

## ЗМІСТ ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій МАЛАНІЙ<sup>1</sup>,

аспірант,

<https://orcid.org/0000-0002-9105-9694>,

[yuragym2@gmail.com](mailto:yuragym2@gmail.com)

Мар'ян ПІТИН<sup>1</sup>,

доктор наук з фізичного виховання спорту, професор,

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,

[pityn7@gmail.com](mailto:pityn7@gmail.com)

<sup>1</sup>Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

---

**Анотація.** Програма підготовки гімнастів охоплює різні аспекти протягом багаторічного тренувального циклу, націленого на поступовий розвиток від базових навичок до спортивного вдосконалення. *Мета:* узагальнити зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Методи:* теоретичні: аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, контент-аналіз Навчальної програми ДЮСШ зі спортивної гімнастики. *Результати.* У документі детально розкрито ключові аспекти сучасної теорії та методики підготовки спортсменів, а також структура тренувального процесу в гімнастиці. Важливим недоліком програми є її підготовка та оприлюднення на початку 2000-х років, що не враховує сучасних досягнень у спорті. Програма потребує оновлення, щоб відобразити зростання рівня підготовленості спортсменів та складність елементів. Усі структури підготовки підпорядковані досягненню найвищого рівня змагальної майстерності, зокрема на міжнародній арені. Система тренувань і кожне змагання розглядаються як етап підготовки до основних змагань і досягнення максимального результату. Базовими завданнями спортивної підготовки є: гармонійний розвиток особистості, опанування сучасної техніки гімнастичних вправ, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості), формування спеціальних теоретичних знань, практичних умінь та навичок, психологічна підготовка, розвиток естетичних якостей. *Висновки.* Зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки не відповідає сучасним вимогам виду спорту та містить застарілу й неповну інформацію, що потребує вдосконалення.

**Ключові слова:** підготовка спортсменів, юні гімнасти, етап початкової підготовки, програмно-нормативне забезпечення.

---

## THE CONTENT OF THE PROGRAMMATIC-NORMATIVE PROVISION FOR THE TRAINING OF YOUNG GYMNASTS DURING THEIR FIRST YEAR OF STUDY AT THE INITIAL TRAINING STAGE

**Yurii MALANII<sup>1</sup>,**

Postgraduate Student,  
<https://orcid.org/0000-0002-9105-9694>,  
 yuragym2@gmail.com

**Maryan PYTYN<sup>2</sup>,**

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor,  
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,  
 pityn7@gmail.com

<sup>1</sup>Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

<sup>2</sup>Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

**Abstract.** The gymnast training program covers various aspects throughout a multi-year training cycle aimed at gradual development from basic skills to sports mastery. *Purpose:* to summarize the content of the programmatic-normative provision for the training of young gymnasts in their first year of study at the initial training stage. *Methods:* theoretical: analysis and summarization of literary sources, systematization, comparison of different views on the studied problem, content analysis of the Youth Sports School Training Program in gymnastics. *Results:* The document details the key aspects of modern theory and methodology of athlete training, as well as the structure of the training process in gymnastics. An important drawback of the program is that it was prepared and published in the early 2000s, which does not take into account modern achievements in sports. The program needs updating to reflect the increase in athlete preparedness levels and element complexity. All training structures are geared toward achieving the highest level of competitive mastery, particularly on the international stage. The training system and each competition are considered as stages of preparation for major competitions and achieving maximum results. The basic tasks of sports training are: harmonious personal development, mastering modern gymnastics techniques, development of physical qualities (strength, speed, flexibility, endurance), formation of special theoretical knowledge, practical skills, and abilities, psychological training, development of aesthetic qualities. **Conclusions:** The content of the programmatic-normative provision for the training of young gymnasts in their first year of study at the initial training stage does not meet the modern requirements of the sport and contains outdated and incomplete information that needs improvement.

**Key words:** training, young gymnasts, initial training stage, programmatic-normative provision.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливості підготовки дітей у різних видах спорту пов'язані із тим, що завдання на перших роках тренувань мають певні відмінності від суто спортивного спрямування [1; 3; 5; 7].

Більшість фахівців указують на чіткі відмінності оздоровчого тренування від спортивного. Основною з них є 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 [8; 9; 11; 13].

З'ясування наукової інформації про індивідуальні особливості дітей віком 5–6 років вказали

на суттєві обмеження можливостей дітей до виконання різноспрямованих фізичних навантажень у зв'язку з різним адаптаційним потенціалом й роботою систем організму [4, 10, 14, 15].

У цьому віковому діапазоні дітям притаманний досить 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. Крім того, суттєвими для врахування в навчально-тренувальному процесі є особливості сприймання, опрацювання, відтворення інформації та операційних механізмів мисленнєвої діяльності юних спортсменів [1; 2; 7; 8; 11].

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, контрольних-діагностичних заходів на основі диференціації програм підготовки та урахування індивідуальних характеристик контингенту.

**Мета дослідження** – узагальнити зміст програмно-нормативного забезпечення підготовки юних гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, контент-аналіз науково-методичної літератури з метою вивчення теоретичних та методичних положень підготовки юних гімнастів, аналізування документальних матеріалів на основі Навчальної програми ДЮСШ зі спортивної гімнастики [6] в контексті підготовки дітей на етапі початкової підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Встановлено, що загалом програма підготовки 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.

Досить 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 вдосконалення та складність елементів і змагальних програм.

Виключно враховуючи відносну стабільність вимог до результатів навчання на першому етапі (початкової підготовки) та перших роках тренувань у спортивній гімнастиці, ми піддали аналізуванню зміст цієї Навчальної програми [6].

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 і досягнення максимального 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 в 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, спираючись на думки фахівців та інформацію багатьох джерел інформації, можна стверджувати про певний рівень засвоєння програми, який можна оцінити на основі аналізу структури рухів й індивідуальних особливостей спортсмена. Це включає відповідність алгоритму засвоєння програми та ефективність виконання вправ за умов ускладнення техніки. Узагальнене управління процесом засвоєння вправи також включає наявність ефективних засобів навчання [1; 8; 12; 13; 15].

Зазначене, поряд із завданнями підготовки, сприяє 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 з 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.

Методичні рекомендації 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, розроблення перспективних програм), багатоборність (формування високого рівня техніки виконання вправ), збалансованість (оптимальний розвиток фізичних якостей та різносторонності техніки), сумісність (пошук методів, які дозволяють одночасно розв'язувати кілька завдань, як-от 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 участі найкращих фахівців), професіоналізм (підтримання рівня підготовки протягом року, що дозволяє гімнастам завжди бути готовими до змагань), самозабезпечення (цілеспрямована робота над підготовкою резерву збірної команди), науковість (запровадження нових ефективних методів та прийомів спеціальної підготовки та навчання).

У змісті Навчальної програми відображено найважливіші (профільні та базові) елементи зі складністю, що поступово зростає, які забезпечують найбільш ефективний та перспективний шлях розвитку технічної майстерності. Важливі елементи включаються до нормативних вимог класифікаційних програм.

Натепер проблеми в підготовці юних спортсменів дуже часто пов'язані із сучасними умовами та впливом зовнішніх чинників [8; 11]. Багато тренерів та фахівців зазначають недостатній рівень фізичної та рухової підготовленості дітей після навчання в групах початкової підготовки [3; 4; 5]. 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, що залежать від рівня підготовленості гімнастів, графіка змагань і цілей довгострокової підготовки, поділених на п'ять етапів, де перший етап – відбір і початкова підготовка (хлопці – 6–8 років, дівчата – 5–7 років).

Завдання на цьому етапі є досить різносторонніми 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 висипи 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. Розв'язання цих завдань 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 в 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 [6] 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 дрібних, 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 спортивною гімнастикою, можна констатувати наявність певних рекомендацій 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.

Щодо організаційного аспекту 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 відносяться: рання спеціалізація, постійне зростання технічних вимог до результативності, жорстка індивідуалізація підготовки, загострення конкуренції на високому рівні спортивних результатів, підвищення престижності спортивних перемог і досягнень, варіативність мотивації на різних етапах підготовки, складність підтримання довготривалого перебування на основних етапах багаторічної підготовки [6].

Ще одним складником, який відображено в навчальній програмі, проте, на наш погляд, уже не може бути забезпечено повною мірою, є відбір. Це пов'язано з 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, в тому числі й спортивною гімнастикою. Тому питання відбору та набору до занять спортивною гімнастикою є дискусійним. До того ж розглядіти задатки до високих спортивних результатів у такому юному віці стає все складніше.

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

Загальна фізична підготовка юних спортсменів може бути окремим заняттям, особливо коли основна частина складається з елементів 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 реалізується через організаційну форму – теоретичні знання можуть 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, святкове посвячення в спортсмени, випуск стінної газети.

Психологічна підготовка в перші два роки, згідно з даними укладачів навчальної програми [6], 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, як-от ігри, колективні змагання, створення екстремальних ситуацій для виконання вже вивчених вправ тощо.

Планування підготовки в 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 і 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 досить розповсюджений для змісту етапу початкової підготовки в різних видах спорту, зокрема групи техніко-естетичних (складнокоординаційних) [7; 10; 11; 12; 13].

Укладачі Навчальної програми [6] рекомендують підводити підсумки роботи за рік у квітні-травні. У цей період проводяться

класифікаційні змагання та іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Важливо, що на цьому етапі підготовки змагальна практика спрямована на оцінювання рівня фізичної підготовки юних гімнастів. Програма включає нормативи зі змагальної фізичної підготовки, техніки виконання окремих допоміжних та спеціальних вправ, змагання в естафетах та іграх.

Варто усвідомлювати, що є різниця між оздоровчим і спортивним тренуванням. Більшість фахівців указують 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 та здоров'я.

Основною формою організації навчально-тренувальної роботи юних гімнастів є групові заняття. Одним із 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.

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

- *загальної фізичної підготовки*: ходьба зі зміною темпу в 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 в чергуванні з ходьбою (1–2 км); стрибки в 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; шиккування 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 загальноорозвивальні вправи; лазіння по линві за допомогою ніг; варіанти вправ для

розвитку гнучкості; міст із положення лежачи; піднімання прямої ноги з різними варіантами та рухами в різних площинах; викрут у плечових суглобах з гімнастичною палкою; шпагат прямий; вправи зі 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, в русі, зі зміною послідовності, з координаційним переключенням, ускладненням/спрощенням тощо); оцінювання рухів у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль (формування вміння оцінювати рухи в часі та виконувати загальноорозвивальні вправи повільно і швидко під рахунок; вміння оцінювати просторові величини: амплітудами, за заданою величиною, за орієнтиром; формування навичок диференціації м'язових зусиль: виконання простих вправ з мінімальними і максимальними зусиллями тощо).

Крім 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'єктивні оцінки рівню підготовленості гімнастів, але й визначати напрямки подальшої корекції та орієнтації змісту підготовки юних спортсменів зі спрямуванням на віддалений результат і врахуванням індивідуальних особливостей юних гімнастів.

Отже, для контролю в Навчальній програмі 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.

**Висновки.** 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 вдосконалення.

Окремим складником 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, стану 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.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення змісту навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

### Список використаних джерел

1. Давидов С.Ю. Морфофункціональні показники і розвиток моторики у дітей 3-6-річного віку різних типів конституцій. *Теорія і практика фізичної культури*. 2005. № 11. С. 39–43.
2. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. *Вісник Чернігівського нац.пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т 4. С. 96–99.
3. Комаринська Н.Б. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2016. Вип. 8 (78К). С. 33–37.
4. Комаринська Н.Б. Взаємозв'язки фізичних якостей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 38–44.
5. Коханович К. Прикладні аспекти контролю на етапі початкової підготовки юних гімнастів. *Фізичне виховання і спорт*. Київ : Олімпійська література, 1999. № 1. С. 12–18.
6. Марченко Ю.П., Єретик А.А., Терещенко І.А. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ зі спортивної гімнастики. Київ, 2003. 141 с.
7. Чинники, які впливають на оцінку вправи у спортивній гімнастиці / О. Омел'янчик-Зюркалова та ін. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали 19-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 449-452.
8. Рихлюк С. Оцінка функціональних показників гімнастів на етапі попередньої базової підготовки, *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип 1. С. 261–265.
9. Рудницька Д.О., Пітин М.П., Синиця А.В. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 113–120.
10. Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2019. № 2. С.143–149.
11. Сосіна В., Мазур І., Вартовник В., Токар Т. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки / В. Сосіні та ін. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 145–152.
12. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складно-координативних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 1(23). С. 23–31.
13. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01. Київ, 2011. 44 с.
14. Худолій О.М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 3–6.
15. Худолій ОМ, Карпунець ТВ, Іващенко ОВ. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 4. С. 3–10.

### References

1. Davydov, S.Yu. (2005). Morfofunktsional'ni pokaznyky i rozvytok motoryky u ditey 3-6 richnoho viku riznykh typiv konstytutsiy [Morphofunctional Indicators and Motor Development in Children Aged 3-6 Years of Different Constitutional Types]. *Theory and Practice of Physical Culture*, (11), 39-43. [in Ukrainian]
2. Komarinska, N. (2015). Pro zmist ta orhanizatsiyu zahal'noyi i spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky himnastok hrupy pochatkovoyi pidhotovky v Ukrayini [On the Content and Organization of General and Special Physical Training of Gymnasts in the Initial Training Group in Ukraine]. *Chernihiv National Pedagogical University Bulletin named after T.H. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, (129, 4), 96-99. [in Ukrainian]
3. Komarinska, N.B. (2016). Pro vzayemozv'yazok rozvytku fizychnykh yakostey himnasto [On the Relationship of the Development of Physical Qualities of Gymnasts]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, (8(78K)), 33-37. [in Ukrainian]
4. Komarinska, N.B. (2018). Vzayemozv'yazky fizychnykh yakostey himnastok pershoho roku pochatkovoho etapu bahatorichnoyi pidhotovky [Relationships of Physical Qualities of Gymnasts in the First Year of the Initial Stage of Long-term Training]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, (1), 38-44.
5. Kokhanovych, K. (1999). Prykladni aspekty kontrolyu na etapi pochatkovoyi pidhotovky yunyykh himnastiv [Applied Aspects of Control at the Initial Training Stage of Young Gymnasts]. *Physical Education and Sports*, (1), 12-18. [in Ukrainian]
6. Marchenko Y.P., Yeretyk A.A., & Tereshchenko I.A. (2003). *Educational program for Youth Sports Schools, Specialized Youth Sports Schools of Olympic Reserve, and Higher Schools of Sports Mastery in Artistic Gymnastics*. Kyiv. 141 p. [in Ukrainian]

7. Omel'ianchuk-Zyurkalova, O., Verniaiev, O., Salyamin, Yu., & Dobrovols'kyi, E. (2016). Chynnyky, yaki vplyvaiut' na otsinku vpravy u sportyvnyi himnastytsi. In *Tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsiyi* [Factors Affecting the Evaluation of Exercises in Sports Gymnastics. In Trends and Prospects for the Development of Science and Education in the Conditions of Globalization]: *Materials of the 19th International Scientific-Practical Internet Conference*, 449-452. [in Ukrainian]
8. Rykhliuk, S. (2013). Otsinka funktsional'nykh pokaznykiv himnastiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Evaluation of Functional Indicators of Gymnasts at the Preliminary Basic Training Stage]. *Bulletin of the Precarpathian University. Physical Culture*, (1), 261-265. [in Ukrainian]
9. Rudnitska, D.O., Pityn, M.P., & Synyt'sia, A.V. (2023). Khoreorafichna pidhotovka yunykhn sportshenok u sportyvnyi himnastytsi: perspektyvy doslidzhen [Choreographic Training of Young Female Athletes in Sports Gymnastics: Research Perspectives]. *Physical Education and Sports*, (3), 113-120. [in Ukrainian]
10. Sornovych, I., Khomyachenko, L., & Veselkina, S. (2019). Pidvyshchennya efektyvnosti fizychnoyi pidhotovky kvalifikovanykh sportsheniv u sportyvnykh tantsyakh shlyakhom poiednannya klasychnykh pidkhodiv ta innovatsiynykh tendentsiy trenuvannya [Enhancing the Efficiency of Physical Training of Qualified Athletes in Sports Dance through the Combination of Classical Approaches and Innovative Training Tendencies]. *Theory and Methodology of Physical Education*, (2), 143-149. [in Ukrainian]
11. Sosina, V., Mazur, I., Vartovnyk, V., & Tokar, T. (2024). Osoblyvosti formuvannya synkhronnosti vykonannya vprav u khoreografii ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu na etapi pochatkovoyi ta poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Features of Synchronization in Exercise Performance in Choreography and Technical-Aesthetic Sports at the Initial and Preliminary Basic Training Stage]. *Olympicus*, (1), 145-152. [in Ukrainian]
12. Todorova, V. (2016). Analiz prohramno-normatyvnoho zabezpechennya z khoreorafichnoyi pidhotovky u skladno-koordinatsiynykh vydiv sportu [Analysis of Program and Normative Support for Choreographic Training in Complex Coordination Sports]. *Physical Activity, Health and Sports*, (1(23)), 23-31. [in Ukrainian]
13. Khudolii, O.M. (2011). Teoretyko-metodychni zasady systemy pidhotovky yunykhn himnastiv 7-13 rokiv [Theoretical and Methodological Foundations of the Training System for Young Gymnasts Aged 7-13]: *Abstract of the Dissertation for Doctor of Science in Physical Education and Sports: Speciality 24.00.01*, 44 p. [in Ukrainian]
14. Khudolii, O.M., & Mytskan, B.M. (2011). Chynnyky uspishnoho navchannya vpravam yunykhn himnastiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [Factors of Successful Exercise Learning of Young Gymnasts at the Initial Training Stage]. *Theory and Methodology of Physical Education*, (3), 3-6. [in Ukrainian]
15. Khudolii, O.M., Karpunets, T.V., & Ivashchenko, O.V. (2015). Strukturna model' rukhovoyi pidhotovlenosti yunykhn himnastok 6-8 rokiv [Structural Model of Motor Preparedness of Young Female Gymnasts Aged 6-8]. *Theory and Methodology of Physical Education*, (4), 3-10. [in Ukrainian]