30	-0,67	-0,31	-0,39	-0,28	-0,27	-0,68	-0,67	0,57	-0,71	0,61	-0,38	-0,42	-0,39	-0,51	0,46	x	
26	0,09	-0,29	-0,60	-0,39	-0,57	-0,28	-0,15	-0,73	-0,16	-0,81	-0,13	-0,41	-0,30	-0,03	-0,69	-0,75	0,43	-0,63	0,73	-0,39	-0,44	-0,42	-0,62	0,54	0,66	x

Примітки: $r=0,294$, $p<0,001$; 1 – кистьова динамометрія; 2 – стрибок у довжину; 3 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 4 – метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність; 5 – утримання кута $30-40^\circ$ у положенні лежачи; 6 – кут в упорі на гімнастичній стінці впродовж 10 с; 7 – стрибки через мотузку впродовж 20 с; 8 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 9 – настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с; 10 – підтягування на поперечині за 20 с; 11 – стрибки на скакалці 30 с; 12 – піднімання в сід впродовж 20 с; 13 – піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с; 14 – присідання за 10 с; 15 – тест на влучність «мисливець»; 16 – проба Ромберга; 17 – ловля лінійки; 18 – тепінг-тест ногами за 10 с; 19 – дрібна моторика, тест з гудзиками; 20 – нахил сидячи; 21 – комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній); 22 – «міст» із положення лежачи на спині, бали; 23 – ловля м'яча на конус; 24 – човниковий біг з перенесенням м'ячиків; 25 – три присідання (сісти на підлогу та встати) на час; 26 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час.

Визначення кореляційних взаємозв'язків дало змогу розв'язати низку завдань. Першочергово, це зменшення кількості засобів контролю для використання в подальшому (у межах педагогічного експерименту). Також ці взаємозв'язки підготовленості за різними проявами фізичних якостей надали нам можливість розглядати можливості для паралельного впливу на різні аспекти готовності дітей до занять спортивною гімнастикою та вирішення завдань навчально-тренувального процесу.

Загалом при розгляді 26 груп результатів тестів на визначення рівня розвитку різних проявів фізичних якостей та встановлення взаємозв'язків між ними було встановлено 389 взаємозв'язків різної щільності, але за наявності статистично вірогідності на рівні $p<0,001$ ($r=0,294$).

Одразу відзначимо наявність статистично достовірних взаємозв'язків між результатами в межах групи тестів, спрямованих на визначення комплексного прояву фізичних якостей. До цієї групи увійшли такі тести: ловля м'яча на конус; човниковий біг з перенесенням м'ячиків; три присідання (сісти на підлогу та встати) на час; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час. Значення коефіцієнту кореляції у цих випадках усюди перевищувало граничне значення $r=0,41-0,66$.

Це засвідчує, що готовність дитини до виконання тренувальних завдань, пов'язаних із залученням великої кількості м'язів та м'язових груп, незалежно від специфіки рухової діяльності має позитивне перенесення.

У педагогічному тестуванні в цій групі запропоновані тести, які мають різні визначальні ланки та чинники ефективності. Проте наявними взаємозв'язками доведено, що підвищена готовність дитини позитивно позначається на результативності у всіх з них.

Схожа ситуація зафіксована для тестів, пов'язаних із проявами координаційних здібностей (тест на влучність «мисливець»; проба Ромберга; ловля лінійки; тепінг-тест ногами за 10 с; дрібна моторика, тест з гудзиками). Між ними усіма зафіксовано наявність взаємозв'язків середньої та високої щільності ($r=0,36-0,89$). Це засвідчує, що частина дітей цього віку демонструє комплексну перевагу в проявах координаційних здібностей. Тобто одні з них, які мають вищі результати в частині (окремих) тестах, так само демонструють перевагу (вищий рівень результатів) у інших тестах цієї підгрупи. Більш детальний огляд взаємозв'язків за окремими тестами буде проведено нижче.

Передбачувані для нас стали значення взаємозв'язків серед результатів тестів, спрямованих на розвиток гнучкості (нахил сидячи; комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній); «міст» із положення лежачи на спині) – $r=0,88-0,95$, $p<0,001$. Оскільки гнучкість як комплексна фізична якість має позитивні прояви в дитячому віці, ми очікували отримати відносно високі результати. Властивості опорно-рухового апарату дітей дають змогу демонструвати високі результати в різних проявах та за різних умов виявлення рухливості. Тому отримані значення взаємозв'язків підтверджують можливість зменшення переліку тестів та високу їхню інформативність.

У випадку виявлення рівня готовності дитини до виконання тренувальних занять зі спортивної гімнастики ми можемо стверджувати про чітку закономірність. Ті діти, які демонструють вищі результати в одних тестах, спрямованих на визначення гнучкості (рухливості), мають також вищі результати в інших тестах тієї ж групи. Можна припустити, що це частково

пов'язано із невеликою загальною кількістю тестів, спрямованих на визначення гнучкості (рухливості). Проте у цьому віці еластичні властивості м'язово-зв'язкового апарату та рухливість суглобів є високими, що забезпечує вищі результати в тестах.

Загалом у групі тестів, спрямованих на визначення силової та швидкісно-силової витривалості, ми не побачили такої чіткої спрямованості наявних взаємозв'язків. Для цього є кілька передумов. Серед них те, що до цієї групи включено десять різних тестів, що іноді відрізняються за структурою рухової діяльності та залученими групами м'язів та/чи біоланками. Проте навіть при цих умовах у цій групі тестів сформовано достатню кількість статистично вірогідних взаємозв'язків, серед них із високою щільністю. Окремі з них ми будемо розглядати більш детально.

Певною несподіванкою для нас стала відсутність великої кількості статистично вірогідних взаємозв'язків між результатами тестів, спрямованих на визначення максимальної та вибухової сили. Із зазначених пар на основі чотирьох тестів (кистьова динамометрія; стрибок у довжину; кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність) встановлено лише два, які подолали пороги рівня достовірності $p < 0,001$ ($r = 0,36$ та $0,62$).

Аналіз окремих показників тестів та їхніх взаємозв'язків з іншими дало підстави для виявлення наступних тенденцій.

Практично відсутні статистично вірогідні взаємозв'язки для результатів кистьової динамометрії. Встановлено, що здатність юних гімнастів демонструвати високі показники сими м'язів кисті не корелює з іншими проявами фізичних якостей, яких було понад 25 варіантів. Виняток становить утворений взаємозв'язок між результатом «кистьової динамометрії» та «ловлі лінійки» ($r = -0,66$). Це загалом позитивний взаємозв'язок високої щільності, який вказує, що хлопчики, які мають вищі показники сили кисті, швидше фіксують результат на лінійці. Це визначається зниженням абсолютного значення, що наближається до 0. Можна припустити, що нервово-м'язова

діяльність, що забезпечує процеси роботи м'язів кисті, так само впливає на підвищення міжм'язової координації. На нашу думку, у подальшому можна уникнути використання зазначеного тесту (кистьова динамометрія).

З-поміж усіх встановлених взаємозв'язків ми розподілили показники фізичної підготовленості за певними рівнями.

Так найбільшу кількість взаємозв'язків було встановлено із результатами: кидка набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, підтягування на поперечині за 20 с, тест на влучність «мисливець»; проби Ромберга, тепінг-тесту ногами за 10 с; дрібної моторики, тест з гудзиками, нахилу сидячи, «мосту» із положення лежачи на спині, трьох присідань (сісти на підлогу та встати) на час; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час. Це 18 та більше статистично достовірних взаємозв'язків ($r=0,294$, $p<0,001$). В інших випадках кількість встановлених взаємозв'язків була меншою. Певною мірою ми схильні вважати, що діти, які мають переваги фізичного розвитку в цьому віковому періоді, демонструють вищі результати за більшістю тестів, спрямованих на контроль фізичної підготовленості.

Поряд зі встановленою загальною кількістю статистично вірогідних взаємозв'язків (близько 400) ми хочемо звернути увагу на ті, які мають найвищу щільність ($r=0,60$ та вище).

Таким чином ми можемо констатувати наступне, хлопчики, які :

- мають вищі показники сили кисті швидше реагують на подразник та виконують рухові дії з ловлі лінійки, що пов'язано з нервово-м'язовою діяльністю та значною мірою з міжм'язовою координацією;
- показують вищі результати у проявах вибухової сили ніг, мають статистично вірогідно вищі результати у контрольних вправах, пов'язаних із стрибками (стрибки через мотузку упродовж 20 с, настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с, стрибки на скакалці 30 с) та роботою тих же м'язових груп у вправі «присідання за 10 с» – $r=0,68-0,76$. Це вказує, що для дітей цього віку уже є характерним позитивне перенесення готовності та рівня

розвитку м'язових груп нижніх кінцівок на результативність тестів, які передбачають залучення таких груп до роботи;

- демонструють кращі прояви вибухової сили м'язів верхніх кінцівок мають статистично виражену перевагу в результатах одразу десяти інших тестів. Тобто метанні пластмасового тенісного м'ячика на дальність; утриманні кута $30-40^\circ$ у положення лежачи, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, підтягуванні на поперечині за 20 с; тесті на влучність «мисливець»; проба Ромберга, ловлі лінійки; тепінг-тестові ногами за 10 с; трьох присіданнях (сісти на підлогу та встати) на час; лазінні по гімнастичній стінці вгору та вниз на час. Це дає підстави констатувати, що зазначений тест є одним з найбільш інформативних для хлопчиків цього віку. До того ж він дає можливість проводити комплексне оцінювання інтегрального показника підготовленості (готовності) дитини до занять спортивною гімнастикою, адже має тісні взаємозв'язки ($r=0,60-0,79$) з іншими тестами, що відображають більшість проявів фізичних якостей дітей;

- демонструють хороші показники стартової сили (метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність), також мають перевагу за результатами «утримання кута $30-40^\circ$ у положенні лежачи», у тесті на влучність «мисливець» та ловлі лінійки ($r=0,61-0,62$). У двох останніх випадках можна говорити про схожість координаційної структури виконання контрольних вправ, що вплинуло на спільні тенденції результатів. Проте у випадку результатів утримання кута $30-40^\circ$ у положенні лежачи ми схильні вважати синхронізовану роботу м'язів тулуба як передумову до прояву стартової сили м'язів верхніх кінцівок;

- довше утримують кут $30-40^\circ$ у положенні лежачи, значно частіше демонструють вищі результати у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; підтягуванні на поперечині за 20 с; тест на влучність «мисливець»; ловлі лінійки; тепінг-тесті ногами за 10 с, човниковому бігу з перенесенням м'ячиків; 25 – три присідання (сісти на підлогу та встати) на час; ($r=0,62-0,72$). Це вказує, що можливості до загальної мобілізації м'язової

діяльності у хлопчиків цього віку є досить хорошими передумовами для демонстрації високих результатів за більшістю тестів;

- частіше виконують стрибки через мотузку упродовж 20 с так само добре виконують настрибування на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с; стрибки на скакалці 30 с та присідання за 10 с ($r=0,64-0,87$). Тут загалом прослідковується досить хороше перенесення функціональних можливостей м'язів нижніх кінцівок на результати рухових тестів, які у своїй структурі мають схожі елементи;

- мають вищі результати у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, також краще проявляють себе в підтягуванні на поперечині за 20 с, у тесті на влучність «мисливець»; пробі Ромберга, тепінг-тесті ногами за 10 с, дрібній моториці – тесті з гудзиками, човниковому бігу з перенесенням м'ячиків, трьох присіданнях (сісти на підлогу та встати) на час ($r=0,60-0,89$). Із зазначеного не викликало сумнівів позитивне перенесення із глобальним залученням м'язів. Проте дещо несподіваними стали спільні тенденції з проявами координаційних здібностей. На наш погляд це може бути пов'язане з дещо пришвидшеними темпами розвитку окремих хлопчиків;

- виконують більшу кількість настрибувань на тверду поверхню висотою 20 см за 20 с, так само результативно виконують стрибки на скакалці 30 с та присідання за 10 с; ($r=0,70-0,87$). Для зазначених тестів очевидним є спільні чинники результативності, які проявляються в забезпеченні основної роботи за рахунок м'язів нижніх кінцівок;

- роблять більше підтягувань на поперечині за 20 с, так само роблять більше влучань у тесті «мисливець»; краще зберігають статичну рівновагу, мають вищу стабільність роботи нервової системи та прояви дрібної моторики (тест з гудзиками) та, що також важливо, – кращі комплексні прояви фізичних якостей (ловля м'яча на конус, човниковий біг з перенесенням м'ячиків, три присідання (сісти на підлогу та встати) на час, лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час, $r=0,61-0,81$). Зазначене підтверджує попередні

припущення стосовно кращої готовності хлопчиків внаслідок випереджуючого розвитку організму та функціональних систем;

- показують вищі результати у стрибках на скакалці 30 с, виконують більше присідань за 10 с ($r=0,71$), а ті, які частіше піднімаються в сід упродовж 20 с, краще та якісніше виконують піднімання ніг на гімнастичній стінці вище пояса за 20 с; ($r=0,90$). Встановлене дає підстави для визначення швидкісно-силової витривалості як комплексного індикатора підготовленості хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці;

- краще влучають (тест «мисливець»), також демонструють вищі (кращі) результати у ловлі лінійки, тепінг-тесті ногами за 10 с, ловлі м'яча на конус, човниковому бігу з перенесенням м'ячиків, трьох присіданнях (сісти на підлогу та встати) на час та лазінні по гімнастичній стінці вгору та вниз на час ($r=0,60-0,71$). Тут прослідковується комплексний прояв координаційних здібностей, що впливає на різні їхні прояви в умовах варіативних рухових завдань, у тому числі, коли координація виступає складовою іншого, більш складного рухового завдання;

- мають кращу статичну рівновагу, також поєднують це з вищими результатами ловлі лінійки; тепінг-тесту ногами за 10 с, ловлі м'яча на конус; трьох присіданнях (сісти на підлогу та встати) на час; лазінні по гімнастичній стінці вгору та вниз на час ($r=0,67-0,89$). Цей блок показників також підтверджує другу складову готовності хлопчиків першого року навчання, пов'язану з координаційною складовою рухової діяльності та в тестах, у яких результат значною мірою лімітований проявами координаційних здібностей. Можна також зазначити блок з таких взаємозв'язків, як результати тепінг-тесту ногами за 10 с із результатами тесту з гудзиками, трьох присідань (сісти на підлогу та встати) на час, лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час ($r=0,63-0,71$);

- демонструють вищі можливості дрібної моторики та їхні прояви в комплексних рухових завданнях (ловля м'яча на конус, три присідання (сісти

на підлогу та встати) на час; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час, $r=0,61-0,76$);

- мають кращі значення в гнучкості хребетного стовпа (нахил сидячи) та до того ж краще справляються з іншими завданнями щодо гнучкості: (комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній), «міст» із положення лежачи на спині, $r=0,95$ та $0,88$ та комплексна оцінка виконання шпагатів (правий, лівий, повздовжній); з «міст» із положення лежачи на спині, $r=0,91$);

- демонструють спільні тенденції для комплексних проявів фізичних якостей (лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час, ловля м'яча на конус та три присідання (сісти на підлогу та встати) на час, $r=0,62$ та $0,66$).

Таким чином узагальнення інформації стосовно взаємозв'язків показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки дало нам підстави виокремити три групи, які утворилися. Перша з них пов'язана з наявністю великої кількості взаємозв'язків, серед них з високою щільністю серед швидко-силових якостей, друга – координаційних якостей, у тому числі в комплексних рухових завданнях та третя – гнучкості, що мала специфічну структуру взаємозв'язків з іншими фізичними якостями та виражену між тестами вибіркової спрямованості.

Також цінним є те, що на підставі встановлення кількості та щільності взаємозв'язків можна констатувати наявність тестів, які ілюструють готовність хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці до вирішення завдань навчально-тренувального процесу. Умовно результати цих тестів надають інтегральну оцінку, тобто мають найбільшу кількість статистично вірогідних взаємозв'язків ($r=0,294$, $p<0,001$) та серед них найбільшу кількість з високою щільністю ($r<0,60$). Серед них кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, утримання кута $30-40^\circ$ у положення лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, підтягування на поперечині за 20 с, тест на влучність «мисливець», теплінг-тест ногами за 10 с та три присідання (сісти на підлогу та встати) на час. Дещо нижчі значення зафіксовані для тестів проба Ромберга, дрібна моторика, тест з

гудзиками, лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час. Вони можуть бути рекомендованими як додаткові чи альтернативні при тестуванні готовності хлопчиків до виконання завдань навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці.

Висновки до третього розділу:

1. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки є невідповідним сучасним вимогам виду спорту та містить застарілу й неповну інформацію, що потребує удосконалення.

Окремою складовою варто вважати необхідність модернізації змісту навчально-тренувальної роботи на основі особистісно-орієнтованих педагогічних технологій, серед яких диференційований зміст занять з урахуванням рівня рухової та фізичної підготовленості, стан здоров'я, статевовікові відмінності. На це можна спрямувати методичні завдання з елементами креативності, формування позитивної мотивації і створення рухових образів за допомогою відповідних тренувальних завдань.

2. Батьки надають перевагу тренуванням дітей, щоб зміцнити їхнє здоров'я та розвивати фізичні якості (70 %), а спортивні досягнення важливі для меншої частини (30 %). Вони вважають, що фізичні заняття сприяють загальному розвитку, координації, силі та витривалості, тоді як спортивні досягнення не є першочерговими. Окрім того:

- 82,5% респондентів погоджуються з важливістю систематичних тренувань. Це підкреслює необхідність просвітницької роботи з батьками щодо користі регулярних тренувань;
- 90 % батьків вважають, що гімнастика є базовою підготовкою для інших видів спорту. Це підтверджує важливість гімнастики у формуванні основних фізичних якостей;
- 55,5 % батьків зазначили, що їхні діти відчують втому після тренувань, що свідчить про певний рівень фізичного навантаження. Це вимагає перегляду та корегування тренувальних програм для забезпечення їхньої збалансованості;

- 90 % батьків отримали рекомендацію від сімейних лікарів займатися гімнастикою, що свідчить про підтримку здоров'я дітей через фізичні заняття;
- 100 % респондентів вказали, що тренер враховує індивідуальні особливості їхніх дітей, що сприяє кращому сприйняттю тренувального процесу; оцінили тренування з гімнастики в спортивній школі на 5 балів, що свідчить про високу задоволеність тренувальним процесом та його організацією;
- усі батьки зазначили фізичне зміцнення своїх дітей після регулярних тренувань, що підтверджує ефективність тренувальної програми; задоволені організацією тренувального процесу своїм тренером, що підтверджує його професійну підготовленість та компетентність.

Засвідчено важливість загального фізичного розвитку дітей, необхідність систематичних тренувань, задоволення від занять та підтримку здоров'я через гімнастику. Це також вказує на потребу в індивідуальному підході та адаптації тренувальних програм відповідно до потреб дітей.

3. Встановлені показники максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки показали, що в окремих вікових підгрупах певною мірою відображено узагальнені значення для гімнастів-початківців різних років. Визначено, що для двох тестів («Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці» та «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність») значення коефіцієнту варіації були в межах норми – 11,79 та 7,51%, а для інших – перевищувала – 16,29 та 18,44%. Для юних гімнастів 2019 та 2020 р.н. ситуація відображає ту, яка притаманна для генеральною сукупності. Лише у тесті «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» значення коефіцієнту варіації відповідали нормативним (8,99 та 7,90%). Для інших тестів цієї групи перевищено граничні значення – від 13,82 до 27,49%.

Опрацювання результатів тестів з контролю координаційних здібностей також показало, що ще за двома з них («Тест на влучність «Мисливець» та «Дрібна моторика, тест з гудзиками») спостерігається більш чутлива

диференціація підготовленості серед хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки. У зазначених тестах результати юних гімнастів відрізнялися у двох парах підгруп – серед 2018 та 2019 і 2018 та 2020 р.н. Це вказує на те, що старші хлопчики мали кращі прояви координації у запропонованих тестах, які пов'язані з оцінкою просторових характеристик та міжм'язовою координацією.

Ще за двома тестами спостерігалася ситуація, під час якої статистично вірогідні зміни були зафіксовані лише в одному випадку з трьох. Для тесту «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» це проявилось між юними гімнастами 2018 та 2020 р.н., де перевага старших хлопчиків (2018 р.н.) становила 0,59 с (4,65%, $p=0,035$). Другий тест, у якому була перевага – це «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час». У цьому випадку також хлопчики 2018 р.н. переважали народжених у 2019 р. на статистично вірогідному рівні ($p=0,026$) на 1,28 с., 8,05%.

4. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки умовно містять кілька груп: перша - серед швидко-силових якостей, друга – координаційних якостей, у тому числі в комплексних рухових завданнях, та третя – гнучкості. На підставі кореляційного аналізу інтегральну оцінку надають тести: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», «Утримання кута 30–40° у положенні лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування на поперечині за 20 с», «Тест на влучність «мисливець», «Тепінг-тест ногами за 10 с» та «Три присідання (сісти на підлогу та встати) на час». Дещо нижчі значення зафіксовані для тестів «проби Ромберга», «Дрібної моторики, тесту з гудзиками», «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз на час», які можуть бути додатково долучені чи альтернативні основним для хлопчиків першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Результати за розділом висвітлені у працях автора [74; 75; 76; 77; 78].

РОЗДІЛ 4

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ХЛОПЧИКІВ ВІКОМ 5-6 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЇХНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

4.1. Характеристика програми підготовки хлопчиків віком 5-6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості

Отримані результати на етапі вивчення даних наукової та методичної літератури, програмно-нормативних документів та особливостей підготовленості юних гімнастів дали підстави для запровадження нами даного підходу [74; 75; 76; 77; 78]. Це також було зумовлене прагненням створити спеціальну модель організації навчально-тренувального процесу для юних гімнастів віком 5–6 років та перевірки й обґрунтування попередньо сформульованих теоретичних положень. Ці положення пов'язані з потребою у диференційованому підході до побудови програми підготовки дітей на початковому етапі, зокрема першого–другого років навчання.

Підтримуючи наукову інформацію численних науково-методичних досліджень, присвячених питанням диференціації тренувального процесу у різних видах спорту та на різних стадіях багаторічного розвитку спортсменів [64; 65; 200], ми намагалися частково адаптувати, а також доповнити наявні дані. Крім того, на наше рішення вплинула об'єктивна еволюція пріоритетів у вітчизняній спортивній науці й практиці, а також виявлені істотні відмінності між дітьми 5–6 років за рівнем фізичної підготовленості, біологічним віком, фізичним розвитком тощо, на чому неодноразово наголошували представники спортивної науки [8; 49; 142].

Педагогічний експеримент у цьому контексті передбачав застосування комплексу заходів, спрямованих на об'єктивну та доказову перевірку обґрунтованості наукової гіпотези. Такий педагогічний експеримент дав змогу глибше проаналізувати ефективність авторських припущень (зокрема щодо

необхідності диференціації змісту підготовки хлопчиків у спортивній гімнастиці), зіставити значущість різних чинників у структурі досліджуваного об'єкта, виявити сильні та слабкі сторони та обрати оптимальний спосіб вирішення поставленого завдання.

Отже, головна мета експериментального дослідження полягала у перевірці теоретичних положень і робочої гіпотези про доцільність варіювання змісту підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці залежно від рівня їхньої готовності до виконання навчально-тренувальних завдань.

У процесі початкового навчання у спортивній гімнастиці передбачено низку ключових завдань: укріплення здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку органів і систем організму, набуття навичок контролю тіла в положенні вису та упору завдяки застосуванню статичних зусиль, оволодіння вмінням свідомого керування рухами, формування правильної постави засобами та методами фізичного виховання, розвиток базових фізичних якостей (спритності, швидкості, гнучкості, сили), а також стимулювання інтересу до занять спортивною гімнастикою [2; 4; 9; 30; 34].

Спортивна гімнастика для хлопчиків віком 5–6 років покликана бути ефективним інструментом всебічного фізичного розвитку, що сприяє зміцненню сили, гнучкості, координації рухів та формуванню дисципліни. З огляду на те, що діти цього віку перебувають у фазі активного фізичного та психоемоційного становлення, навчально-тренувальні заняття мали бути адаптовані до їхніх індивідуальних можливостей та потреб.

Опираючись на висвітлений у наукових працях досвід, ми намагалися дотримуватися фундаментальних принципів організації підготовки [17; 31; 46; 95; 141]:

- використання ігрового підходу: вправи подаються у форматі цікавих завдань або змагальних елементів, що сприяє підтримці мотивації;
- формування базових рухових навичок: акцент на розвиток координації, рівноваги, гнучкості й витривалості;

- безпечне дозування навантаження: врахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей, уникнення надмірного навантаження на суглоби та хребет;
- поступове ускладнення: перехід від простих рухів до базових елементів на спортивному обладнанні (поперечина, гімнастичні мати, кільця).

Також нами було враховано необхідність посилення психоемоційного компоненту навчально-тренувального процесу через формування таких особистісних якостей, як самодисципліна, відповідальність, упевненість у собі та розвиток концентрації уваги, витримки та емоційної стабільності в умовах тренувального процесу.

Організаційними константами було те, що тривалість тренувальних занять та наповненість груп чітко відповідала вимогам Навчальної програми [94]. Окрім того, спрямованість навантажень та склад засобів тренування відповідали віковому та кваліфікаційному рівню.

Бралось до уваги те, що хлопчики лише розпочинають систематичні заняття зі спортивної гімнастики та перебувають на етапі ознайомлення та адаптації до специфіки виду спорту.

Згідно з рекомендаціями фахівців, які займалися питаннями спортивної та рухової підготовки дітей [12; 24; 142; 216; 217], ми отримали можливість врахувати при укладанні змісту програми основні засади, які пов'язані з особливостями фізичного та психоемоційного розвитку цієї вікової групи. Серед них ті керівні положення, які засновані на фізіологічному та педагогічному підґрунті, а саме: індивідуалізація (врахування рівня фізичної готовності, біологічного віку, темпів розвитку дитини), дозованість навантаження (безпечність вправ для опорно-рухового апарату з поступовим збільшенням складності), різнобічний розвиток (акцент на гармонійному розвитку сили, гнучкості, координації, спритності та витривалості), ігрова форма занять (використання ігор та змагальних елементів для підтримання зацікавленості та мотивації) та формування моторної культури (навчання правильній поставі, контролю тіла у просторі, точності рухів).

Також враховано необхідність дотримання певних психологічних та соціальних аспектів, серед яких емоційна безпека (створення позитивного й підтримувального середовища на тренуваннях), формування самодисципліни (поступове привчання до режиму, відповідальності та усвідомленого виконання завдань) та соціалізація (розвиток комунікативних навичок, навичок командної роботи, поваги до партнера й тренера) [99; 132; 162; 228].

Певним методичним доповненням є запропоновані багатьма фахівцями підходи: наявність чіткої структури занять, що передбачає послідовність: розминка, основна частина, завершення з характерними для кожної частини змісту і мети; плавний перехід до спеціалізованих вправ: освоєння базових елементів поступово, без поспіху; систематичність і повторюваність: часте повторення рухів формує стабільні навички та впевненість у виконанні.

При укладанні програми занять ми орієнтувалися на традиційний зміст занять. Тобто усі засоби, які використані нами в процесі планування педагогічного експерименту, відповідали тим, які пропонуються в традиційному змісті навчально-тренувального процесу гімнастів першого року навчання.

Проте для якісного розуміння особливостей навчально-тренувального процесу більш детально зупинимось на їхньому змісті [29; 41; 55; 139; 224].

За твердженнями багатьох фахівців, у підготовчій частині вирішуються важливі завдання, які спрямовані на окремі складники тренувальної діяльності. Так, виокремлено необхідність фізіологічної адаптації, що полягає в активізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем, поступову підготовку опорно-рухового апарату до фізичних навантажень, підвищення еластичності м'язів і рухливості суглобів для запобігання травмування; створення психоемоційного фону, що передбачає забезпечення концентрації уваги, мотивації й позитивного настрою, а також зменшення рівня напруження або тривожності перед основною частиною заняття; налагодження моторики (рухового компоненту), пов'язаного з відновленням та вдосконаленням основних рухових навичок, підготовкою до специфічних рухових дій, які

будуть застосовуватись у ході заняття, покращенням точності, узгодженості та ритму рухів, активацією навичок просторової орієнтації та балансування, навчальним змістом, наповненим засвоєнням та/або повторенням правил безпечної поведінки, особливостями техніко-тактичних дій, рухових комбінацій та формуванням готовності до вивчення нового матеріалу (змісту) занять.

Для реалізації підготовчої частини заняття упродовж запропонованого періоду було виокремлено за специфікою рухової діяльності три групи вправ. Водночас усі запропоновані нами вправи були представлені упродовж педагогічного експерименту. Проте безпосередньо їхнє застосування визначалося змістом основної частини заняття, завданнями, які підлягали вирішенню та об'єднаній спрямованості для серії тренувальних занять.

Перша група вправ передбачала здебільшого ті, які стосувалися різновидів ходьби та бігу: ходьба на п'ятах, на носках, на внутрішній частині стопи, на зовнішній частині стопи, у пів присіді, у присіді, біг та його варіанти: спиною вперед, із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок назад, гладкий біг та біг з різноманітними ускладненнями.

Цю групу вправ для розминки юних гімнастів ми використовували для плавного переходу організму від стану спокою до робочого стану, тим самим забезпечували процеси відпрацювання. Додаткові ефекти у впровадженні до підготовчої частини зазначених вправ ми вбачали у можливості нормалізації сприйняття хлопчиків, сприянні концентрації уваги на виконання достатньо простих рухових дій поряд із виведенням функціональних можливостей на оптимальний для тренувального заняття рівень.

Друга група вправ, що була використана в межах підготовчої частини, орієнтувалася на прояви швидко-силових якостей хлопчиків, зокрема вибухової сили. Відомо, що специфіка змагальної діяльності у спортивній гімнастиці та відповідно спеціальна фізична підготовленість тісно пов'язана із значною кількістю стрибкових вправ та схожими елементами в структурі більш складних рухових дій. Окрім того, пропонувалися вправи змагального характеру: біг із гімнастичним паралоном в руці, біг із гімнастичним паралоном

в руці спиною назад, стрибки через гімнастичну лаву довжиною 3 м., біг до зазначеної лінії і назад, біг по паралоновій ямі довжиною 10 м. і назад, біг по паралоновій ямі довжиною 10 м. і назад (спиною вперед) тощо.

На підставі цього, а також орієнтуючись на типові тренувальні комплекси для юних гімнастів, ми використовували такі вправи: стрибки на правій (лівій) нозі із просуванням вперед, на двох із просуванням вперед, у присіді, стрибки з присіду вгору, стрибки із прямим та зігнутим положенням, стрибки із зігнутим положенням та варіанти з додатковим координаційним навантаженням (повороти, зміна ритму, поєднання різних варіантів тощо).

Частка таких вправ суттєво збільшувалася, якщо у тренувальному занятті були заплановані завдання з вивчення стрибкових елементів та із подоланням опору власного тіла за допомогою роботи м'язів нижніх кінцівок. Вони слугували доповненням до вправ першої групи та були спрямовані на оптимізацію міжм'язової та внутрішньом'язової роботи, залучених до виконання елементів в основній частині заняття.

Загалом на виконання підготовчої частини виділялося від 15 до 25% часу тренувального заняття. Такий розкид пов'язаний зі змістом основної частини тренувального заняття. У разі, якщо планувалися відносно прості за координаційною структурою (складністю) вправи та ті, які не вимагали залучення великої кількості м'язових груп, тривалість розминання була дещо скорочена, а, відповідно, тривалість основної частини заняття – збільшена.

Однак у випадках, коли вивчалися більш складні елементи та коди, виникала потреба у більшому залученні до м'язової роботи – тривалість підготовчої частини була збільшена. Це давало змогу краще «розігріти» м'язи та м'язові групи перед виконанням основної роботи, а також це розглядалося як елементи допоміжної фізичної підготовки.

До третьої групи засобів, що використовувалися у межах підготовчої частини, належали ті, які побудовані на ігровій діяльності. Серед них ігри: «Песики», «Песики спиною», «Павучки», «Зайчики», «Зайчики спиною», «Човники», «Човники спиною», «Буйволи», «Буйволи спиною», «Тачки»,

«Тачки спиною», «Індійська естафета», «Човникова естафета», «Естафета кенгуру» тощо.

Застосування цієї групи засобів було покликане першочергово внести певну різноманітність до змісту підготовчої частини заняття. До того ж ми орієнтувалися на рекомендації багатьох фахівців [21; 37; 106], які присвятили свої дослідження питанням системи підготовки дітей та рекомендували домінуючий ігровий характер вправ для спортсменів цієї вікової групи.

При плануванні змісту підготовчої частини тренувальних занять у програмі підготовки хлопчиків віком 5–6 років ми намагалися комбінувати вправи із зазначених груп.

Проте в окремих тренувальних відтинках (здебільшого тижневі) ми використовували однаковий набір вправ у підготовчій частині заняття. Це давало змогу хлопчикам звикнути до умов виконання та краще запам'ятовувати техніку виконання зазначених вправ. До того ж співвідношення вправ з різних груп також мало свої відмінності. Якщо на початку педагогічного експерименту ми використовували більше вправ із першої групи, що було пов'язано загалом із адаптацією юних гімнастів до умов тренувального заняття, то в подальшому цей обсяг поступово знижувався, а пріоритети в розминанні ми надавали для вправ швидкісно-силового характеру.

Обсяг вправ ігрового характеру завжди становив понад третину від загального обсягу підготовчої частини. Проте іноді ми комбінували ігри та ігрові вправи з елементами швидкісно-силових вправ, залучали роботу в парах та трійках, підвищуючи координаційну складність. Це допомагало швидше вивести функціонування організму хлопчиків на оптимальний рівень та розпочинати вирішення основних завдань тренувального заняття.

Схожий підхід ми застосували для реалізації змісту заключної частини тренувального заняття. На початку навчального року та педагогічного експерименту було укладено загальний перелік засобів, які підлягали використанню в заключній частині тренувального заняття. У подальшому вони були розподілені на кілька типових варіантів змісту заключної частини заняття

(мали схоже змістове наповнення основних частин), але також було запропоноване варіативне використання відповідно до спрямованості змісту основної частини заняття.

До того ж було враховано рекомендації більшості фахівців стосовно спрямованості змісту заключної частини заняття [32; 46; 141; 211]. До неї належить стимулювання відновлення через зниження частоти серцевих скорочень та дихання до вихідного рівня, зменшення напруження (робочого тону) в м'язах, відновлення швидкості кровообігу; релаксація – розслаблення після фізичного навантаження, усунення емоційного напруження, формування стану спокою та виходу з підвищеного психоемоційного стану; оздоровлення – профілактика м'язового перенапруження за допомогою вправ на розтягування, збереження гнучкості й підтримка амплітуди рухів у основних робочих суглобах; аналітичне оцінювання – критичний аналіз виконання завдань у ході тренувального заняття, застосування елементів самоаналізу і зворотнього зв'язку, усвідомлення досягнення та здобутого рівня умінь; виховні впливи через формування дисциплінованості, вдячності до зусиль інших, стимулювання прагнення до самовдосконалення.

Таким чином до переліку вправ належали наступні: ходьба із відновленням дихання, біг підтюпцем, біг спиною у повільному темпі, довільні стрибки, пересування «павучками», пересування «песиками», пересування «буйволом», пересування у присіді, варіанти дихальних вправ, вправи на гнучкість та рухливість у різних суглобах, ігрові вправи на стимулювання концентрації уваги, розвиток уяви та ритмічність, шикування.

На завершення кожне заняття передбачало підбивання підсумків з визначенням позитивних сторін, які проявляли юні гімнасти, повідомлення домашнього завдання та організований вихід з тренувальної зали. Це рекомендація є загальноприйнятою для роботи з дітьми та формування стимулів до подальших занять спортом [46; 110].

Зміст тренувального процесу хлопчиків віком 5–6 років ми будували однаково як для представників експериментальної, так і контрольної груп.

Суттєвою відмінністю для реалізації програми занять було врахування індивідуального рівня готовності дитини до виконання тренувальних навантажень.

Встановлені на попередніх етапах дослідження відмінності між юними гімнастами різних років навчання, які водночас перебувають на одному році навчання на етапі початкової підготовки, дали підстави для внесення коректив.

Вони містилися у необхідності врахування наявного нижчого рівня підготовленості в частини спортсменів та внесення змін до параметрів зовнішнього навантаження.

Зупинимось детальніше на характеристиці змісту тренувальних занять, що був використаний упродовж усього педагогічного експерименту.

Програма педагогічного експерименту була поділена на дві частини. У кожній з них ми намагалися дотримуватися основних положень [29; 46; 131; 133]. До того ж згідно із спрямованістю етапу початкової підготовки було необхідно дотримуватися оптимального тренувального навантаження для дітей та намагатися сприяти досягненню індивідуальних результатів (поступу).

Згідно з базовими завданнями та метою навчально-тренувального процесу першого року навчання, що відповідало загальній тривалості педагогічного експерименту, нами було проведено добір засобів тренування.

Звернемо увагу, що відмінності у рівні підготовленості юних спортсменів здебільшого були відображені у рівні фізичної підготовленості. До того ж навчання технічних елементів відбувалося згідно із загальноприйнятими рекомендаціями та не могло мати відмінності серед представників контрольної та експериментальної програми.

Отже, реалізація авторського підходу до змісту підготовки юних гімнастів віком 5–6 років передбачала впровадження різних варіантів зовнішніх параметрів навантаження у низці вправ.

Серед них вправи силового, швидко-силового характеру та на розвиток гнучкості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичну лаву, руки до

гімнастичного килима; утримання статичного положення упору лежачи, ноги на гімнастичну лаву, руки до гімнастичного килима; утримання статичного положення упору лежачи ззаду, ноги на гімнастичну лаву, руки до гімнастичного килима; прес на спині у поєднанні утримання статичного положення «човника», те ж на животі; піднімання ніг на гімнастичній стінці у поєднанні з утриманням статичного кута; присідання на правій і лівій з опору рук на гімнастичну стінку у поєднанні із стрибками з присіду вгору, руки вверх; лазіння по канату; згинання та розгинання рук у висі на перекладині (підтягування); утримання статичного кута на гімнастичних стоянках; із упору сидячи руки вгору виконання нахилу вперед у поєднанні з його утриманням; із положення лежачи на спині по сигналу тренера утримання групування; із упору сидячи ноги нарізно руки вгору виконання нахилу вперед у поєднанні з його утриманням; утримання «берізки»; утримання шпагата правою та лівою; утримання поперечного шпагату; утримання гімнастичного моста; утримання «корзинки»; стрибки на підвищення та їх різновиди; перекид вперед та назад; зіскок прогнувшись.

Зазначені вправи є базовими для спортивної гімнастики та передбачають вплив на основні фізичні якості юних спортсменів. Це дало змогу пропонувати їхнє виконання в різних поєднаннях та варіантах на більшості тренувальних заняттях упродовж педагогічного експерименту.

Наприклад, застосування лазіння по канату ми передбачали декілька варіантів, що вирішували спільні завдання та реалізовувалися здебільшого послідовно на одному й тому ж занятті. Послідовність навчання мала кілька серій тренувальних завдань:

Перша серія завдань:

1. З вису на зігнутих руках, на гімнастичній стінці – повільно розгинаючи руки, перейти у вис за 6-8 сек., повторити 2-3 рази.
2. Те ж, але утриматись у висі на зігнутих руках 4-5 сек.
3. З вису спиною до гімнастичної стінки – підняти зігнуті ноги вперед як можна вище і опустити в В.П. Повторити 8-10 раз.

4. З вису сидячи ноги нарізно на канаті перейти у вис лежачи з почерговим перехватом рук. Повторити 3-4 рази.
5. З вису сидячи ноги нарізно на канаті перейти у вис стоячи з почерговим перехватом рук.

Друга серія завдань:

1. З вису стоячи на канаті, прийняти положення вису на зігнутих руках на канаті. Утриматись в такому положенні 4-5 сек. Повторити 2-3 рази.
2. Лежачи на животі захопити ногами скакалку і здійснювати підтягування з просуванням вперед на гімнастичній лаві.
3. Сидячи на гімнастичній лаві, захопити канат ногами.
4. З вису на зігнутих руках захватити канат ногами і утримувати це положення 5-6 сек.

Третя серія завдань:

1. З вису стоячи, руки зігнуті – захопити канат ногами і розгинаючи ноги перехопити почергово руки вище. Повернутись у В.П. Повторити 2-3 рази.
2. Те ж, але після випрямлення ніг перехопити руки вище і повернутись у В.П. Повторити 2-3 рази.

Четверта серія завдань:

1. Те ж, що друга вправа третьої серії, але після перехвату рук, згинаючи ноги, захопити ними канат вище і повернутись у В.П. повторити 2-3 рази.
2. Те ж, але виконати 2-3 перехвати руками і ногами та повернутись у В.П. Повторити 2-3 рази.
3. Те ж, але виконати 4-5 перехватів руками і ногами.
4. Лазіння по канату довільним способом на задану висоту.

Індивідуальні показники підготовленості враховані при плануванні тренувальних навантажень для хлопчиків віком 5–6 років за кількома групами.

Для першої з них передбачалося виконання згідно з віковими вимогами.

Друга група, яка за нашими попередніми даними (результати педагогічного тестування), поступалася за середніми результатами, отримувала

індивідуальні вказівки для виконання вправ. Вони були спрямовані на певне полегшення впливу запропонованої вправи на організм дитини. Це пов'язано із тим, що до другої групи входили хлопчики віком 5–6 років, які мали суттєво нижчі результати за своїх однолітків (-1σ та понад).

До того ж, в процесі педагогічного спостереження ми звернули увагу на наявність у групах дітей, які якісно виконують запропоновані вправи та вирізняються певними пришвидшеними темпами фізичного розвитку. Це спонукало нас для виокремлення ще однієї групи юних гімнастів, які певною мірою випереджали середній рівень за загальногруповими показниками.

У кожному з окремих випадків застосовуваних вправ для хлопчиків віком 5–6 років були свої методичні прийоми полегшення та ускладнення виконання.

Однак вони залишалися сталими для усіх випадків їхнього застосування.

Загалом програма педагогічного експерименту була розрахована на 15 тижнів у першій частині (вересень-грудень 2024 р.) та 21 тиждень у другій частині (січень-червень 2025 р.) навчального року. Відмінності тривалості частин педагогічного експерименту пов'язані з стандартним плануванням підготовки юних гімнастів цієї вікової групи за правилами ДЮСШ.

Зауважимо, що зазначений нами перелік засобів не є вичерпним як для гімнастів експериментальної, так і для гімнастів контрольної груп. До змісту занять також широко включалися ігрові засоби тренування (елементи рухливих ігор) та змагальні вправи (естафети, елементи спортивних ігор). Однак при їх виконанні ми не вносили змін, що пов'язано з неможливістю чіткого контролю параметрів навантаження та визначення якості виконання зазначених вправ.

Застосування ігрових та змагальних засобів, а також інших засобів, перелік яких нами не відображено у цій частині дисертації, було однаковим для усіх хлопчиків віком 5–6 років як у межах однієї групи, так і в порівнянні зовнішніх показників навантаження між представниками експериментальної та контрольної груп.

Згідно з плануванням дослідження та наявних двох частин педагогічного експерименту ми прийняли рішення розподіляти юних гімнастів віком 5–6 років на відповідні підгрупи у кожній з них (табл. 4.1 та 4.2).

Таблиця 4.1.

Розподіл гімнастів за рівнем підготовленості для корекції параметрів зовнішньої сторони навантаження тренувальних засобів у першій частині педагогічного експерименту

Контрольна вправа	Розподіл спортсменів за рівнем результатів (осіб)			
	Вище за середній рівень	Середній рівень	Недостатній рівень	
	+0,5 σ		-1 σ	-1,5 σ
Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	5	14	6	3
Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	6	9	10	3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	6	6	8	8
Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	5	12	8	3
Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	8	10	4	6
Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	5	7	10	6
Теплінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	7	16	0	5
Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	6	3	16	3
Проба Ромберга, с	5	13	4	6
Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	4	2	18	4

Можна констатувати, що внаслідок змін рівня підготовленості відбувся певний перерозподіл між підгрупами юних гімнастів у різних частинах педагогічного експерименту.

Чинниками, що вплинули на кількісні зміни серед підгруп юних гімнастів, на наш погляд, були наступні: підвищення рівня підготовленості окремих спортсменів за певними контрольними вправами, зменшення розкиду між результатами юних гімнастів усередині експериментальної групи, підвищення

середнього показника групи за контрольними вправами, об'єктивний спосіб оцінювання результату та розмірність оцінки, специфіка рухової діяльності контрольної вправи.

Таблиця 4.2.

Розподіл гімнастів за рівнем підготовленості для корекції параметрів зовнішньої сторони навантаження тренувальних засобів у другій частині педагогічного експерименту

Контрольна вправа				
	Вищий за середній рівень	Середній рівень	Недостатній рівень	
	+0,5 σ		-1 σ	-1,5 σ
Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	3	21	2	2
Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	6	10	11	1
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	5	16	3	4
Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	4	14	7	3
Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	3	15	4	6
Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	7	3	12	6
Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	6	9	10	3
Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	7	3	15	3
Проба Ромберга, с	2	19	1	6
Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	4	4	14	6

До того ж ми не мали на меті корегувати співвідношення спортсменів з різним рівнем підготовленості чи виводити спортсменів до середнього рівня результатів. Основним чинником виступала реалізація програми підготовки юних гімнастів на основі об'єктивного рівня підготовленості та готовності до виконання тренувальних завдань різного рівня складності (табл. 4.3).

Вивчивши склад спортсменів за різними підгрупами, ми можемо констатувати, що серед представників експериментальної групи були такі, які переходили з однієї підгрупи до іншої за наслідками першої частини

педагогічного експерименту. Також траплялися випадки, які за об'єктивного підвищення індивідуального результату у конкретній тестовій вправі не впливали на зміну підгрупи для спортсменів, тобто вони залишалися у тій самій й на другу частину педагогічного експерименту.

Зазначимо, що у більшості випадків результати юних гімнастів віком 5–6 років у різних контрольних вправах були передумовами для потрапляння спортсменів у різні підгрупи щодо реалізації змісту програми занять. Лише поодинокі спортсмени демонстрували вищі або нижчі результати за усіма (більшістю) контрольних вправ.

Таблиця 4.3

Окремі типові варіанти зміни умов виконання відповідно до рівня підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років у педагогічному експерименті

Тренувальна вправа	Розподіл спортсменів за рівнем результатів (осіб)			
	Середній рівень	Недостатній рівень		Вищий за середній рівень
		-1 σ	-1,5 σ	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави	Спину тримати рівно, дивитися прямо, не прогинатися в спині. Самостійне виконання вправи.	Виконання вправи виконується із тренером. Тренер здійснює страхування за таз дитини і допомагає дитині безпечно виконати вправу.	Виконання вправи виконується із положення упору лежачи зігнувши коліна. При необхідності тренер здійснює страхування.	Лікті згинати в сторони до торканням підборіддям гімнастичної лави, спину тримати рівно, самостійне виконання вправи.
Піднімання ніг на гімнастичній стінці у поєднанні з утриманням статичного кута	Здійснюють самостійне виконання вправи. Ноги тримати рівно.	При виконанні вправи дозволяється згинати ноги.	Вправа виконується із страхуванням і допомогою тренера на похилій площині, яка кріпиться до гімнастичної стінки.	Виконання вправи здійснюють із додатковою вагою 0,5 кг (обтяжувачі на ноги)

Лазіння по канату	Виконання вправи із тренером	Здійснюють виконання вправи на гімнастичній лаві довжиною 3 м. у положенні лежачи – випрямивши руки і захопивши лаву – зігнути руки і просунутися вперед	Здійснюють лазіння по гімнастичній стінці.	Виконують вправу самостійно.
Із положення лежачи на спині по сигналу тренера утримання групування	Здійснюють «гойдалочку» в упорі сидячи на спині і назад.	Виконують вправу із положення лежачи, взяти групування і назад у вихідне положення	Здійснюють утримання групування в положенні лежачи.	Здійснюють «гойдалочку» з упору присівши, взявши групування, в положенні лежачи і назад

Запропоновані методичні зміни, включені до програми підготовки юних гімнастів віком 5–6 років та в подальшому перевірені в умовах педагогічного експерименту із залученням 28 спортсменів СДЮСШОР №1, м. Івано-Франківська.

4.2. Перевірка ефективності різних за спрямованістю програм підготовки гімнастів віком 5–6 років

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 обґрунтовану в численних працях фахівців інших видів спорту – диференціацію [8; 19; 32; 38; 114;]. 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. 4.4, рис. 4.1).

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 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, зміст навчально-тренувального процесу відбувався зі схожими навантаженнями та рівнем 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).

Таблиця 4.4

**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 положенні 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

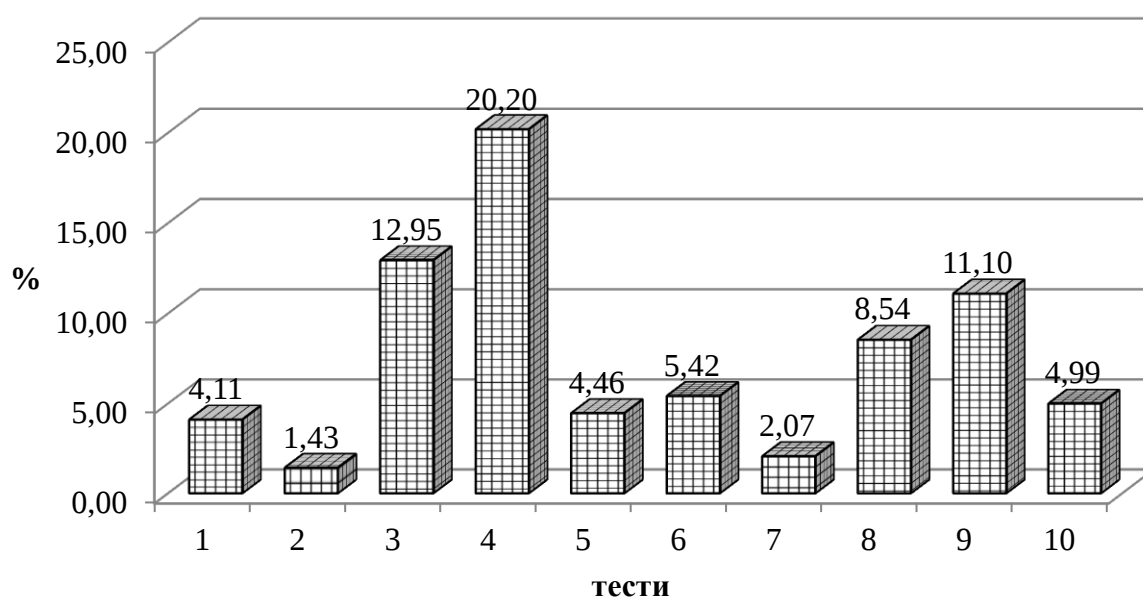


Рис. 4.1. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної та експериментальної груп на першому контрольному зрізі: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – теплінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проби ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

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 (макроциклу) не були однаковими за тривалістю.

Сама 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, 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 врахуванні об'єктивного рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, які займалися спортивною гімнастикою.

Отримані результати після першої частини педагогічного експерименту представлені у табл. 4.5 та розрахункові значення на рис. 4.2.

Таблиця 4.5

**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	Проби 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

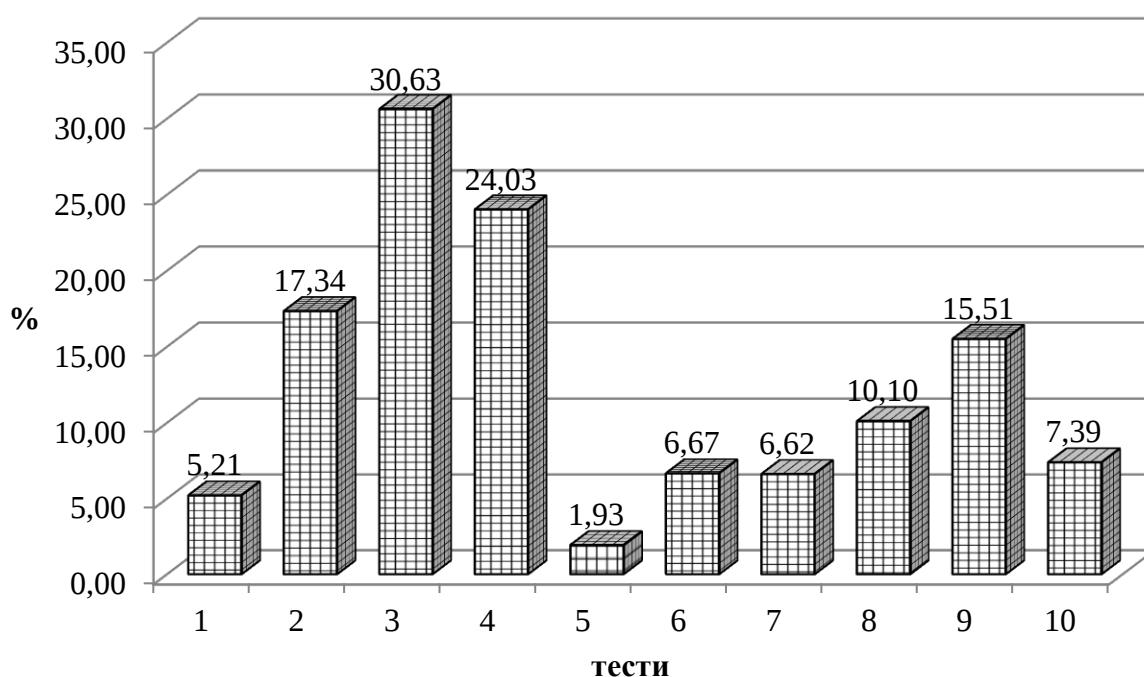


Рис. 4.2. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної та експериментальної груп на другому контрольному зрізі: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проби ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

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 загальногруповими 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, це 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 [42; 57; 61; 124].

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 вже упродовж першої частини педагогічного експерименту юним гімнастам експериментальної групи вдалось досягнути вищих показників фізичної підготовленості.

Лише в одному випадку результати між групами спортсменів виявились 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 вправи. Це також вказує, що на етапі початкової підготовки достатньою мірою забезпечуються тренувальні навантаження та відповідно рівень розвитку координаційних здібностей. Пізніше це може стати якісною основою для засвоєння техніки більш складних рухових дій [115; 130; 139; 156].

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 вдалось у відносно коротші часові відтинки підвищити середньогрупові 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 розширились.

Згідно із алгоритмом проведення дослідження та певної зміни структури результатів юних гімнастів експериментальної групи, було повторно проведено

розподіл спортсменів за підгрупами. Уже після цього реалізація експериментальної програми була продовжена за оновленими складами підгруп спортсменів.

Реалізація другої частини педагогічного експерименту мала в основі такий же принцип диференціації спрямованості тренувальних навантажень відповідно до 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 всередині (за підсумками першої частини).

Таким чином ми очікували на зміни підготовленості насамперед представників експериментальної групи. Проте розуміючи, що традиційний зміст програми підготовки гімнастів-початківців також має мати позитивне виявлення, ми передбачили зіставлення кінцевих результатів представників контрольної та експериментальної груп (табл. 4.6, рис. 4.3).

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 $30\text{--}40^\circ$ 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 $30\text{--}40^\circ$ 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.

Таблиця 4.6

**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	Проби 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

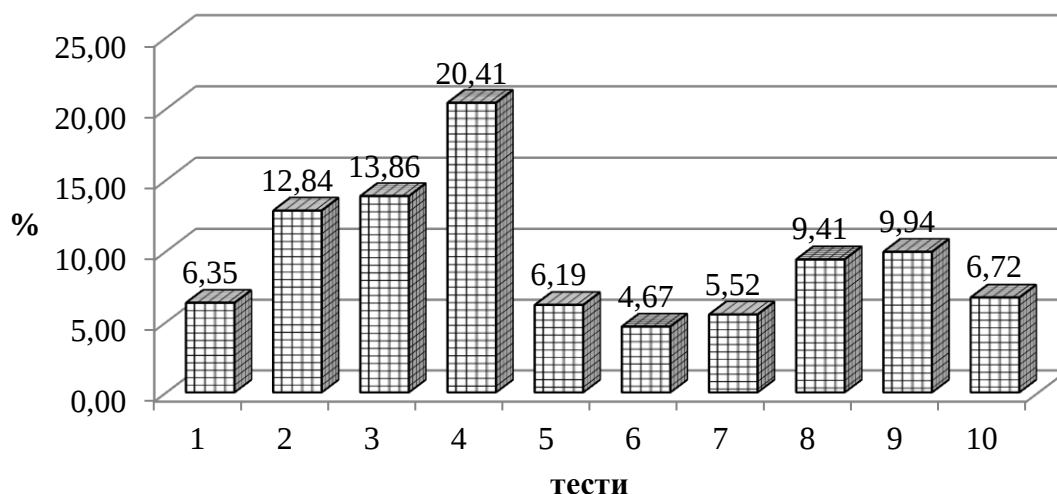


Рис. 4.3. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної та експериментальної груп на третьому контрольному зрізі: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проби ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

Важливо, що така перевага сформувалася здебільшого у тестах, які демонструють підготовленість у проявах швидко-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.

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 в кожній з груп спортсменів й у різних частинах педагогічного експерименту.

Таким чином для хлопчиків віком 5–6 років контрольної групи, що проходили програму занять стандартизованого змісту було виявлено у першій частині покращення за більшістю результатів у тестах з визначення фізичної підготовленості (рис. 4.4).

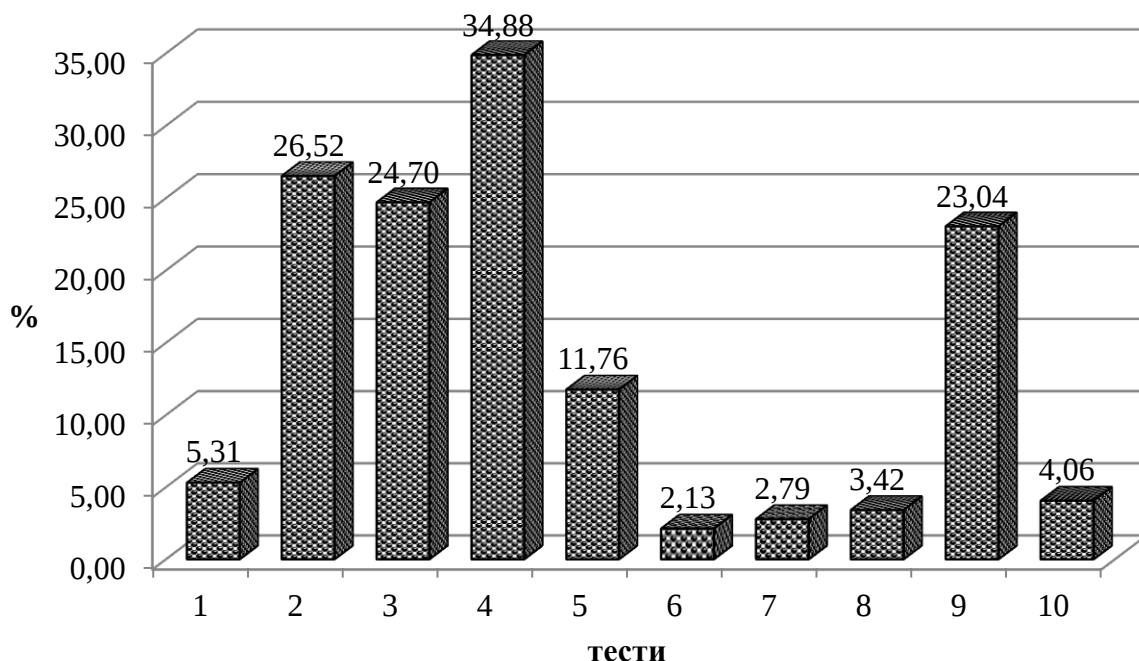


Рис. 4.4. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками першої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

Отже впродовж першої частини педагогічного експерименту, застосування стандартизованих навантажень для хлопчиків віком 5–6 років дало змогу покращити результати за тестами з фізичної підготовленості в значному діапазоні.

Окрім того, зазначимо, що в усіх, крім одного тесту («Тепінг-тест ногами за 10 с»), значення покращення були статистично вірогідними ($p \leq 0,002$).

При цьому відсоткові значення переваги результатів у другому тестуванні вказують на дві групи показників. Одні з вираженими покращеннями за час першої частини педагогічного експерименту (23,04–34,88% порівняно з вихідним рівнем), це – «Утримання кута 30–40° у положення лежачи»,

«Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «Проба Ромберга».

У інших тестах результати демонстрували менший рівень покращення (2,13–11,76%), це: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», «Тест на влучність «мисливець», «Три присідання (сісти на підлогу та встати)», «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «Дрібна моторика, тест з гудзиками».

Це, на наш погляд, підтверджує дві основні тези, що мають місце в спеціальній науково-методичній літературі. З одного боку, ми погоджуємося з більшістю фахівців, що на сьогодні уже вибудована достатньо обґрунтована системи науково-методичного забезпечення підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення в спортивній гімнастиці. Тобто ті підходи, що наявні, шляхом певної еволюції та трансформації, внаслідок емпіричного досвіду тренувань можуть та забезпечують поступове підвищення підготовленості хлопчиків відповідного віку [6; 27; 58; 199; 220].

Ми також погоджуємося з думкою значної частини фахівців, які зазначають, що у віці 5–6 та ближніх років відбувається достатньо інтенсивний розвиток організму дитини. Це само по собі може забезпечувати покращення показників фізичної підготовленості [100; 108; 178].

Такий самий аналіз ми провели за підсумками другої частини педагогічного експерименту (рис. 4.5).

Відзначимо, що за підсумками другої частини педагогічного експерименту юні гімнасти контрольної групи мали відмінну структуру змін результатів за запропонованими тестами. Так яскраво виражені зміни зафіксовані за результатами тестів «Утримання кута 30–40° у положення лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», «Проба Ромберга» та становили 26,02–48,76% від попереднього рівня.

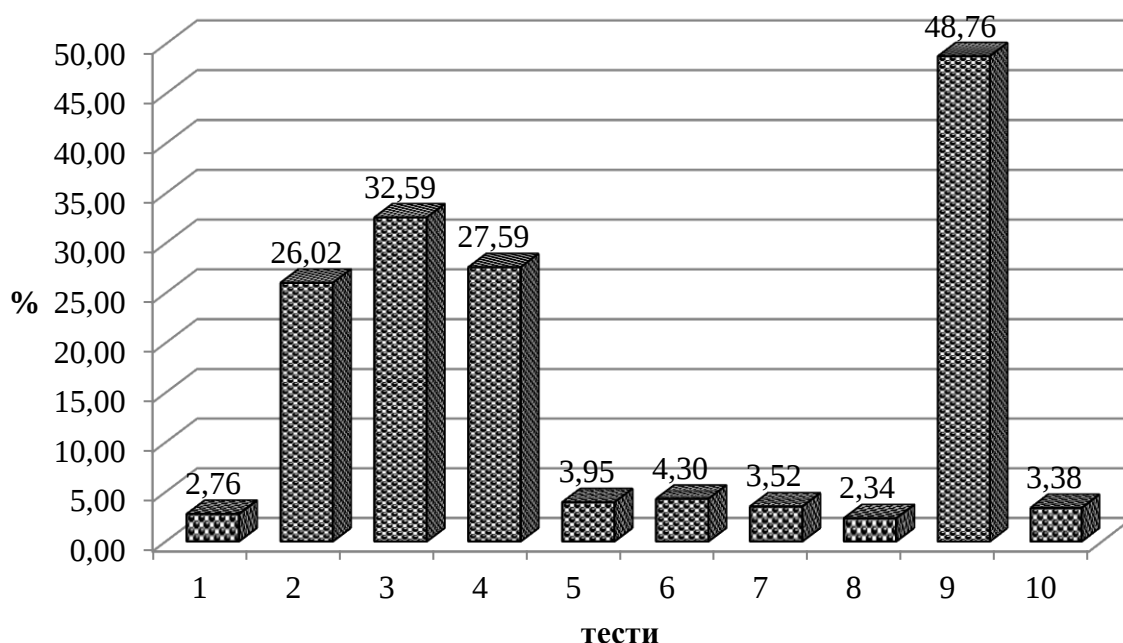


Рис. 4.5. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками другої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

Водночас інші значення покращення результатів хлопчиків 5–6 років у тестах з визначення фізичної підготовленості були нижчі (2,34–4,30% від попереднього рівня).

До того ж у всіх випадках, окрім 5, спостерігалось перевищення порогового рівня статистичної вірогідності змін ($p \leq 0,006$).

Таким чином ми можемо спостерігати, що традиційний підхід до побудови змісту тренувального процесу забезпечує та стимулює розвиток силової витривалості хлопчиків 5–6 років та належний рівень прояву рівноваги. Ці якості є базовими для подальшого прогресу спортсменів.

Підсумком аналізу ефективності традиційного змісту занять для хлопчиків віком 5–6 років було встановлення узагальнених змін результатів

тестів з фізичної підготовленості (між третім та першим контрольним зрізом, рис. 4.6).

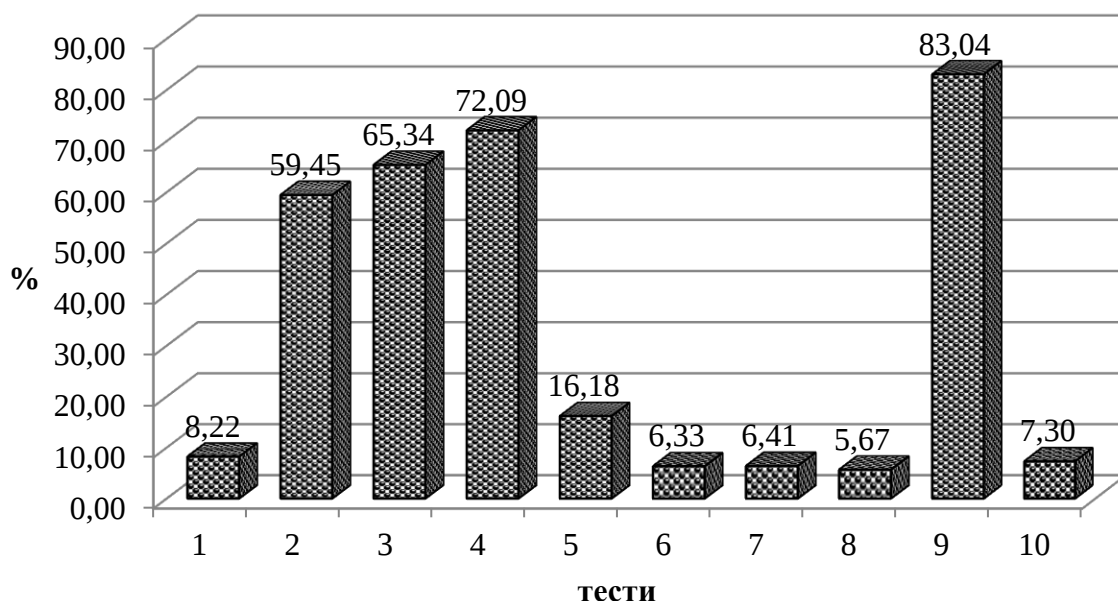


Рис. 4.6. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками усього педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута $30\text{--}40^\circ$ у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – теплінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати достатньо значне підвищення результатів за окремими результатами тестів («Утримання кута $30\text{--}40^\circ$ у положення лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «Проба Ромберга»). У сіх інших випадках хлопчики віком 5–6 років також продемонстрували статистично вірогідне покращення результатів за час педагогічного експерименту, проте значення зміни були нижчими – від 5,67 до 16,18%.

Для усіх результатів юних гімнастів контрольної групи на початку та в кінці педагогічного експерименту підтверджено статистично вірогідні зміни ($p \leq 0,01$).

Таким чином підтверджено, що традиційний зміст навчально-тренувального процесу гімнастів на етапі початкової підготовки забезпечує необхідний рівень вирішення завдань. Можна стверджувати, що заняття за запропонованою стандартизованою програмою дає змогу поступово підвищувати рівень фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років незалежно від початкового рівня готовності.

За ідентичним алгоритмом було проаналізовано результати юних гімнастів віком 5–6 років зі складу експериментальної групи (рис. 4.7)

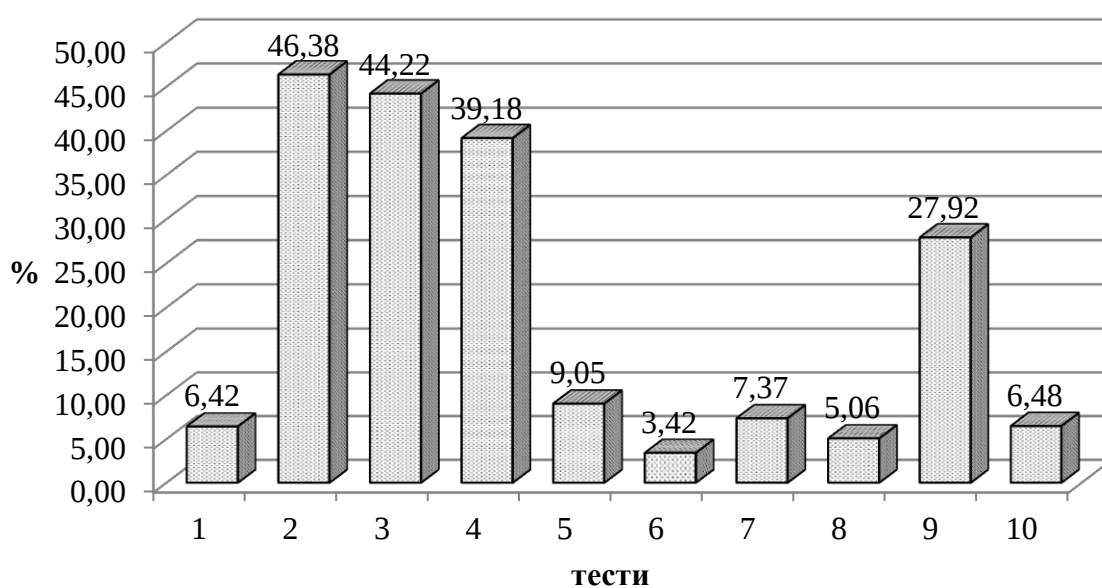


Рис. 4.7. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками першої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – теплінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проби ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

На підставі отриманих даних ми констатували статистично вірогідні зміни ($p \leq 0,02$), а точніше покращення результатів за усіма з запропонованих тестів із фізичної підготовленості.

Відсоткові значення можна згрупувати на ті, які мали яскраво виражені зміни. Серед них результати тестів: «Утримання кута $30-40^\circ$ у положення лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «Проба Ромберга», де покращення становили у межах 27,92–46,38% порівняно з вихідним рівнем. Зміни результатів в інших тестах, запропонованих у межах педагогічного тестування, становили від 3,42 до 9,05% порівняно з вихідним тестуванням.

На підставі цього підтверджено положення щодо схожої спрямованості ефективності запропонованого змісту програми тренувальних занять. Як і у випадку зі спортсменами контрольної групи, юні гімнасти найбільше покращили свої результати щодо силової витривалості різних груп м'язів та відчуття рівноваги. Це дає нам змогу рекомендувати запропонований авторський підхід поряд зі стандартизованим, що дає позитивний результат.

У другій частині педагогічного експерименту результати педагогічного тестування вказали на наступні зміни (рис. 4.8).

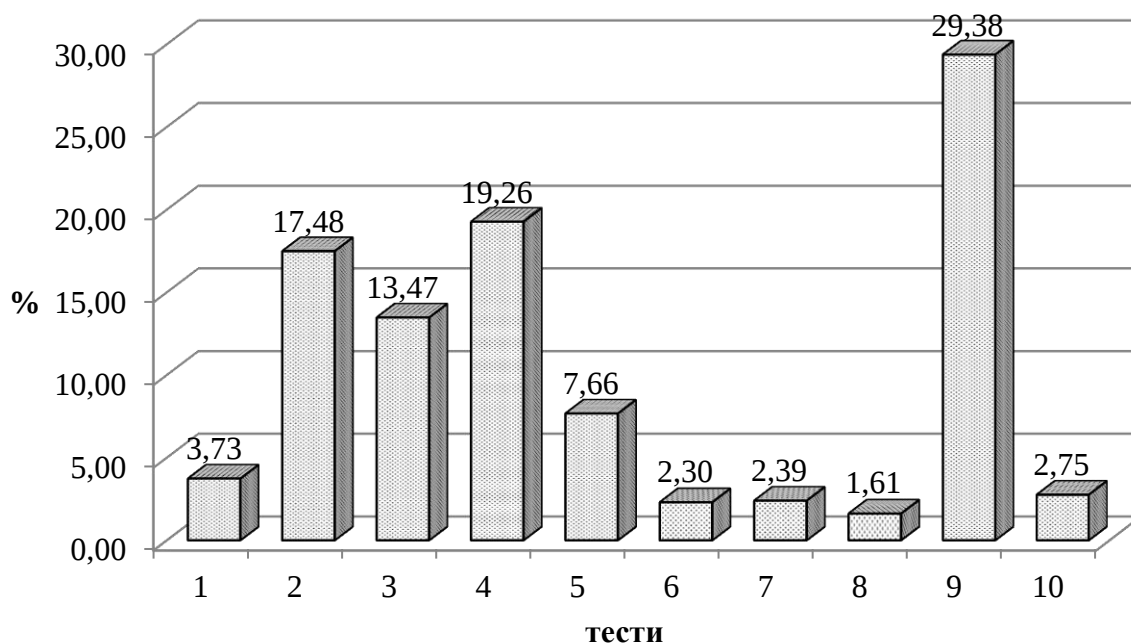


Рис. 4.8. Відсоткові значення зміни рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками другої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

Ми засвідчили, що у другій частині педагогічного експерименту результати юних гімнастів віком 5–6 років продовжували зростати. За більшістю тестів, які були застосовані у дослідженні, окрім «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», ці зміни набули достатнього статистично вірогідного рівня ($p \leq 0,01$). Як і у випадку юних гімнастів контрольної групи та першої частини педагогічного експерименту найкраще відреагували на запропонований авторський зміст результати тестів «Утримання кута 30–40° у положення лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «Проба Ромберга». При цьому значення покращення у пробі Ромберга були вищими за інші.

У одному тесті зміни мали певне відсоткове вираження (1,61%), проте рівень статистичної вірогідності не подолав критичного значення ($p = 0,06$). Ймовірно, у лазінні по гімнастичній стінці вгору та вниз юні гімнасти експериментальної групи не змогли набути статистично вірогідних змін за рахунок більших приростів у першій частині педагогічного експерименту. Водночас отриманий рівень статистичної вірогідності вказує на наближення змін до достовірних.

Підсумком для визначення ефективності нашого підходу до формування змісту тренувальних занять шляхом диференціації на основі індивідуальних показників фізичної підготовленості було з'ясування сумарного покращення результатів юних гімнастів за час педагогічного експерименту (рис. 4.9).

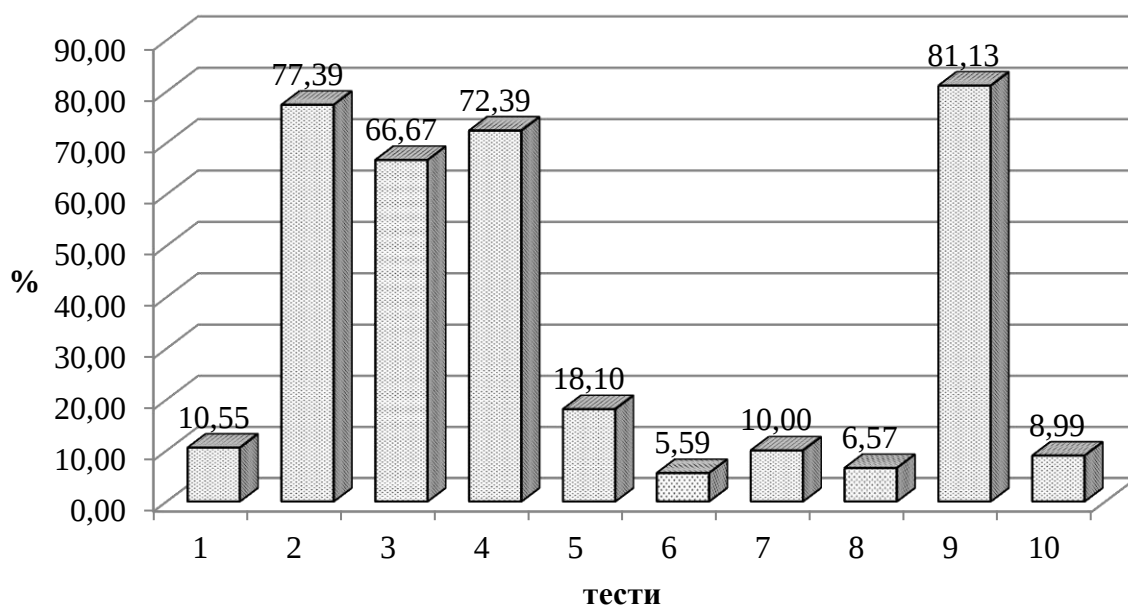


Рис. 4.9. Відсоткові значення зміни рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками усього педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – теплінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками.

Отримані результати вказали на статистично вірогідне покращення усіх результатів за запропонованими тестами ($p \leq 0,001$). Основні значення покращення результатів становили від 5,59 до 81,13%. Найбільшими вони виявилися в тих самих тестах, що й традиційно для цього дослідження («Утримання кута 30–40° у положення лежачи», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «Проба Ромберга»).

Певною мірою ми передбачали, що рівень підготовленості за проявами силової та швидко-силової витривалості та рівноваги зросте. Зазначене підтверджує, що нам вдалося укласти зміст програми занять із застосуванням диференціації тренувальних навантажень та він дав змогу набути позитивних тенденцій у фізичній підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років.

Враховуючи, що юні гімнасти на етапі початкової підготовки обох груп (контрольної та експериментальної) підвищували свої результати у тестах з фізичної підготовки, ми зіставили їх за відсотковими значеннями.

Було встановлено, що за більшістю тестів результати у ході педагогічного експерименту зросли рівномірно як у спортсменів контрольної, так і експериментальної груп. Це зокрема у таких: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», «Тест на влучність «мисливець», «Три присідання (сісти на підлогу та встати)», «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «Проба Ромберга» та «Дрібна моторика, тест з гудзиками».

Лише в результатах тестів «Утримання кута 30–40° у положення лежачи» більш суттєві відсоткові значення покращення спостерігалися у представників експериментальної групи (більше на 17,94%) та «Тепінг-тест ногами за 10 с» (3,59% порівняно зі значенням покращення спортсменів контрольної групи).

Висновки до четвертого розділу:

1. Програма початкової підготовки гімнастів першого року навчання базувалася на принципах сучасної спортивної педагогіки. Структура занять була побудована з урахуванням адаптації до виду спорту, принципів індивідуалізації та комплексного розвитку. Під час педагогічного експерименту відбувалося врахування індивідуального рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, на підставі чого зроблено корекцію рівня фізичних навантажень у визначеному переліку тренувальних вправ. Індивідуальний підхід реалізований через поділ дітей за трьома рівнями підготовленості.

2. 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 швидко-силовою витривалістю. Поліпшення фізичної підготовленості досягнуто за рахунок якісної орієнтації змісту тренувального

процесу, а не збільшення навантажень. Врахування індивідуальних особливостей фізичної підготовленості спортсменів у змісті програм дало змогу ефективніше розвивати потенціал кожного із них, навіть у межах однакових обсягів тренувальних навантажень. Це може забезпечити стійку основу для подальшого спортивного вдосконалення на подальших етапах багаторічної підготовки.

3. Узагальнення результатів педагогічного експерименту для контрольної групи продемонструвало значне покращення результатів за більшістю тестів. Найбільші прирости виявлені у тестах на силову витривалість та рівновагу: утримання кута, згинання-розгинання рук, підтягування, проба Ромберга (до 48,76%); менші, але статистично значущі зміни у тестах на координацію, дрібну моторику тощо (2,13–16,18%). Тепінг-тест був єдиним без статистично значущого результату.

4. Спортсмени експериментальної групи, що займалися за авторською програмою мали вірогідне покращення за всіма тестами ($p \leq 0,02$). Найбільші зміни (до 81,13%) спостерігалися в тестах, пов'язаних із силовою витривалістю та рівновагою. За більшістю тестів динаміка була схожою, однак експериментальна група випередила контрольну за деякими показниками (наприклад, утримання кута – на 17,94%).

Результати за розділом висвітлені у працях автора [81; 82].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У складнокоординаційних видах спорту, зокрема спортивній гімнастиці, спортивна підготовка розпочинається з досить юного віку. І вже з перших років занять техніко-естетичними видами спорту до дітей висувуються високі вимоги до рівня підготовленості. Уже на початку своїх занять діти зіштовхуються з жорсткими вимогами, ранньою спеціалізацією та безперервною конкуренцією й прагненням до оволодіння дедалі складнішими елементами. Проте надмірний психологічний тиск та постійне загострення вимог часто призводить до втрати зацікавленості дитини [99; 162; 228].

Фахівці наголошують на критичній важливості врахування біологічних особливостей розвитку дитячого організму та відповідності рівня готовності та вимог тренувального процесу [58; 83; 84; 100; 138].

Водночас більшість науковців наголошують на необхідності у спортивній діяльності орієнтуватися на всебічний, безпечний та гармонійний розвиток юного спортсмена [25; 120; 157]. Актуальним на ранніх етапах тренувального процесу є зорієнтованість на індивідуальні потреби й можливості кожної дитини, поєднання фізичного навантаження з психоемоційною підтримкою [5; 45; 73; 115].

Зміст підготовки спортсменів на етапі початкового навчання у спортивній гімнастиці регламентується програмно-нормативною базою, яка передбачає вагому частку варіативних компонентів. Це створює умови для впровадження різноманітних засобів у навчально-тренувальний процес із дотриманням базових принципів: природної відповідності, поступового розвитку, навчально-розвивального характеру діяльності та інтеграції навчання з розвитком [46; 110; 113; 147].

Узагальнення науково-методичної інформації стосовно початкової підготовки у спортивній гімнастиці дало змогу виявити ключові особливості змістового наповнення навчально-тренувального процесу. Ці особливості

пов'язані не лише зі специфікою самого виду спорту, але і з індивідуальними характеристиками дітей, які залучаються до занять [29; 38; 218; 229].

Багато фахівців одностайні у твердженні щодо сучасного етапу розвитку спортивної гімнастики та формуванні майстерності з дотриманням сукупності чинників, зокрема ранньої спеціалізації, підвищеної технічної складності змагальних програм, варіативності чинників результативності змагальної діяльності, жорсткій регламентації завдань тренувального процесу тощо [31; 143; 165; 166; 180].

Погоджуючись зі значною кількістю досліджень, ми також наполягаємо на потребі дотримання індивідуального та диференційованого підходів у підготовці спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Це може бути реалізовано через оцінку ступеня готовності дитини до засвоєння нових вправ; виявлення потенціалу й рівня фізичної підготовленості; аналіз рухового досвіду; вивчення типових помилок під час освоєння технічних елементів; врахування психофізіологічних особливостей спортсменів [1; 8; 19; 38].

Результати досліджень із залученням дітей віком 5–6 років засвідчують особливості сприйняття фізичних навантажень, що пов'язано з неоднаковим адаптаційним потенціалом та функціонуванням організму, широкою варіативністю природних здібностей та фізичних можливостей [1, 2, 5, 11].

Серед основних таких особливостей фахівці виокремлюють індивідуальну адаптацію до фізичних і психоемоційних навантажень, гетерохронність дозрівання опорно-рухового апарату, нерівномірний розвиток великих і малих м'язових груп, специфіку сприйняття та опрацювання інформації, особливості мисленнєвої діяльності тощо [9; 30; 34; 49].

Також, погоджуючись з твердженнями фахівців, зазначимо, що на етапі початкової підготовки в різних видах спорту надзвичайно важливо розкривати потенціал спортсменів. Однак такі дії не завжди відповідають усталеним науковим і методичним постулатам навчально-тренувального процесу, й їх ефективність та довгостроковий вплив на досягнення високих результатів можуть бути непередбачуваними [113; 147; 210; 218].

У зв'язку з цим актуалізується науково-практичне завдання щодо організації та змістового наповнення початкової підготовки гімнастів, а також оптимізації навчально-тренувального процесу для хлопчиків віком 5–6 років. Рациональна побудова системи підготовки юних гімнастів має базуватись на поступовому розвитку, уникати форсування навантажень та штучного стимулювання результативності [46; 139; 147; 218].

Ефективним шляхом реалізації цього є варіативне застосування тренувальних навантажень відповідно до рівня оволодіння школою рухів, сформованості базових навичок і вмінь. Такий підхід потребує детального врахування індивідуальних особливостей фізичної та психічної підготовленості дітей, що забезпечить цілісність і результативність навчального процесу.

У зв'язку із цим у нашому дослідженні було поставлено за мету удосконалити зміст початкової спортивної підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням індивідуальних особливостей їхньої підготовленості. Це передбачало перелік завдань дослідження, серед яких: узагальнити науково-методичну інформацію про систему підготовки юних спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та зокрема у спортивній гімнастиці; встановити рівень фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років на першому році занять на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці; обґрунтувати програму підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості та визначити її ефективність.

Для об'єктивного розуміння проблематики дослідження було проаналізовано й узагальнено науково-методичні підходи з початкової підготовки у спортивній гімнастиці. У контексті початкової підготовки в спортивній гімнастиці узагальнено науково-методичні підходи, що дозволили виявити специфіку змістового наповнення навчально-тренувального процесу. Встановлено, що ці особливості зумовлені як характерними рисами самого виду спорту, так і орієнтацією на індивідуальні потреби дітей, які беруть участь у заняттях [30; 34; 52; 94; 148].

Погоджуючись зі значною кількістю попередніх наукових розробок [5; 45; 73; 102; 115], ми розглядаємо індивідуальний та диференційований підходи в навчально-тренувальному процесі через сукупність специфічних компонентів: аналіз рівня готовності дитини до засвоєння рухових навичок; визначення її індивідуального потенціалу; оцінку ступеня сформованості рухової підготовленості та набутих умінь; врахування типових помилок у процесі оволодіння вправами; дослідження структури фізичної підготовленості та її відповідності віковим нормам; характеристику психофізіологічних особливостей юних спортсменів.

Аналіз наукових даних щодо індивідуальних особливостей дітей віком 5–6 років виявив значні обмеження у спроможності виконувати різноспрямовані фізичні навантаження, що пов'язано з неоднаковим адаптаційним потенціалом та функціонуванням систем організму. У цьому віковому періоді діти демонструють широкий спектр вроджених задатків і фізичних можливостей [4; 12; 87; 100; 163].

Основні характеристики розвитку в цьому віковому періоді пов'язані з індивідуальними реакціями на фізичні та психоемоційні впливи, гетерохронністю формування структур опорно-рухового апарату, дисбалансом розвитку великих і малих м'язових груп. Доповненням до цього є визначені більшістю чинники, які потребують врахування під час навчально-тренувального процесу: особливості сприйняття, обробки, відтворення інформації, а також операційні механізми мислення, притаманні юним спортсменам [10; 101; 132; 228].

Умови для адаптації навчально-тренувального процесу до індивідуальних потреб дітей, забезпечуючи можливість залучення широкого спектру засобів спортивного тренування, мали бути відображеними у змісті початкової підготовки у спортивній гімнастиці. Саме завдяки програмно-нормативній документації формуються як базові вимоги, так і варіативний компонент системи підготовки юних гімнастів.

Тобто в основі принципи природної відповідності фізичних навантажень віковим та психофізіологічним особливостям, безперервного розвитку, розвивального характеру діяльності, інтеграції навчання і розвитку тощо [58; 147].

Зважаючи на вікову специфіку дітей 5–6 років, ефективність навчально-тренувального процесу залежить від створення умов, що сприяють гармонійному фізичному розвитку. Для цього доцільним є впровадження сучасних педагогічних технологій і методичних підходів, застосування об'єктивних контрольних заходів. До того ж суттєве посилення, на думку багатьох фахівців, можна отримати за допомогою диференціації програм підготовки з урахуванням індивідуальних характеристик залучених до занять дітей.

У процесі дослідження ми підтвердили твердження фахівців стосовно того, що на етапі початкової підготовки пріоритети слід надавати завданням, спрямованим на зміцнення здоров'я дітей, всебічний розвиток їхньої фізичної форми, подолання недоліків у фізичному розвитку, оволодіння базовими навичками з обраного виду спорту, а також різносторонньої рухової підготовки із залученням засобів зі споріднених видів спорту з метою освоєння комплексу спеціальних та допоміжних вправ [2; 9; 34; 94].

Незважаючи на наявний обсяг наукової інформації з підготовки спортсменів різних кваліфікаційних та вікових груп у спортивній гімнастиці [11; 71; 88; 89; 150], нами виявлено, що важливим компонентом у змісті навчально-тренувального процесу повинно виступати залучення індивідуально-орієнтованих педагогічних методик. Це в тому числі повинно передбачати диференціацію та індивідуалізацію в організації занять. У нашому випадку пріоритет покладено на рівень фізичної та рухової підготовленості хлопчиків та стан їхнього здоров'я.

На відміну від попередніх досліджень ми наполягали на реалізації спортивної підготовки юних гімнастів, враховуючи специфіку організму дітей 5–6-річного віку, які мають природно високий рівень рухової активності;

розширенні специфікації засобів у змісті навчально-тренувальних занять зі спортивної гімнастики на етапі початкової підготовки. Таким чином отримане теоретичне та практичне підтвердження стосовно того, що зміст тренувального процесу має базуватися на ретельному доборі найефективніших засобів впливу на дитячий організм задля оптимізації їх фізичного розвитку.

Безпосередня реалізація інноваційної частини дисертаційного дослідження передбачала ряд взаємопов'язаних кроків. Серед них необхідно було з'ясувати рівень програмно-нормативного регулювання змісту системи підготовки юних гімнастів на етапі початкової підготовки [74; 75; 76; 77; 78].

Орієнтуючись на ключовий документ, що визначає структуру навчально-тренувальної діяльності юних гімнастів, а саме Навчальну програму [94], нами було вивчено зміст підготовки дітей першого року навчання.

Підтверджено дані багатьох фахівців, які розглядали питання підготовки спортсменів-початківців стосовно базових завдань [94; 147; 150]. Виявлено, що вони збігаються з більшістю інших видів спорту групи техніко-естетичних видів та пов'язані з гармонійним розвитком особистості, вихованням морально-вольових і етичних якостей, освоєння сучасної системи рухів («школи гімнастики»), покращення фізичних якостей, набуття спеціальних теоретичних знань, формування психологічної стійкості, естетичне вдосконалення.

Поряд із тим акцентуємо увагу на тому, що рухова діяльність є одним з основних чинників формування здоров'я. Необхідно створити безпечне середовище під час тренувань та оптимальний для віку руховий режим. В основі цього – відповідність віковим особливостям організму початківців, якісний спортивний інвентар, дотримання гігієнічних норм та вимог [31; 143].

Підсумком такого аналізу також стало підтвердження попереднього узагальнення стосовно значної невідповідності змісту підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки сучасним вимогам виду спорту, недосконалості поданої інформації та об'єктивної потреби удосконалення й модернізації змісту навчально-тренувальної роботи

на основі особистісно-орієнтованих педагогічних технологій з урахуванням рівня рухової та фізичної підготовленості [76].

Поряд із тим проведене опитування батьків дітей, залучених до навчально-тренувального процесу зі спортивної гімнастики, показало позитивні результати діючої практичної складової підготовки дітей.

Зокрема були підтверджені очікування батьків від тренувального процесу, за якими 70% – зацікавлені у фізичному розвитку своєї дитини та 30% орієнтуються в подальшому на досягнення спортивних результатів; 82,5% – підтримують регулярні тренування та 90% – вважають гімнастику базовим видом спорту; 90% — отримали рекомендацію від лікаря щодо занять гімнастикою та 100% — задоволені роботою тренера й відзначають покращення здоров'я дітей. Лише в одному випадку (окреме запитання) було виявлено, що у 55,5% випадків батьки зазначають втому дітей, що потребує корекції навантажень. Це можна корегувати, підвищивши рівень врахування індивідуальних особливостей дітей при реалізації змісту тренувального процесу.

Таким чином ми доповнили наявні відомості, представлені в науковій та методичній літературі, стосовно мотивації батьків та дітей до систематичних занять окремим видом спорту та підтвердили позитивний вплив таких занять на фізичний та психоемоційний стан дітей [99; 132; 228]. Зокрема результати батьківського опитування засвідчили позитивне ставлення до тренувального процесу, високий рівень довіри до тренера та підтвердили актуальність корекції змісту занять з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Це відкриває шлях до персоналізації навчально-тренувальної діяльності в спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки.

Для підтримання такого розвитку подій варто дотримуватися низки методичних підходів: поступово нарощувати фізичні навантаження; змінювати щільність тренувального часу та інтенсивність виконання вправ, урізноманітнювати засоби тренування, унормувати та оптимізувати зміст тренувального заняття [18; 131; 133; 147; 150].

Зазначене, на думку ряду фахівців, неможливе без оптимізації діагностичних інструментів. Вони є необхідною умовою реалізації індивідуалізованого підходу.

Узагальнення даних за цим напрямком показало, що в навчальній програмі обсяг засобів контролю суттєво обмежений [94], а в науковій та методичній літературі є більш об'ємним [49; 61; 62; 66; 232].

Таким чином виникла необхідність пошуку батареї тестів для більш чіткої диференціації рівня підготовленості юних гімнастів. Тому в межах цього дослідження було розроблено розширену батарею, яка охоплює близько 25 тестів. При цьому, як і більшість фахівців (науковців, методистів, тренерів), ми відстоюємо ідею оптимальної, а не надмірної кількості контрольних заходів – особливо у роботі з дітьми.

За допомогою послідовних кроків (пошук тестів, проведення тестування, визначення кореляційних взаємозв'язків та їх аналіз) нами було зменшено кількість тестів [74; 75; 77; 79].

Це дало нам підстави для об'єктивізації відомостей про рівень фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років. Відзначимо, що у цей відтинок потрапляють хлопчики 2018–2020 років народження. Тому ми звернули увагу на цей факт та провели порівняння рівня фізичної підготовленості з урахуванням конкретного року народження, незважаючи на перебування усіх дітей в одній групі для тренувань.

Отже, на першому році навчання перебували хлопчики 2018 ($n=69$), 2019 ($n=45$) та 2020 ($n=19$) років народження. За даними тестування та їхнього обговорення ми частково підтвердили дані фахівців у інших техніко-естетичних видах спорту [35; 55; 71] щодо особливостей фізичної підготовленості [74; 75; 77].

Аналіз рівня максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки показав, що в межах окремих вікових підгруп результати частково відображають узагальнені показники для гімнастів-початківців різних років. Для тестів «Кидок набивного м'яча (1 кг) з

положення сидючи на стільці» та «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» коефіцієнти варіації відповідали нормативним значенням (11,79% і 7,51% відповідно). Натомість інші показники перевищували допустимі межі (16,29% та 18,44%).

У групі гімнастів 2019 та 2020 років народження результати в цілому відображають характерні риси для всієї сукупності. Найбільш стабільними виявилися результати тесту «Метання пластмасового тенісного м'ячика» — варіація становила 8,99% і 7,90%, що відповідає нормі. Проте решта тестів демонстрували перевищення граничних показників варіації — від 13,82% до 27,49% [75].

Тестування координаційних здібностей також виявило чутливу диференціацію рівня підготовленості хлопчиків першого року навчання. Зокрема, тести «Мисливець» (на влучність) та «Тест з гудзиками» (дрібна моторика) дозволили зафіксувати значні відмінності між підгрупами дітей 2018–2019 та 2018–2020 років народження. Це свідчить про кращі показники координації у старших хлопчиків, особливо в аспектах просторової орієнтації та міжм'язової взаємодії.

У тестах на швидкокісно-координаційні якості статистично значущі відмінності були зафіксовані лише в одному з трьох випадків. У тесті «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» хлопчики 2018 р.н. показали перевагу над однолітками 2020 р.н. — на 0,59 с (4,65%, $p=0,035$). Аналогічна тенденція простежується у вправі «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», де перевага дітей 2018 р.н. над ровесниками 2019 р.н. становила 1,28 с (8,05%, $p=0,026$) [77].

Також аналіз виявив широкі межі стандартного відхилення як у загальній групі, так і в окремих вікових підгрупах, що підтверджує значну варіативність індивідуальних результатів. Така картина дозволяє обґрунтовано впровадити коефіцієнт корекції тренувальних навантажень, орієнтуючись на особистісні відмінності спортсменів.

До того ж проведений на основі цих даних кореляційний аналіз дав змогу вирішити кілька стратегічних завдань [78]:

- скоротити кількість контрольних тестів, що використовуються у педагогічному експерименті;
- виявити міжпоказникові взаємозв'язки, що дозволяють оптимізувати вплив на кілька аспектів фізичної підготовленості одночасно;
- сформулювати уявлення про ефективність комплексного підходу в розвитку рухових якостей.

У межах дослідження було проаналізовано 26 груп тестів, що охоплюють різні типи фізичних якостей. Встановлено 389 кореляційних зв'язків різної щільності, з яких усі мали статистичну достовірність на рівні $p < 0,001$ при коефіцієнті $r = 0,294$.

Аналіз взаємозв'язків фізичної підготовленості гімнастів-початківців першого року навчання дозволив умовно розподілити їх на три основні групи: швидко-силові якості, координаційні здібності (у тому числі в рамках комплексних рухових завдань) та гнучкість. За результатами кореляційного аналізу, найбільш інформативними для узагальненої оцінки виступили такі тести: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з сидячого положення»; «Утримання кута $30-40^\circ$ лежачи»; «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування на поперечині за 20 с»; «Тест на влучність «Мисливець»»; «Тепінг-тест ногами за 10 с»; «Присідання (сісти-встати) на час». Деякі інші тести, такі як «Проба Ромберга», завдання на дрібну моторику («Тест з гудзиками»), а також «Лазіння по гімнастичній стінці», показали дещо нижчу ефективність. Проте їх можливо використовувати як додаткові або альтернативні в оцінюванні хлопчиків першого року навчання [78].

Виявлення рівня готовності дітей до тренувального процесу в спортивній гімнастиці дало змогу встановити закономірність: високі показники у тестах на гнучкість зазвичай корелюють із аналогічно високими результатами в інших тестах тієї ж групи. Ймовірно, це пов'язано із невеликою кількістю спеціальних тестів на гнучкість, а також із віковими фізіологічними особливостями —

високою еластичністю м'язово-зв'язкового апарату та рухливістю суглобів, характерною для дітей 5–6 років. Це є доповненням до наявних даних науково-методичного характеру [34; 127; 153].

Підсумком зазначеного аналізу даних та зіставлення з наявними науковими даними дало підстави для наступного твердження. Індивідуальні показники фізичної підготовленості не завжди узгоджуються з узагальненими результатами груп і підгруп, що були отримані під час тестування різних проявів фізичних якостей. Це свідчить про необхідність врахування особистих характеристик юних гімнастів при формуванні змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки [74; 75; 77].

Таким чином наявні наукові дослідження, узагальнені методичні рекомендації та програмно-нормативна документація, об'єктивна оцінка рівня підготовленості юних гімнастів стали підґрунтям для розробки запропонованої нами навчально-тренувальної програми. Її мета узгоджується з нормативною та пов'язана із впровадженням індивідуально-диференційованого підходу до підготовки дітей у перші роки навчання та обґрунтування відповідних теоретичних положень, орієнтованих на особливості дітей віком 5–6 років.

Проведене дослідження мало на меті з'ясувати, чи запропонований індивідуально-диференційований підхід до змісту тренувань у спортивній гімнастиці для хлопчиків віком 5–6 років є більш ефективним за традиційний.

Базові положення організації тренувального процесу включали:

- використання ігрових форм та змагальних елементів для підтримання мотивації;
- розвиток основних рухових навичок: координації, рівноваги, гнучкості та витривалості;
- безпечне дозування фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей;
- поступове ускладнення вправ шляхом переходу від простих рухів до роботи з гімнастичним обладнанням.

Структура тренувальних засобів в підготовчій частині передбачала поділ на три основні групи:

1. Базові рухи – вправи на різні види ходьби та бігу з варіаціями (на носках, у присіді, спиною вперед тощо).
2. Швидко-силові вправи – зосереджені на розвиток вибухової сили через стрибки, біг з ускладненнями та змагальні завдання.
3. Ігрові форми – активності з елементами сюжету й змагання (наприклад, «Човники», «Зайчики», «Тачки», «Естафета Кенгуру»), що сприяють емоційному залученню дітей та розвитку фізичних якостей у ненав'язливій формі.

Схожий підхід ми застосували для реалізації змісту заключної частини тренувального заняття. На початку навчального року та педагогічного експерименту було укладено загальний перелік засобів, які підлягали використанню в заключній частині тренувального заняття. У подальшому вони були розподілені на кілька типових варіантів змісту заключної частини заняття (мали схоже змістове наповнення основних частин), але також було запропоноване варіативне використання відповідно до спрямованості змісту основної частини заняття.

До того ж реалізація авторського підходу до змісту підготовки юних гімнастів віком 5–6 років передбачала впровадження різних варіантів зовнішніх параметрів навантаження у низці вправ. Серед них вправи силового, швидко-силового характеру та на розвиток гнучкості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичну лаву, руки до гімнастичного килима; утримання статичного положення упору лежачи, ноги на гімнастичну лаву, руки до гімнастичного килима; утримання статичного положення упору лежачи ззаду, ноги на гімнастичну лаву, руки до гімнастичного килима; прес на спині у поєднанні утримання статичного положення «човника», те ж на животі; піднімання ніг на гімнастичній стінці у поєднанні з утриманням статичного кута; присідання на правій і лівій нозі з опорою рук на гімнастичну стінку у

поєднанні із стрибками з присіду вгору, руки вверх; лазіння по канату; згинання та розгинання рук у висі на перекладині (підтягування); утримання статичного кута на гімнастичних стоялках; із упору сидячи руки вгору виконання нахилу вперед у поєднанні з його утриманням; із положення лежачи на спині по сигналу тренера утримання групування; із упору сидячи ноги нарізно руки вгору виконання нахилу вперед у поєднанні з його утриманням; утримання «берізки»; утримання шпагата правою та лівою; утримання поперечного шпагата; утримання гімнастичного моста; утримання «корзинки»; стрибки на підвищення та їх різновиди; перекид вперед та назад; зіскок прогнувшись [3; 4; 18; 29; 40; 150].

Індивідуальні показники підготовленості при плануванні тренувальних навантажень для хлопчиків віком 5–6 років враховані за кількома групами спортсменів:

перша – показники підготовленості відповідали віковим нормам та перебували в межах середнього статистичного значення;

друга – поступалася за середніми результатами, отримувала індивідуальні вказівки для виконання вправ. Вони були спрямовані на певне полегшення впливу запропонованої вправи на організм дитини. Це пов'язано із тим, що до другої групи входили хлопчики віком 5–6 років, які мали суттєво нижчі результати за своїх однолітків (-1σ та понад);

третья – певною мірою випереджала середньогрупові показники. Отримували певні завдання, що стимулювали мотивацію до виконання на більш складному рівні

Загалом програма педагогічного експерименту була розрахована на 15 тижнів у першій частині (вересень-грудень 2024 р.) та 21 тиждень у другій частині (січень-червень 2025 р.) навчального року. Відмінності тривалості частин педагогічного експерименту пов'язані з стандартним плануванням підготовки юних гімнастів цієї вікової групи за правилами ДЮСШ.

Учасники експериментальної групи, у тренуванні яких враховували їхній початковий рівень фізичної підготовленості, досягли значно кращих результатів у тестах, особливо з силової та швидко-силової витривалості.

За підсумками першого (вихідного/початкового) тестування за рівнем фізичної підготовленості учасники обох груп продемонстрували схожі результати за більшістю тестів. Найбільші відмінності були зафіксовані у вправах на силову витривалість та рівновагу – зокрема: згинання-розгинання рук, підтягування, лазіння по гімнастичній стінці та проба Ромберга. Перевага представників експериментальної групи коливалась від 8,54% до 20,20%, однак за жодним з тестів ці показники не набули статистичної достовірності ($p = 0,06-0,87$). Це дає змогу розглядати обидві групи як статистично однорідні на момент першого тестування [81; 82].

Уже після другого тестування (перша частина педагогічного експерименту) зафіксовано істотне покращення показників у юних спортсменів експериментальної групи, які тренувалися за модифікованою програмою. За 8 із 10 тестів їхні результати перевищили показники контрольної групи, з достовірними змінами щонайменше у 7 тестах. Особливо це стосувалося показників, що визначають здатність до засвоєння технічних елементів гімнастики – силової та швидко-силової витривалості.

За підсумками усієї тривалості педагогічного експерименту для контрольної групи відбулося загальне покращення результатів. Найбільші позитивні зрушення відзначені у тестах на рівновагу та силову витривалість (до 48,76%), з помірними, але статистично вірогідними змінами у тестах на координацію та дрібну моторику (2,13–16,18%). Єдиним винятком став тепінг-тест, який не продемонстрував статистично значущого прогресу.

Ефективність авторської програми показала, що учасники експериментальної групи досягли вірогідних покращень за всіма тестами ($p \leq 0,02$). Найвищі прирости – до 81,13% – були зафіксовані у вправах на силову витривалість та рівновагу. Хоча загальна динаміка була подібною до

контрольної групи, експериментальна переважала у деяких показниках (наприклад, утримання кута – на 17,94%) [81; 82].

Порівняння відсоткових приростів вказало, що обидві групи демонстрували стабільне зростання результатів за переважною більшістю тестів. Найбільш показові: кидок набивного м'яча, згинання-розгинання рук, підтягування, тест на влучність, три присідання, лазіння по стінці, проба Ромберга та дрібна моторика. Винятками стали тест на утримання кута та тепінг-тест, у яких прирости були значно вищими саме у представників експериментальної групи.

Таким чином реалізований підхід продемонстрував комплексну ефективність у розвитку фізичної підготовленості, мотивації та координаційних здібностей, а також дав змогу обґрунтувати потребу в диференційованому тренувальному процесі для дітей молодшого віку. За підсумками усього педагогічного експерименту ми констатували поліпшення фізичної підготовленості. Воно стало можливим внаслідок переорієнтації змісту навчально-тренувальних занять [81; 82].

Нами підтверджено вихідну гіпотезу стосовно позитивного впливу врахування індивідуальних особливостей фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років. Саме цей компонент, внесений до змісту програми занять, забезпечив вищий рівень ефективності фізичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці за ідентичних обсягів та спрямованості тренувальних навантажень.

Вважаємо це якісним підґрунтям для реалізації подальших завдань на наступні роки (етапи) багаторічного спортивного удосконалення.

Таким чином на підставі проведеного дослідження ми отримали такі **наукові положення**, що виносяться на захист:

- уперше обґрунтовано зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості;

- удосконалено відомості про рівень фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці [10; 24; 28; 57; 127;];
- удосконалено відомості про зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки [52; 71; 94];
- удосконалено відомості про взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки [11; 51; 56];
- набули подальшого розвитку відомості про ставлення дітей та їх батьків до систематичних занять спортом, зокрема спортивною гімнастикою як чинника оздоровчого та спортивно-орієнтованого розвитку дитини [99; 132; 147];
- набули подальшого розвитку наукові положення щодо методологічних підходів індивідуалізації та диференціації у підготовці спортсменів-початківців у техніко-естетичних видах спорту [5; 32; 38; 45; 139].

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати вивчення особливостей підготовки гімнастів першого року навчання на основі суміжного впливу на фізичну та технічну підготовленість спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Початкова підготовка дітей віком 5–6 років у спортивній гімнастиці вимагає особливої уваги до індивідуальних особливостей дитини, зокрема її фізичного, психічного та інтелектуального розвитку. Системотвірними чинниками формування спортивної майстерності є рання спеціалізація, високі вимоги до правильності виконання технічних завдань та індивідуалізований підхід до тренувального процесу. У цьому віці спостерігається значна варіативність адаптаційного потенціалу, що потребує раціональних фізичних навантажень та ретельного моніторингу розвитку опорно-рухового апарату. Навчально-тренувальний процес має базуватися на поєднанні програмно-нормативної основи з варіативними компонентами, що дозволяє адаптувати зміст занять до потреб і можливостей кожної дитини. Це створює передумови для гармонійного інтелектуального, естетичного та фізичного розвитку юних спортсменів, що забезпечується впровадженням ефективних методик, технологій та диференційованих програм підготовки.

Для успішного розвитку дітей у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки необхідно запропонувати такий зміст навчально-тренувального процесу, який забезпечить врахування індивідуальних характеристик контингенту поряд із застосуванням сучасних педагогічних технологій.

2. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки потребує оновлення відповідно до сучасних вимог спортивної гімнастики, оскільки містить застарілу та неповну інформацію. Модернізація навчально-тренувальної роботи має базуватись на особистісно-орієнтованих педагогічних технологіях із врахуванням рівня фізичної та рухової підготовленості, статевовікових особливостей і стану здоров'я дітей. Методичне забезпечення повинно включати елементи креативності, сприяти формуванню позитивної мотивації та створенню рухових образів. Згідно з опитуванням батьків, пріоритетом для більшості є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей (70%

респондентів), а не спортивні досягнення. Високий рівень задоволеності тренувальним процесом, підтримка регулярних занять та визнання важливості гімнастики як базової підготовки свідчить про ефективність наявної програми тренувальних занять (82,5–90% респондентів). Водночас зафіксовані окремі факти значної втоми дітей після занять, 55,5% респондентів підтверджують необхідність перегляду змісту фізичних навантажень з урахуванням об'єктивних критеріїв. Важливість адаптації навчально-тренувального процесу відповідно до потреб кожної дитини та подальшого вдосконалення змісту навчання може будуватися на індивідуальному підході, на що вказали усі респонденти.

3. Результати дослідження фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки засвідчили помітну варіативність розвитку максимальної та вибухової сили залежно від вікової підгрупи (тест «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи» та «Метання пластмасового тенісного м'ячика на дальність» $v = 11,79\%$ та $7,51\%$). У інших тестах $v = 16,29\%$ та $18,44\%$. Для дітей 2019 та 2020 р.н. лише в одному тесті – метанні тенісного м'ячика – відповідали нормативним значенням ($v = 8,99\%$ та $7,90\%$), а решта – у межах $13,82\%$ – $27,49\%$.

Аналіз результатів тестів щодо розвитку координаційних здібностей показав відмінності в підготовленості юних гімнастів між підгрупами 2018, 2019 та 2020 р.н., особливо у тестах «Мисливець» та «Дрібна моторика (тест з гудзиками)». Старші діти (2018 р.н.) продемонстрували кращу координацію, що проявилось у просторових характеристиках і міжм'язовій взаємодії. Також у тесті «Човниковий біг з перенесенням м'ячиків» було встановлено статистично вірогідну перевагу хлопчиків 2018 р.н. над дітьми 2020 р.н. – на $0,59\text{ с}$ ($4,65\%$, $p=0,035$), а в тесті «Лазіння по гімнастичній стінці» – перевага над дітьми 2019 р.н. становила $1,28\text{ с}$ ($8,05\%$, $p=0,026$).

4. Кореляційний аналіз показників фізичної підготовленості дав змогу виділити три групи: швидко-силові якості, координаційні та показники гнучкості. Об'єктивну інтегральну оцінку надали тести: кидок набивного м'яча

(1 кг), утримання кута 30–40°, згинання-розгинання рук, підтягування, тест на влучність «мисливець», тепінг-тест ногами і три присідання на час. Нижчі, але інформативні показники виявлені в тестах проби Ромберга, дрібної моторики, тесту з гудзиками і лазіння по стінці, що можуть бути використані як альтернативні чи додаткові індикатори оцінки підготовленості хлопчиків першого року навчання.

5. У процесі укладання програми підготовки для гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки покладено актуальні положення сучасної теорії спортивної підготовки. Основу складали ігровий підхід, потреба розвитку базових рухових навичок, поступове ускладнення вправ та безпечне дозування навантаження згідно з анатомо-фізіологічними особливостями дітей. При плануванні враховано етап адаптації до виду спорту та рекомендації фахівців щодо індивідуалізації, різнобічного розвитку та культури руху. Структура занять будувалася за традиційною послідовністю з поступовим переходом до спеціалізованих елементів, із дотриманням систематичності та повторюваності тренувальних завдань.

Протягом педагогічного експерименту передбачалася поступова зміна пріоритетів: від адаптаційно-мобілізаційних засобів – до вправ швидко-силового характеру та складнокоординованих. Вправи комбінувалися в межах тижневих мікроциклів, забезпечуючи стабільність та ефективність формування рухових навичок.

Програма педагогічного експерименту була структурована у дві частини, кожна з яких реалізовувала ключові методичні положення щодо організації початкової підготовки гімнастів віком 5–6 років. Відповідно до загальної мети навчально-тренувального процесу першого року навчання добір засобів тренування забезпечував оптимальне навантаження та створював передумови для досягнення індивідуального фізичного поступу. Навчання технічним елементам здійснювалося уніфіковано для обох досліджуваних груп.

Врахування індивідуального рівня фізичної підготовленості у навчально-тренувальному процесі хлопчиків віком 5–6 років здійснено за кількома

групами: для спортсменів першої передбачено виконання згідно із віковими вимогами; другої (ті, які поступалася за середніми результатами на -1 σ та понад) – індивідуальні вказівки для виконання вправ, спрямовані на полегшення впливу тренувальних навантажень; третьої (ті, які якісно виконували запропоновані вправи) – індивідуальні вказівки для виконання вправ, спрямовані на незначне ускладнення умов виконання тренувальних вправ.

6. Проведений експеримент засвідчив ефективність індивідуалізованого підходу до побудови тренувального процесу для дітей 5–6 років. Юні гімнасти експериментальної групи, тренування яких враховували початковий рівень фізичної підготовленості, продемонстрували значно вищі показники у розвитку силової та швидко-силової витривалості порівняно з контрольною групою. Досягнуто статистично вірогідне покращення усіх результатів за тестами від 5,59 до 81,13% ($p \leq 0,001$), а найбільші в «утриманні кута 30–40° у положенні лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягуванні у висі на низькій поперечині за 20 с» та «пробі Ромберга»).

Контрольна група мала позитивну динаміку, зокрема в тестах на силову витривалість та рівновагу, однак результати експериментальної групи були вищими та статистично достовірними ($p \leq 0,02$).

Авторська програма тренувань та врахування індивідуального рівня підготовленості виявилися більш результативними, особливо в контексті розвитку координації, рівноваги та силової витривалості (на 3,59–17,94%, $p \leq 0,05$).

Поліпшення результатів було досягнуто не через збільшення навантаження, а завдяки якісній адаптації змісту занять до індивідуальних можливостей дітей. Такий підхід засвідчив кращу реалізацію потенціалу кожного юного спортсмена та формування стійкої основи для наступних етапів багаторічної підготовки у спортивній гімнастиці.

ПОСИЛАННЯ

1. Арефьев ВГ. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Київ; 2015. 124 с.
2. Асаулюк ІО, Олефір ДС. Комплексний розвиток вестибулярної стійкості в акробатиці на етапі початкової підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;2, с. 5–9.
3. Атаманюк СІ. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. Теорія і практика фізичного виховання. 2012;2:86–93.
4. Бабюк СМ. Характеристика видів і засобів гімнастики у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. В: Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.; трав 15–16. Кам'янець-Подільський; Київ: Міленіум; 2020, с. 11–3.
5. Базильчук ОВ. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2004. 23 с.
6. Батєєва Н, Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:13–7.
7. Безверхня ГВ. Загальна теорія підготовки спортсменів: метод рек. Умань; 2012. 60 с.
8. Бермудес ДВ. Комплексне оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років відповідно до вікової і статевої диференціації. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024;1:15–8.
9. Бойчук РІ. Структура та зміст програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:8–11.
10. Борщов СМ. Психофізична підготовка юних гімнастів [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2003. 21 с.

- 11.Верняєв ОЮ, Омелянчик-Зюркалова ОО, Салямін ЮМ. Взаємозв'язок участі в контрольно-модельних тренуваннях з результативністю на змаганнях (на прикладі спортивної гімнастики). В: Молодь та олімпійський рух. Тези доповідей XI Міжнар. конф. мол. вчених; квіт 10–12. Київ: НУФВСУ; 2018, с. 124–5.
- 12.Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга; 2008. 428 с.
- 13.Вовченко І. Оцінка рівня фізичного здоров'я молодших школярів. В: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль; 2003, с. 135–7.
- 14.Войнаровська Н, Захожий В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010;3(11):21–4.
- 15.Волков Л. Вікова періодизація тренувальних навантажень у багаторічній підготовці юних спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005;4:7–11.
- 16.Гамалій ВВ. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ: Наук. світ; 2007. 211 с.
- 17.Гейтенко ВВ, Пристинський ВМ, Зайцев ВО. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Маторіна Б. І.; 2021. 171 с.
- 18.Товт ВА, Гузак ОЮ, Щерба МЮ, та ін. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка. Ужгород: УжНУ; 2013. 123 с.
- 19.Гнатчук ЯІ. Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів [автореферат]. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2020. 22 с.
- 20.Голод Ю, Пітин М, Пасічник В, Ковальчук Л. Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. Освіта. Інноватика. Практика. 2024;12(7):21–8. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003>
- 21.Голод ЮМ, Пасічник ВМ, Пітин МП, Лещак ОМ, Цап ІГ. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні

- учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024;1:49–55. DOI: 10.32782/olimpspu/2024.1.9
22. Гулякін СВ, Тодорова ВГ. Аналіз змагальної діяльності фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;3К(162), с. 113–20.
 23. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Фандікова ЛО. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон; 2003. 144 с.
 24. Давидов СЮ. Морфофункціональні показники і розвиток моторики у дітей 3–6-річного віку різних типів конституцій. Теорія і практика фізичної культури. 2005;11:39–43.
 25. Данищук С, Данищук А. Обґрунтування потреби диференціації фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ. В: Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку. Тези доп. V Регіон. наук.-практ. конф.; трав 24–26. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника; 2024, с. 27–30.
 26. Данищук С, Яців Я, Гнатчук Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ: перспективи досліджень. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;10(155), с. 65–70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).16)
 27. Дегтяренко ЮВ, Проценко ВВ. Теоретико-методичні особливості формування рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. В: Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України. Матеріали V Міжнар. інтернет-конф. Одеса; 2004, с. 6–9.
 28. Дейнеко АХ, Біленька ІГ. Вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8–9 років у спортивній гімнастиці. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. праць. Київ; 2019;8(116), с. 34–8.

- 29.Дейнеко АХ, Марченков МК, Красова ІВ. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навч. посіб. Харків: ХГАФК; 2018. 212 с.
- 30.Дейнеко АХ, Муллагільдіна АЯ, Красова ІВ. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. В: Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2016;3(25), с. 86–9.
- 31.Дейнеко А, Марченков М, Юрченко Н. Теоретичні передумови спортивного відбору в гімнастиці. В: Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики. Тези доп. Харків; 2024, с. 106–9.
- 32.Линець ММ, Чичкан ОА, Хіменес ХР, та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК; 2017. 304 с.
- 33.Дудіцька С, Гуліна Л. Формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023;41:12–8. doi:10.15330/fcult.41.12-18
- 34.Дудіцька С, Семаль Н. Застосування вправ на гнучкість у процесі занять художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024;1(1):46–53. doi:10.31891/pcs.2024.1.6
- 35.Дудіцька С. Заняття художньою гімнастикою за програмою оздоровчо-рекреаційного напрямку дівчат 5–6 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025;1(1):145–52. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).19](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).19)
- 36.Дуло ОА, Мелега КП, Товт ВА. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого і середнього шкільного віку. Теорія і практика фізичного виховання. 2010;1:46–51.
- 37.Думич ОМ. Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Львів; 2018. 40 с.
- 38.Євтерев ДЮ, Волков ВЛ. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;5, с. 90–3.

39. Меркоєв АА. Загальна теорія підготовки спортсменів: навч.-метод. комплекс. Умань: ПП Жовтий; 2011. 71 с.
40. Земська НО, Рихлюк СП. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Вік; 2020. 123 с.
41. Калужна ОМ. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Спортивна наука України. 2013;5:38–45.
42. Калужна О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;3:81–3.
43. Калужна О, Войтович І. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів; 2009;13, с. 137–9.
44. Калужна ОМ. Значущість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання. 2010;2:12–6.
45. Квасниця ОМ. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2018. 17 с.
46. Келлер ВС, Платонов ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: УСА; 1993. 269 с.
47. Ковальчук АМ, Антошків ЮМ. Гімнастика. Львів: ЛДУ БЖД; 2010. 84 с.
48. Когут ІА. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу [автореферат]. Київ; 2006. 25 с.
49. Козак АМ. Контроль координаційних здібностей тенісистів 5–6 років на етапі початкової підготовки [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2015. 184 с.
50. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2015;22:102–9.
51. Комаринська Н. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.

- Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;8(78K), с. 33–7.
52. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. В: Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2015;129(4), с. 96–9.
53. Комаринська Н. Стан розвитку координаційних здібностей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:128–33.
54. Комаринська НБ. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;8(78K), с. 33–7.
55. Комаринська НБ. Удосконалення фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки [автореферат]. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2019. 22 с.
56. Комаринська НБ. Взаємозв'язки фізичних якостей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:38–44.
57. Комаринська НБ. Фізична підготовленість гімнасток-початківців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2018;5(24), с. 223–9.
58. Коробейніков Г, Коробейнікова Л. Вікові особливості фізіологічного нормування фізичного навантаження. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:150–4.
59. Корольчук БВ. Ефективність організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивних клубах із плавання. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;7(152), с. 70–4. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).17

- 60.Корольчук БВ. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2022;10(155), с. 89–94. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21
- 61.Коханович К. Прикладні аспекти контролю на етапі початкової підготовки юних гімнастів. Фізичне виховання і спорт. 1999;1:12–8.
- 62.Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 1999. 40 с.
- 63.Кравчук ТМ, Дорогань СВ. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. В: Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. Матеріали конф. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків; 2017, с. 74–6.
- 64.Кравчук ЯІ. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи [автореферат]. Луцьк; 2010. 19 с.
- 65.Кротов ГВ. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу [автореферат]. Київ; 2010. 21 с.
- 66.Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
- 67.Куртова ГЮ, Іванов ДМ. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. В: Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2008;55(2), с. 168–70.
- 68.Кутек ТБ, Вовченко ІІ. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка; 2022. 108 с.
- 69.Лаврентьєва ВО. Критерії оцінки виучування гімнасток навичок базових елементів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2004;4, с. 56–60.

- 70.Лазаренко МГ. Основи фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка; 2019. 88 с.
- 71.Ленишин ВА. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактору сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;4(74), с. 59–64.
- 72.Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА, Колеснік ІВ. Диференціація навчального процесу акробаток з урахуванням їхніх особистісних характеристик (на прикладі жіночих груп). Sport Science Spectrum. 2024;2:95–101.
- 73.Максимова Ю, Денисенко В, Максимов С. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа на етапі попередньої базової підготовки. В: Науковий часопис УДК імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;11(184), с. 105–13.
- 74.Маланій Ю, Пітин М, Синиця А, Римик Р. Показники максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025;1(1):58–64. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).7
- 75.Маланій Ю, Пітин М, Синиця А. Показники силової та швидко-силової витривалості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025;1:82–9. doi:10.69468/2786-7544-2025-1-10
- 76.Маланій Ю, Пітин М. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2025;1(37):101–8. doi:10.32782/2221-1217-2025-1-15

- 77.Маланій Ю, Пітин М. Показники координаційної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025;2(1):283–9. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).102
- 78.Маланій Ю, Пітин МП, Римик РВ, Синиця АВ, Майструк АМ. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2025;1:339–47. doi:10.26661/2663-5925-2025-1-44
- 79.Маланій Ю, Римик Р. Проблема контролю підготовленості юних гімнастів на етапі початкової підготовки. В: *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. Львів; 2025;29(1), с. 79–80.
- 80.Маланій Ю. Корекція фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються гімнастикою в спортивних школах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2022;38:98–105. doi:10.15330/fcult.38.98-105
- 81.Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Динаміка показників фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років за результатами диференційованої програми тренувальних занять. *Olympicus*. 2025;2:76–85.
- 82.Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Порівняльна ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025;2:75–81. doi:10.32782/olimpspu/2025.2.13
- 83.Малинський ІЙ. Індивідуальні особливості функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю (включаючи вікові відмінності) [автореферат]. Київ: Держ. НДІ фіз. культури і спорту; 2002. 18 с.
- 84.Марченко СІ. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006;6:9–14.
- 85.Марченко СІ, Іванова ВВ. Оцінка фізичного розвитку хлопчиків 6–10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011;8:10–3.
- 86.Масляк ІП. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів [автореферат]. Львів; 2007. 22 с.

- 87.Масляк ІП, Кулик НА. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний Легкоатлет». Суми: Мрія; 2016. 216 с.
- 88.Махарадзе ЛО. Вплив спортивної гімнастики на організм дитини [дисертація]. Київ: Національний авіаційний університет; 2020.
- 89.Борецька НО, Боднар АІ. Методика проведення секційних занять зі спортивної гімнастики: навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського; 2016. 116 с.
- 90.Зубалій МД, Волков ЛВ, Жевага СІ, Івашковський ВВ, Ільченко АІ, Мудрік ВІ, Мудрік ІВ, Остапенко ОІ, Столітенко ЄВ, Тимчик МВ, Шинкарюк АІ. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. Київ; 2012. 216 с.
- 91.Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003;1:27–9.
- 92.Мітова ОО, Онищенко ВМ. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів; 2014;18(1), с. 150–5.
- 93.Москаленко НВ, Полякова АВ, Сидорчук ТВ. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;5(113), с. 217–23.
- 94.Марченко ЮП, Єретик АА, Терещенко ІА, та ін. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з спортивної гімнастики. Київ; 2003.
- 95.Носко МО. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом [автореферат]. Київ; 2003. 53 с.
- 96.Омел'янчик-Зюркалова О, Верняєв О, Саямін Ю, Добровольський Е. Чинники, які впливають на оцінку вправи у спортивній гімнастиці. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали ХІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 2016 листоп 30. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 449–52.

- 97.Павелько ОМ, Халемендик ЮЄ, Бубела ОЮ, Кіктенко ІП. Інноваційні освітні технології як засіб формування професійних компетентностей бакалаврів. Академічні візії. 2025;42.
- 98.Павлова ТВ. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2011. 20 с.
- 99.Палайма ЮЮ. Мотив спортивної діяльності. Теорія і практика фізичної культури. 2016;8:25–8.
100. Пасічник В, Пітин М. Вікові особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:225–34.
101. Пасічник ВМ, Пітин МП, Пасічник ВР. Характеристика емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018;3(7):297–302. doi:10.26693/jmbs03.07.297
102. Пасічник ВМ, Пітин МП, Романчук ІВ. Індивідуально-типологічні особливості дітей дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;1(107), с. 69–73.
103. Пасічник В, Пітин М. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. В: Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці: ЧНУ ім. Юрія Федьковича; 2017, с. 82–4.
104. Пасічник В, Пітин М, Бубела О. Вікові особливості поведінкових характеристик дітей дошкільного віку. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2018;5(24), с. 90–7.
105. Пасічник ВМ, Пітин МП, Згоба ВЛ. Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні

- проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;10(80), с. 88–93.
106. Пасічник ВМ. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання [дисертація]. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2023. 458 с.
 107. Петрина Р, Кузів О. Теоретичні основи формування соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024;42:71–7. doi:10.15330/fcult.71-77
 108. Петрина Р, Соромотіна В, Петрина Л, Сениця М, Кокоть І. Розвиток здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у дітей 8–10 років. В: Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;5(164), с. 108–12. doi:10.31392/NPU-ps.series15.2023.5(164).23
 109. Петрович ВВ. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики [автореферат]. Львів; 2010. 21 с.
 110. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті. Львів; 2015. 372 с.
 111. Плахтій ПД, Босенко АІ, Макаренко АВ. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: Рута; 2015. 268 с.
 112. Приймак СГ. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків у системі фізичного виховання: метод. рек. Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка; 2002. 24 с.
 113. Приходько ВВ. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро: Інновація; 2019. 327 с.
 114. Дічек НП, Антоненко НБ, Гупан НМ, Загородня АА, Куліш ТІ, Шевченко СМ. Процеси диференціації в шкільній освіті незалежної України (історико-аналітичний аспект): монографія. Київ: Педагогічна думка; 2019. 364 с.

115. Пятисоцька СС. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій [автореферат]. Харків; 2010. 21 с.
116. Репневський С, Попов В. Фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;5:229–32.
117. Рибалко П. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат 11–15 років під час перебування у літньому наметовому оздоровчому таборі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів; 2013;2, с. 170–5.
118. Рихлюк С. Оцінка функціональних показників гімнастів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2013;18:261–5.
119. Романчук ОВ, Коваль РС, Бубела ОЮ, Михайленко АМ. Зародження та становлення різних видів гімнастики у Франції. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;8(139), с. 75–80.
120. Рудніцька ДО, Пітин МП, Синиця АВ. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. Фізичне виховання та спорт. 2023;3:113–20.
121. Салямін Ю, Верняєв О, Омелянчик-Зюркалова О. Побудова індивідуального навантаження в системі підготовки до Ігор XXXI Олімпіади (на прикладі спортивної гімнастики). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;3:44–9.
122. Сергієнко ВМ. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навч. посіб. Суми: Сумський держ. ун-т; 2022. 184 с.
123. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 440 с.
124. Сиваш ІС. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2012;23(1):30–5.

125. Сітовський АМ. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку [автореферат]. Львів; 2008. 20 с.
126. Скалій ОВ. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) [автореферат]. Львів; 2002. 24 с.
127. Сомова К, Ємець Т, Калмикова Ю, Калмиков С. Розвиток гнучкості у тазостегнових суглобах у дітей 5–8 років початкової групи спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;4(84):37–43.
128. 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;2:143–9.
129. Сосіна ВЮ. Хореографія в спорті: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2021. 280 с.
130. Сосіна В, Мазур І, Вартовник В, Токар Т. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту. Olympicus. 2024;1:145–52.
131. Сосіна ВЮ. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2017. 552 с.
132. Сотник ЖГ, Кравчук ЯІ, Сотник ОВ. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;8(139), с. 94–7. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).16
133. Стасенко ОА. Організаційно-педагогічні умови успішного навчання гімнастичним вправам школярів. В: Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. Матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару; 2020 трав 26–27. Кропивницький: КОД; 2020, с. 63–5.

134. Тітовський О. Індивідуально-типологічний підхід щодо розвитку рухових здібностей школярів 10–12 років. В: Зб. наук. пр. студ. та магістрантів ф-ту фіз. культури. Кам'янець-Подільський; 2007;2, с. 114–7.
135. Товт ВА, Товт-Коршинська МІ, Пишка ОП. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання): навч. посіб. Ужгород: УжНУ; 2004. 104 с.
136. Тодорова ВГ. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015;5:119–24.
137. Тодорова В, Бодренкова І, Мошенська Т. Моделювання річного циклу підготовки спортсменів з аеробної гімнастики. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;3(83):33–40. doi:10.15391/sns.v.2021-3.005
138. Тодорова ВГ. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4(54):99–105.
139. Тодорова В. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту: монографія. Одеса: Університет Ушинського; 2025. 297 с.
140. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;1(23):23–31.
141. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського; 2023. 206 с.
142. Тупчій НО. Режим рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану [автореферат]. Київ; 2001. 18 с.
143. Удовицький ОА. Організація відбору в спортивній гімнастиці. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; 2007.
144. Удовицький ОА. Організація відбору в спортивній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання. 2007;6:43–7.

145. Хіменес ХР. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) [дисертація]. Львів: ЛДУФК; 2013. 190 с.
146. Хохла АІ. Диференціація фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2014. 20 с.
147. Худолій ОМ. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років [автореферат]. Київ; 2011. 44 с.
148. Худолій ОМ, Мицкан БМ. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;3:3–6.
149. Худолій ОМ, Приходько ВВ, Іващенко ОВ. Особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 5–7 класів. В: Вісник ЧНПУ. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;147(1), с. 221–8.
150. Худолій ОМ. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. У 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків: ОВС; 2008. Т. 1. 408 с.
151. Худолій ОМ, Карпунець ТВ, Іващенко ОВ. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;4:3–10.
152. Худолій ОМ, Єрмаков СС. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;5:3–18, 35–41. doi:10.17309/tmf.v.2011.5.70719
153. Чайка ДА, Ільченко СС. Розвиток гнучкості на заняттях з гімнастики. В: Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі. Матеріали І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; квіт 5–6. Умань: Візаві; 2013, с. 186.
154. Черненко СО. Особливості фізичного розвитку хлопчиків 6–10 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;5:32–4.
155. Черненко СО. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. У 2 ч. Краматорськ: ДДМА; 2022. Ч. 2. 228 с.

156. Чернишенко ТМ, Кізім ВМ. Спеціальнопідготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. В: Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Зб. наук. пр. Харків; 2017, с. 126–9.
157. Чернишенко ТМ, Зразюк М, Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці. В: Костюкевич ВМ, редактор. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів: монографія. Вінниця: Планер; 2018, с. 341–57.
158. Черняков ВВ, Желізний ММ. Гімнастика та методика її викладання: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка; 2017. 264 с.
159. Чижик ТГ, Потоцька ТФ. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв: Іліон; 2020. 130 с.
160. Чучукало АР, Бубела ОЮ, Руденко РЄ. Вплив занять чирлідінгом на фізичний розвиток дівчаток 6–7 років. В: Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2021;(2), с. 77–84.
161. Шалар ОГ, Глухов ІГ, Новокшанова АО. Прояв властивостей особистості та фізичних якостей юних гімнасток. В: Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2018;154(1), с. 197–202.
162. Шалар ОГ, Стрикаленко ЄА, Новокшанова АО. Психологічні особливості юних гімнасток 10–12 років. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017;5:195–7.
163. Шевченко ЮМ, Дубяга СМ. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;11:143–6.
164. Шевчук АС. Дитяча хореографія: навч.-метод. посіб. Київ: Шк. світ; 2011. 128 с.

165. Шинкарук О, Сиваш І. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;2:111–5.
166. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001;2-3:35–40.
167. Шкребтій ЮМ. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2005;(10), с. 246–9.
168. Міністерство освіти і науки України. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Лист № 1/9-456 від 02.09.2016.
169. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова педагогічна думка. 2017;2(90):64–8.
170. Akın M. Effect of gymnastics training on dynamic balance abilities in 4–6 years of age children. Int J Acad Res. 2013;5(2):142–6.
171. Alpkeya U. The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables. Acad J. 2013;8(7):317–21.
172. Artemyeva G, Moshenska T. Improvement of special physical training of female gymnasts in sports aerobics at the stage of preliminary basic training. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2017;62(6):21–5.
173. Baumgarten S, Pagnano-Richardson K. Educational Gymnastics. J Phys Educ Recreat Dance. 2010;81(4):18–25. doi:10.1080/07303084.2010.10598460
174. Behringer M, Vom Heede A, Matthews M, Mester J. Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: A meta-analysis. Pediatr Exerc Sci. 2011;23(2):186–206. doi:10.1123/pes.23.2.186
175. Bencke J, Damsgaard R, Saekmose A, Jorgensen O, Jorgensen K, Klausen K. Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11-year-old elite and non-

- elite boys and girls from gymnastics, team handball, tennis player and swimming. *Scand J Med Sci Sports*. 2002;12(3):171–8.
176. Beunen GP, Malina RM, Thomis M. Physical growth and maturation of female gymnasts. In: Johnston FE, Zemel B, Eveleth PB, editors. *Human growth in context*. London: Smith-Gordon; 1999, p. 281–9.
 177. Blinman T, Cook R. Allometric Prediction of Energy Expenditure in Infants and Children. *ICAN. Infant Child Adolesc Nutr*. 2011;3(4):216–24. doi:10.1177/1941406411414416
 178. Boraczyński T, Boraczyński M, Boraczyńska S, Michels A. Changes in body composition and physical fitness of 7-year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. *Hum Mov*. 2013;14(4):291–8.
 179. Božanić A, Kalinski SD, Žuvela F. Changes in fundamental movement skills caused by a gymnastics treatment in preschoolers. *Sci Gymnast J*. 2011;6th FIEP Congress, p. 89–94.
 180. Chasr A. *Gymnastics coach and athletic*. Cyprus: Golden Gem; 2009. 311 p.
 181. Chiat LF, Ying LF. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia Soc Behav Sci*. 2012;46:3202–8. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.037
 182. Gaba A, Dygryn J, Mitas J, Jakubec L, Fromel K. Effect of Accelerometer Cut-Off Points on the Recommended Level of Physical Activity for Obesity Prevention in Children. *PLoS ONE*. 2016;11(10):e0164282. doi:10.1371/journal.pone.0164282
 183. Culjak Z, Cavar M, Crnjac D, Maric K, Corluka M. Effectiveness of the school of gymnastics in 7 years old children. *Sport SPA*. 2003;8(8):41–5.
 184. Čuljak Z, Kalinski SD, Kezić A, Miletić Đ. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skills acquisition. *Sci Gymnast J*. 2014;6(2):73–82.
 185. Rodrigues D, Padez C, Machado-Rodrigues AM. Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. *Child Health Care*. 2018;22(1):159–70. doi:10.1177/1367493517741686

186. Di Cagno A, Baldari C, Battaglia C, Brasili P, Merni F, Piazza M, et al. Leaping ability and body composition in rhythmic gymnastics for talent identification. *J Sports Med Phys Fitness*. 2008;48(3):341–6.
187. Duncan M, Cunningham A, Eyre E. A combined movement and storytelling intervention enhances motor competence and language ability in preschoolers. *Eur Phys Educ Rev*. 2019;25(2):221–35. doi:10.1177/1356336x17715772
188. Elliot E, Erwin H, Hall T, Heidorn B. Comprehensive School physical activity programs: Helping all students achieve 60 minutes of physical activity each day [Position Statement]. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance; 2013.
189. Fallah E, Nourbakhsh P, Bagherly J. The effect of eight weeks of gymnastics exercises on the development of gross motor skills of five to six years old girls. *Eur Online J Nat Soc Sci*. 2015;4(1):845–52.
190. Fisher A, Reilly JJ, Kelly LA, Montgomery C, Williamson A, Paton JY, Grant S. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*. 2005;37(4):684–8.
191. Genc H. The effect of gymnastics training on anthropometric, somatotype and some performance characteristics in preschool girls. *Prog Nutr*. 2020;22(2):547–54.
192. Griggs G, McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *J Further High Educ*. 2012;36(2):225–41.
193. Hadzijek N. Intensywnost trenirowocznych nagrusok w sportiwnoj gimnastikie. *Woprosy na Fiziczeskata Kultura*. 1989;9:24–7.
194. Han X, Zhao M, Kong Z, Xie J. Association between fundamental motor skills and executive function in preschool children: a cross-sectional study. *Front Psychol*. 2022;13:978994. doi:10.3389/fpsyg.2022.978994
195. Ivashchenko OV, Yermakova TS. Structural model of in-group dynamic of 6–10 years old boys' motor fitness. *Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports*. 2015;10:24–32.

196. Ivashchenko OV, Yermakova TS. Assessment of functional, coordination and power fitness of 7–8 form boys. *Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports*. 2015;9:20–5.
197. Jemni M, Sands WA, Friemel F, Stone MH, Cook CB. Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts? *J Strength Cond Res*. 2006;20(4):899–907.
198. Karachle N, Dania A, Venetsanou F. Effects of recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children. *Sci Gymnast J*. 2017;9(1):17–25.
199. Khudolii OM, Iermakov SS, Prusik K. Classification of motor fitness of 7–9 years old boys. *J Phys Educ Sport*. 2015;15(2):245–53. doi:10.7752/jpes.2015.02038
200. Khudolii OM, Ivashchenko OV, Iermakov SS, Rumba OG. Computer simulation of junior gymnasts' training process. *Sci Gymnast J*. 2016;8(3):215–28.
201. Kochanowicz K. *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*. Gdansk: AWF; 1998. 211 s.
202. Kochanowicz K, Kucharska E. Body balance in children aged 11–13 years and the process of physical education. *Pol J Sport Tour*. 2010;17:87–96.
203. Koperski A, Kochanowicz A, Slodkowski C. Gymnasts' special quickness-force abilities and the indicators of jump from a springboard. *Balt J Health Phys Act*. 2010;2:139–43.
204. Krutsevich T, Pangelova N. Content and organization of physical satisfaction and turnover intention among frontline nurses. *Nurs Manag*. 2020;11:1–9. doi:10.1111/jonm.13168
205. Lutoslawska G, Malara M, Tomaszewski P, Mazurek K, Czajkowska A, Keska A, Tkaczyk J. Relationship between the percentage of body fat and surrogate indices of fatness in Polish students. *J Physiol Anthropol*. 2014;33(10). doi:10.1186/1880-6805-33-10
206. McNeal JR, Sands WA. Stretching for performance enhancement. *Curr Sports Med Rep*. 2006;5(3):141–6.

207. Mellos V, Dallas G, Kirialanis P, Fiorilli G, Di Cagno A. Comparison between physical conditioning status and improvement in artistic gymnasts and non-athletes peers. *Sci Gymnast J*. 2014;6(1):33–43.
208. Mertashl M, Rohani H, Farzaneh E, Nasiri R. The effect of 6 months specific aerobic gymnastic training on motor abilities in 10–12 years old boys. *Sci Gymnast J*. 2015;7(1):51–60.
209. Mlsnová G. Effects of a 6-month conditioning program on motor and sport performance in children's fitness competitors. *Acta Fac Educ Phys Univ Comenianae*. 2016;56(2):115–28.
210. Moeijes J, van Busschbach JT, Bosscher RJ, Twisk JWR. Sports participation and psychosocial health: a longitudinal observational study in children. *BMC Public Health*. 2018;18(1):702. doi:10.1186/s12889-018-5624-1
211. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*. 2008;32(1):1–11.
212. Pajek M, Cuk I, Kovac M, Jakse B. Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. *Sci Gymnast J*. 2010;2(3):15–27.
213. Pandel H. Healthy competition is good for children. *Inst Public Aff Rev*. 2015;67(1):30–3.
214. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Karatnyk I, Hakman A, Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Phys Act Rev*. 2018;6:117–26. doi:10.16926/par.2018.06.16
215. Pehkonen M. Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills. *Sci Gymnast J*. 2010;2(2):29–40.
216. Piek J, Hands B, Licari M. Assessment of motor functioning in the preschool period. *Neuropsychol Rev*. 2012;22(4):402–13.
217. Pityn M, Pasichnyk V, Galan Y, Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity patterns of preschool-age children. *Iran J Public Health*. 2018;47(9):1433–4.
218. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. Bucharest: Discobolul; 2014. 216 p.

219. Potop VA, Grad R, Omelyanchik OA, Begajlo M, Boloban VN. Element nodes of sports equipment double back flip factions and double back flip hunched performed gymnast in floor exercise. *Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports*. 2014;7:23–30. doi:10.6084/m9.figshare.1015381
220. Rangelova L, Petrova S, Konstantinova M, Duleva V, Dimitrov P. Overweight and obesity prevalence in Bulgarian schoolchildren: a comparison between two international standards. *Int J Biomed Adv Res*. 2014;5(9):454–8.
221. Rusu CI, Pașcan EF, Grosu B, Cucu II. *Gimnastică*. Cluj-Napoca: G.M.I.; 1998. 338 p.
222. Salyamin Y, Vernyaev O, Omelianchyk-Ziurkalova O, Maksimova Y. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *J Phys Educ Sport*. 2020;20(1):501–5. doi:10.7752/jpes.2020.s1074
223. Sánchez-Lastra MA, Varela S, Cancela JM, Ayán C. Improving children's coordination with proprioceptive training. *Apunts Educ Fís Esports*. 2019;136:22–35. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02
224. Sands WA, McNeal JR. Enhancing flexibility in gymnastics. *Technique*. 2000;20(5):1–5.
225. Sleeper MD, Kenyon LK, Elliott JM, Cheng MS. Measuring sport-specific physical abilities in male gymnastics: the men's gymnastics functional measurement tool. *Int J Sports Phys Ther*. 2016;11(7):1082–100.
226. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Robertson MA, Rudisill ME, Garcia C, Garcia LE. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*. 2008;60(2):290–306. doi:10.1080/00336297.2008.10483582
227. Tabaković M, Ibrahimović M, Tabaković A. Effects of applied contents of artistic gymnastics program on some motor abilities of the faculty of sport and physical education students. *Homo Sporticus*. 2013;2:25–8.
228. Weis MR. Motivating kids in physical activity. *Res Dig President's Council Phys Fit Sports*. 2000;3(11):1–6.

229. Westermann RW, Giblin M, Vaske A, Grosso K, Wolf BR. Evaluation of men's and women's gymnastics injuries: a 10-year observational study. *Sports Health*. 2015;7(2):161–5. doi:10.1177/1941738114559705
230. Yaroshyk M, Bodnar I, Malanchuk H, Rymar O, Solovei A, Semenova N, Stefanyshyn O, Stefanyshyn N, Petryna R. Exercise promotion among school students through street workout. In: *Society. Integration. Education: Proc Int Sci Conf*. Rēzekne, 2024;1, p. 610–4.
231. Zaporozhanov V, Kochanowicz K, Kochanowicz A. Improvement of comprehensive assessment of specially trained childhood and adolescence gymnasts. *Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports*. 2014;10:3–8.
232. Zaporozhanov VA. About reliable indicator of proprioception in agility control. *Pedagogics Psychol Med-Biol Probl Phys Train Sports*. 2013;4:21–5. doi:10.6084/m9.figshare.693023.

ДОДАТКИ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (14.10.2025 р.)

результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес юних гімнастів
Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву № 1
Івано-Франківської міської ради

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення змісту початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості», Юрій МАЛАНІЙ вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Методичні матеріали. Науково-методичні дані для вдосконалення підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці.	Обґрунтовано зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Основу склали ігровий підхід, потреба розвитку базових рухових навичок, поступове ускладнення вправ та безпечне дозування навантаження згідно з анатомо-фізіологічними особливостями дітей. Рекомендовано для використання у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивній гімнастиці.	Використаний підхід до побудови підготовки юних гімнастів сприяв вірогідному покращенню результатів за тестами на визначення фізичної підготовленості від 5,59 до 81,13% ($p \leq 0,001$), а найбільші зміни зафіксовано в «утриманні кута 30–40° у положенні лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягуванні у висі на низькій поперечині за 20 с» та «пробі Ромберга»).

Автор впровадження:



Юрій МАЛАНІЙ

Наукові керівники:

к.фіз.вих., доцент

к.фіз.вих., доцент



Роман РИМИК

Андрій СИНІЦЯ

Проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, д.фіз.вих., професор



Мар'ян ПІТИН

Відповідальні за впровадження:

Тренер-викладач

МСУ зі спортивної гімнастики



Назарій ГРИЦАК

Директор СДЮСШОР № 1

Івано-Франківської міської ради



Людмила ГОЛІНЕВИЧ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (15.10.2025р.)

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів освіти
факультету фізичного виховання і спорту
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення змісту початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості», Юрій МАЛАНІЙ вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Опис програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Методичні матеріали. Науково-методичні дані для вдосконалення змісту лекційного матеріалу з дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики»	Обґрунтовано зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Основу склали ігровий підхід, потреба розвитку базових рухових навичок, поступове ускладнення вправ та безпечне дозування навантаження згідно з анатомо-фізіологічними особливостями дітей. Рекомендовано для використання у навчальному процесі здобувачів освіти відповідної спортивної спеціалізації.	Підвищення спеціальних компетентностей здобувачів освіти стосовно використання науково-методичного підходу до побудови програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

Автор впровадження:

Юрій МАЛАНІЙ

Наукові керівники:

к.фіз.вих., доцент

к.фіз.вих., доцент

Роман РИМИК

Андрій СИНИЦЯ

Проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, д.фіз.вих., професор

Мар'ян ПІТИН

Відповідальний за впровадження:

Декан факультету фізичного виховання і спорту

Карпатського національного університету

імені Василя Стефаника, к.пед.н., професор

Ярослав ЯЦІВ



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (29.10.2025 р.)

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів освіти
факультету педагогічної освіти

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення змісту початкової підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці на основі показників їхньої фізичної підготовленості», Юрій МАЛАНІЙ вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Опис програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Методичні матеріали. Науково-методичні дані для вдосконалення змісту лекційного матеріалу з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика)».	Обґрунтовано зміст програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості. Основу склали ігровий підхід, потреба розвитку базових рухових навичок, поступове ускладнення вправ та безпечне дозування навантаження згідно з анатомо-фізіологічними особливостями дітей. Рекомендовано для використання у навчальному процесі здобувачів освіти відповідної спортивної спеціалізації.	Підвищення спеціальних компетентностей здобувачів освіти стосовно використання науково-методичного підходу до побудови програми підготовки хлопчиків віком 5–6 років у спортивній гімнастиці з урахуванням показників їхньої фізичної підготовленості.

Автор впровадження:

Юрій МАЛАНІЙ

Наукові керівники:

к.фіз.вих., доц.

к.фіз.вих., доц.

Роман РИМИК

Андрій СИНИЦЯ

Зав. кафедри гімнастики

к.фіз.вих., доц.

Олег БУБЕЛА

Декан факультету педагогічної освіти

к.фіз.вих., доц.

Мар'ян ОСТРОВСЬКИЙ

Проректор з науково-педагогічної роботи

та міжнародних зв'язків, д.фіз.вих.

Мар'ян ПТИН



СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Маланій Ю. Корекція фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються гімнастикою в спортивних школах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2022;(38):98–105. doi:10.15330/fcult.38.98-105.

2. Маланій Ю, Пітин М, Синиця А, Римик Р. Показники максимальної та вибухової сили гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025;1(1):58–64. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).7. *Особистий внесок здобувача полягає у відборі проведення тестування та обговоренні результатів дослідження.*

3. Маланій Ю, Пітин М. Показники координаційної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025;2(1):283–9. doi:10.31891/pcs.2025.1(1).102. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

4. Маланій Ю, Пітин МП, Римик РВ, Синиця АВ, Майструк АМ. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2025;(1):339–47. doi:10.26661/2663-5925-2025-1-44. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та математико-статистичному опрацюванні результатів дослідження.*

5. Маланій Ю, Пітин М. Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2025;1(37):101–8. doi:10.32782/2221-1217-2025-1-15. *Особистий внесок здобувача полягає у вивченні змісту нормативних документів підготовки гімнастів.*

6. Маланій Ю, Пітин М, Синиця А. Показники силової та швидкісно-силової витривалості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025;(1):82–9. doi:10.69468/2786-7544-2025-1-10. *Особистий внесок здобувача полягає у нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

7. Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Динаміка показників фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років за результатами диференційованої програми тренувальних занять. *Olympicus*. 2025;(2):76–85. *Особистий внесок здобувача полягає у обговоренні отриманих даних та узагальненні результатів дослідження.*

8. Маланій ЮА, Пітин МП, Синиця АВ, Римик РВ. Порівняльна ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025;(2):75–81. doi:10.32782/olimpspu/2025.2.13. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці авторської програми та узагальненні результатів дослідження.*

Наукова праця, яка засвідчує апробацію матеріалів дисертації

9. Маланій Ю, Римик Р. Проблема контролю підготовленості юних гімнастів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2025. Вип. 29. т. 1. С. 79–80. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці науково-практичного завдання.*