ISSN 2071-5293 (online) **ISSN 2071-5285 (print)**
Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2026. Вип. 21 (40)

ОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернишенко Тамара, Свірщук Наталія, Краснобаева Тетяна, Осаволюк Тетяна, Герасимишин Віктор

Вінницький державний педагогічний університет імені МихайлаКоцюбинського

Анотація. Актуальність теми дослідження. У тексті розглядаються особливості становлення спортивної майстерності у складнокоординаційних видах спорту, зокрема в художній гімнастиці. Підкреслюється важливість ранньої спеціалізації, високого рівня фізичної підготовки та досконалого технічного виконання вправ. Акцент зроблено на значенні естетичності, артистизму та виразності рухів як невід'ємних складових успішного виступу. Обґрунтовано необхідність ефективної організації навчально-тренувального процесу, що поєднує вимоги нормативної програми з варіативними компонентами технічної підготовки. Такий підхід сприяє індивідуалізації тренувань, врахуванню вікових особливостей і розвитку технічного потенціалу кожної гімнастки. **Мета дослідження.** Встановити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості та на їх основі визначити ефективність програми підготовки гімнасток-художниць віком 6–7 років з урахуванням їхнього початкового рівня підготовленості. **Методи дослідження.** Для вирішення завдань використані методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічне експеримент, педагогічне тестування (виконання координаційних та швидкісно-силових вправ, спрямованих на визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць); методи математичної статистики. **Результати.** Розроблено експериментальну програму, що включала комплекси вправ на розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей. За результатом впровадження розробленої програми відзначаємо статистично достовірне

INDICATORS OF SPECIAL TRAINING OF GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

ChernyshenkoTamara, Svirshchuk Natalia, Krasnobaeva Tetyana, Osavolyuk Tetyana, Gerasymishyn Victor

Abstract. Relevance of the research topic. The text examines the features of the development of sportsmanship in complex coordination sports, in particular in rhythmic gymnastics. The importance of early specialization, a high level of physical training and perfect technical execution of exercises is emphasized. The emphasis is placed on the importance of aesthetics, artistry, and expressiveness of movements as integral components of a successful performance. The necessity of effective organization of the educational and training process, which combines the requirements of the normative program with variable components of technical training, is substantiated. Such an approach contributes to the individualization of training, taking into account age characteristics, and the development of the technical potential of each gymnast. **The purpose of the study:** To establish the dynamics of indicators of special physical fitness and, based on them, to determine the effectiveness of the training program for rhythmic gymnasts aged 6–7, taking into account their initial level of fitness. **Research methods**. To solve the problems, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and information resources on the Internet, pedagogical experiment, pedagogical testing (performance of coordination and speed-strength exercises aimed at determining the level of special physical fitness of rhythmic gymnasts); methods of mathematical statistics.**Results:** An experimental program was developed that included sets of exercises

покращення показників гімнасток експериментальної групи: стрибки на скакалці за 20с покращилися з 9,2±0,82 до 14,8±1,1 рази, тест на динамічну координацію – з 8,1±0,82 до 12,6±0,82 рази, тест на рухову пам'ять – з 5,2±0,82 до 2,6±0,55 рази, сплескування долонями у заданому ритмі – з 3,0±0,55 до4,8±0,27 балів, статична рівновага – з 4,3±0,55 до 6,1±0,27 с, три перекиди вперед – з 8,4±0,41 до 7,1±0,32 с. **Висновки.** Результати аналізу наукових джерел і проведеного педагогічного експерименту свідчать, що розвиток спеціальної координаційної та швидкісно-силової підготовки на етапі початкової підготовки юних гімнасток є провідним і визначальним чинником їх успішної змагальної діяльності. Впровадження експериментальної програми в навчально-тренувальний процес сприяло достовірному підвищенню рівня спеціальної підготовленості гімнасток-художниць 6–7 років, що підтверджується позитивною динамікою показників координаційних і швидкісно-силових здібностей в експериментальній групі.

Ключові слова: *навчально-тренувальний процес, гімнастика художня, координаційні здібності, ритмічні, вправи на рухову пам'ять, статична рівновага, швидкісно-силові вправи.*

for the development of coordination and speed-strength abilities. As a result of the implementation of the developed program, we note a statistically significant improvement in the performance of gymnasts in the experimental group: jumping rope in 20 seconds improved from 9.2±0.82 to 14.8±1.1 times, the dynamic coordination test - from 8.1±0.82 to 12.6±0.82 times, the motor memory test - from 5.2±0.82 to 2.6±0.55 times, clapping hands in a given rhythm - from 3.0±0.55 to 4.8±0.27 points, static balance - from 4.3±0.55 to 6.1±0.27 s, three forward somersaults - from 8.4±0.41 to 7.1±0.32 s.**Conclusions**. The results of the analysis of scientific sources and the conducted pedagogical experiment indicate that the development of special coordination and speed-strength training at the stage of initial training of young gymnasts is the leading and determining factor in their successful competitive activity. The introduction of the experimental program into the educational and training process contributed to a significant increase in the level of special preparedness of 6–7-year-old gymnasts, which is confirmed by the positive dynamics of indicators of coordination and speed-strength abilities in the experimental group.

Keywords:*educational and training process, artistic gymnastics, coordination abilities, rhythmic, motor memory exercises, static balance, speed and strength exercises.*

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки юних спортсменок 6-7 років у художній гімнастиці потребує особливої уваги до визначення рівня їхнього фізичного, технічного, психічного та інтелектуального розвитку, а також урахування індивідуальних особливостей кожної дитини [9].

Становлення спортивної майстерності у складнокоординаційних видах спорту характеризується ранньою спеціалізацією, високими вимогами до фізичного розвитку та технічної підготовленості [6; 15, 16, 19]. У видах спорту, пов'язаних із проявом культури рухів, додатково важливими є естетичність, артистизм і виразність виконання технічних елементів та композицій у цілому [11; 12; 14].

Організація навчально-тренувального процесу має ґрунтуватися на поєднанні нормативної програми з художньої гімнастики з варіативними

компонентами технічної підготовки, що дає змогу адаптувати зміст занять відповідно до вікових особливостей, індивідуальних потреб і технічного потенціалу кожної гімнастки [2, 4].

Отже, зазначене зумовлює необхідність підвищення ефективності спортивного тренування та пошуку додаткових засобів, які сприятимуть більш результативному оволодінню руховими вміннями і навичками юних гімнасток [3; 13], а також підвищенню рівня їхньої спеціальної фізичної підготовленості [8; 15].

Актуальність проблеми. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність значного наукового доробку, присвяченого проблемі спеціальної підготовки гімнасток-художниць із використанням широкого спектра засобів і методів.Зокрема, Кутек Т., Волощук В. [8] для вдосконалення спеціальної підготовленості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки рекомендують приділяти особливу увагу розвитку гнучкості, спритності та швидкісно-силових здібностей.

Високі стандарти спортивної результативності в художній гімнастиці зумовлюють підвищені вимоги до фізичної підготовленості спортсменок. Carmen Grigoroiu та Teodora Wesselly [17] у своєму дослідженні розглядають розвиток силових здібностей як важливу складову спеціальної підготовленості на етапі початкової підготовки. Зокрема, вони пропонують покращувати фізичну підготовку гімнасток віком 8-10 років шляхом включення до тренувального процесу неспецифічних засобів, спрямованих на розвиток м'язів спини, тулуба, а також верхніх і нижніх кінцівок.

Сосновська О., Петрина Р. [11] розробили програму формування відчуття ритму, яка передбачає вивчення стрибків і танцювальних доріжок, згрупованих за ритмом і музичним розміром виконання.

Теоретичне обґрунтування різних підходів до спеціальної підготовки представлено в дослідженні Голенкова Ю., Пальчук Н. [1], де запропоновано використання хореографічних і танцювальних вправ, засобів ритмічної гімнастики та аеробіки. Питання моніторингу спеціальної підготовленості в аеробній гімнастиці з поєднанням елементів акробатичної та художньої гімнастики, музики, танцю і хореографії висвітлено у роботі Briskina Y., Todorova V., Perederiy A., Pityn M. [16].

Автори Syvash I., Balazh M., Yurchenko O., Shcherbashyn Y., Khurtyk D., Kormiltsev V., Bekas O., Korolchuk A., Sulima A. [21] обґрунтували, що формування спортивної спеціалізації в художній гімнастиці - як в індивідуальних виступах, так і в групових вправах - є тривалим і поетапним процесом, який потребує значних часових витрат. Встановлено, що це зумовлено необхідністю комплексного вдосконалення юних гімнасток на етапах початкової та базової підготовки, зокрема: техніки виконання елементів тіла та роботи з предметом; складних елементів обміну, взаємодії та співпраці (особливо у групових вправах); рівня

спеціальної фізичної підготовленості; технічної і тактичної майстерності; хореографічної підготовки.

У зв'язку зі значущістю музичного компонента в оцінюванні виступів гімнасток, Заплатинська О. [5], Чернишенко Т., Романенко В., Краснобаєва Т. [14] наголошують на необхідності цілеспрямованої роботи з музичним матеріалом для вдосконалення музично-ритмічної підготовки. Встановлено, що рівень артистичності значною мірою визначається виразністю та музикальністю виконання вправ.

Отже, у навчально-тренувальному процесі доцільно застосовувати різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання, що сприятимуть підвищенню рівня музично-ритмічних здібностей гімнасток.

Зважаючи на актуальність і ступінь дослідженості проблеми, вважаємо доцільним зробити внесок у її подальше вивчення шляхом розроблення та впровадження педагогічної технології вдосконалення спеціальної підготовки гімнасток-художниць.

Мета дослідження.Встановити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості та на їх основі визначити ефективність програми підготовки гімнасток-художниць віком 6–7 років з урахуванням їхнього початкового рівня підготовленості.

Матеріал і методи дослідження.Для вирішення завдань використані методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування (виконання координаційних та швидкісно-силових вправ, спрямованих на визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць); методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження й експерименти проводилися на базі Міської ДЮСШ-1 м. Вінниці та КДЮСШ м. Козятин. У дослідженні брали участь гімнастки-художниці 6-7 років (n=38) (дитячий розряд). Для проведення педагогічного експерименту було створено дві групи досліджуваних: експериментальну групу (ЕГ, n= 18) - ДЮСШ-1, м.Вінниці та контрольну групу (КГ, n= 20) - КДЮСШ, м. Козятин.

На початку підготовчого періоду річного циклу тренувань проведено констатувальний експеримент, метою якого було визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок шляхом оцінювання розвитку їхніх координаційних здібностей та швидкісно-силових якостей.Тренувальний процес в обох групах здійснював, тренер зі стажем роботи більше 40років.

Усі учасники дослідження та їхні батьки були поінформовані про проведення експерименту під час тренувальних занять. Відповідно до положень Гельсінської декларації (2008 р.) від батьків було отримано письмову згоду на участь дітей в експериментальних дослідженнях.

Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі здійснювався протягом 4 місяців, які займалися за експериментальною програмою. Розроблена експериментальна програмавпроваджувалася кожному занятті. В контрольній групі проходив за типовою програмою.

Експериментальна програма включала вправи на координацію та на швидкісно-силові вправи. Комплексний тест контролю відчуття ритму (за методикою Кізім В., Чернишенко Т., Сікорська Л., [7]виконувався на музичні розміри – 2/4, 3/4, 4/4 з різними завданнями: 1 завдання – гімнастка на музичний розмір 2/4 виконує оплески і рахує музику (8 тактів); 2 завдання – гімнастка на музичний розмір 2/4 одночасно виконує ходьбу на місці, оплески і рахує музику (8 тактів); 3 завдання – гімнастка на музичний розмір 2/4 одночасно виконує ходьбу в русі, оплески і рахує музику (8 тактів). Аналогічно два завдання виконувалися на музичні розміри - 3/4 та 4/4. Танцювальні вправи на різні музичні малюнки зі зміною темпу та динамічних відтінків музичного супроводу. Хореографічні вправи: позиції ніг, рук, пор де бра, вправи для на - демі пліє, гранд-пліє, батман таню, батман жете, батман фраппе, стрибки з 1 позиції в другу, з третьої позиції зі зміною ніг, акробатичні вправи (перекати вперед, назад, бокові, колеса на двох на одній, переворити вперед назад) Вправи зі скакалкою обертанням вперед, назад, подвійні стрибки зі скакалкою, стрибки на правій, лівій з обертанням вправо, вліво. Стійка на півпальцях за певний час. Рухливі ігри на координацію та швикісно-силові здібності: «Вудочка», «У річку гоп», «Лисиця і курчата», «Зайці в городі». «Квач з кола», «Хто набере більше очок», «Односкок», «На одній нозі по прямій», «Стрибунці», «Біг по коридорах», «Біг крізь обруч», «Стрибки по смугах», «Танцювальний крок під музику», «Поміняй пару», «Хто довше виконає завдання на півпальцях».

Критеріями ефективності розробленої експериментальної програми виступали результати педагогічного тестування, що проводилося двічі –на початку й у кінці експерименту, які представлені в табл.1.

Таблиця 1

Критерії спеціальної підготовленості гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки

№ п/п	Тестові вправи	Вимоги до виконання
Контроль стійкості рівноваги (статичної)		
1.	Статична рівновага (с)	Гімнастка виконує положення стоячи, на півпальцх руки витягнуті в сторони. У такому положенні слід зберегти стійке положення якомога довше.

2.	Тест на динамічну координацію рухів за 20с,(к-сть стрибків)	На підлозі натягується мотузка на висоті 15–20 см від підлоги. За командою «Можна» гімнастка виконує стрибки з місця через мотузку, намагаючись зробити якомога більше стрибків за 20 секунд. Підраховується кількість стрибків
3.	Тест вправа для визначення рухової пам'яті, к-сть раз	Визначається рухова пам'ять за допомогою не складаних координаційних вправ в.п. – права рука в сторону, ліва вниз; 1 - права рука вниз, ліва вперед; 2 - права рука вперед, ліва вниз; 3 – права рука вниз, ліва вперед; 4 – в.п. Вправа вважається виконаною, якщо вона вірно зроблена п'ять разів підряд. Результат тесту – кількість спроб витрачених на вивчення вправи.
4.	Сплескування долонями у заданому ритмі (в балах)	Гімнастка повинна зробити оплески відповідно до нотного запису завдання 1завдання –  2 завдання –  3 завдання -  4 завдання -  5 завдання -  Загальна оцінка відчуття ритму: «5» балів всі п'ять завдань без помилок; «4» - чотири завдання; «3» - три завдання; «2» -два завдання; «1» - одне завдання
5.	Стрибки на скакалці	Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою «Вправу починай!» включають секундомір. Стрибки гімнастка виконує поштовхом двома ногами. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці гімнастка поновлює стрибки. Повторна спроба не надається. Результат – кількість стрибків виконаних за 20 секунд.
6.	Три перекиди вперед	Гімнастка стає у вихідне положення, основна стійка. За командою «Можна!» набуває положення упору присівши і послідовно без зупинки, виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу.

Результати дослідження. Сучасна система багаторічної підготовки юних спортсменок у гімнастиці художній постійно розвивається відповідно до нових пріоритетів та закономірностей розвитку олімпійського спорту. Основними системоутворюючими пріоритетами є: рання спеціалізація, безперервне зростання

спортивно-технічних результатів, а також зростання вимог до спеціальної фізичної й технічної підготовленості гімнасток.

Сучасний етап розвитку гімнастики художньої характеризується ускладненням змагальних програм і підвищенням виконавської майстерності в умовах жорстко регламентованого часу (1хв. 20 с. -1 хв. 30с.), що визначається правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики. Це зумовлює необхідність підвищення ефективності тренувального процесу та пошуку нових засобів і методичних підходів до організації тренувальних занять.

Особливої актуальності набуває розробка ефективних алгоритмів розв'язання тренувальних завдань, спрямованих на оптимізацію процесу формування рухових умінь і навичок у юних спортсменок, підвищення рівня їхньої базової фізичної підготовленості та розвиток провідних фізичних якостей – координації, гнучкості, сили, витривалості й швидкості. У зв'язку з цим актуалізується потреба в пошуку та впровадженні сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес, що забезпечують підвищення рівня загальної, спеціальної та технічної підготовленості юних гімнасток і знаходять відображення в їхній змагальній діяльності.

У результаті дослідження із застосуванням різних способів виконання тестових завдань на спритність та швидкісно-силові (статична рівновага; сплескування долонями у заданому ритмі, тест-вправа на рухову пам'ять; тест на динамічну координацію рухів; три перекиди вперед; стрибки на скакалці) встановлено диференційований вплив вправ на розвиток спеціальних координаційних та швидкісно-силових здібностей гімнасток експериментальної й контрольної груп.

За допомогою методів математичної статистики встановлено, що на початку педагогічного експерименту статистично значущих відмінностей між середніми показниками результатів тестування гімнасток експериментальної та контрольної груп за всіма досліджуваними параметрами не виявлено ($p > 0,05$). Це підтверджує однорідність вибірок, що відповідає принципам їх репрезентативності та забезпечує коректність проведення подальшогопедагогічного експерименту.

Результати тестування спеціальної координаційної підготовленості гімнасток експериментальної групи до та після проведення експерименту наведено в табл. 2. Аналіз отриманих даних свідчить про різноспрямовану динаміку розвитку окремих спеціальних координаційних здібностей у досліджуваних.

Зокрема, у гімнасток зафіксовано суттєве покращення показників у тестовій вправі на рухову пам'ять. Ця вправа була обрана з огляду на те, що координаційні сполучення, які вона містить, є незвичними для повсякденної діяльності, а отже, фактор попереднього рухового досвіду у гімнасток різного віку проявляється

однаковою мірою. Це дало змогу отримати більш «чисті» показники рівня координаційних здібностей з даного тесту.

Таблиця 2

Показники спеціальної підготовленості (координаційних та швидкісно-силових здібностей) гімнасток-художниць 6-7-ми років ЕГ (n=18) (після експерименту)

№ п/п	Тести	Початкові $\bar{x}_п \pm S$	Кінцеві $\bar{x}_к \pm S$	$\Delta \bar{X}_п - \bar{X}_к$		t	p
				різниця	%		
1.	Статична рівновага (с)	4,3± 0,5	6,1± 0,27	-1,8	29,5	3,0	(<0,05)
2.	Тест на динамічну координацію рухів, (к-сть стрибків)	8,1± 0,82	12,6± 0,82	-4,5	35,7	3,8	(<0,05)
3.	Тест-вправа на рухову пам'ять, (кількість разів)	5,2± 0,82	2,6± 0,55	2,6	100	2,8	(<0,05)
4.	Сплескування долонями у заданому ритмі (в балах)	3,0± 0,55	4,8± 0,27	-1,8	37,5	3,0	(<0,05)
5	Стрибки на скакалці за 20 с, (к-сть стрибків)	9,2± 0,82	14,8± 1,1	-5,6	37,8	4,08	(<0,05)
6.	Три перекиди вперед, с	8,4± 0,41	7,1± 0,32	1,3	21,3	2,6	(<0,05)

Так, встановлено, що на етапі констатувального дослідження гімнастки експериментальної групи продемонстрували низький рівень засвоєння даної вправи. Результати виконання завдань у середньому становили від 6 до 9 повторень, при цьому середній показник дорівнював 5,2 ± 0,82 виконаних вправ. Наприкінці експерименту цей показник достовірно покращився майже вдвічі та становив 2,8 ($p < 0,05$). Більшість гімнасток після експерименту уже з першого виконання демонстрували високий рівень результатів у даному тесті.

Другими за рангом виявилися два тести, подібні за технікою виконання: «стрибки на скакалці за 20 с» та «тест на динамічну координацію рухів за 20 с». Виконання стрибків на скакалці передбачає не лише швидкісні характеристики, а й дотримання визначених технічних вимог. Під час оцінювання враховувалися такі параметри: випрямлене положення колін і стоп в безопорній фазі, висота відштовхування від підлоги не менше 10 см, а також м'яке приземлення.На

початковому етапі дослідження більшість гімнасток не дотримувалися зазначених технічних вимог, демонструючи переважно високу швидкість виконання тесту. Реалізація експериментальної програми протягом чотирьох місяців сприяла покращенню, як швидкісних показників, так і технічної культури виконання стрибків через скакалку.

Результати тесту достовірно покращилися на 37,8 % і становили 4,08 ($p < 0,05$). Аналогічні позитивні зміни спостерігалися і в тесті на динамічну координацію рухів (виконання стрибків вправо та вліво через мотузку). Після експерименту середній показник зріс з 8 до 12,6 стрибків, що відповідає приросту на 35,7 %. ($p<0,05$).

Структура навчально-тренувального заняття в художній гімнастиці передбачає систематичне виконання вправ під музичний супровід. Особливо на етапі початкової підготовки гімнасток навчають точно відтворювати ритм музики в рухах, своєчасно починати й завершувати рухові дії відповідно до музичного супроводу, розпізнавати музичний такт, визначати музичний розмір, а також передавати ритм, темп і динаміку музичного твору засобами руху.

Як зазначають науковці, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці доцільно приділяти значну увагу засвоєнню теоретичних і практичних методів та засобів як ефективного педагогічного інструментарію у процесі навчання. Зокрема, це стосується формування відчуття ритму і темпу, уміння акцентувати сильні долі в тактах різних музичних розмірів (2/4, 3/4, 4/4), а також виконання вправ на узгодження рухів рук і ніг під музичний супровід.

Важливим є також оволодіння базовими елементами танцювальних рухів, характерних для бальних, народних і сучасних танців.

Тест «сплескування долонями у заданому ритмі», який передбачав виконання п'яти завдань із різними ритмічними малюнками та тривалістю, відповідав основній спрямованості тренувальних занять, що відобразилося на результатах гімнасток експериментальної групи. Приріст показників був достовірним, результати покращилися з 3 до 4,8 бала, що становило 37,5 %.

Отримані дані підтверджують, що розвиток ритмічно-координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних гімнасток є одним із пріоритетних напрямів тренувального процесу, оскільки він формує основу технічної майстерності, забезпечує якісне засвоєння рухових елементів і безпосередньо впливає на успішність змагальної діяльності.

Важливою особливістю змагальної діяльності в художній гімнастиці є виконання всіх технічних вправ, танцювальних комбінацій на півпальцях із дотриманням статичної рівноваги. Переважна більшість елементів змагальної програми виконується саме в цьому положенні, що зумовлює підвищені вимоги до координації, сили та стійкості гімнасток.

Рівень розвитку цієї здатності оцінювали за допомогою тесту «статична рівновага», результат якого визначали за тривалістю утримання пози (в секундах). Аналіз динаміки показників засвідчив їх достовірне покращення: результат зріс із 4,3 до 6,1 с, що відповідає приросту на 29,5 % ($p < 0,05$).Під час оцінювання також зараховувалось технічна правильність виконання тесту, зокрема утримання стійкі в третій позиції.

Найбільш складним технічним елементом у навчальній програмі з художньої гімнастики є виконання перекидів уперед. Вони характеризуються складною біомеханічною структурою, тому їх опанування потребує значної кількості підвідних вправ і більш тривалого часу в навчанні. Виконання цього тесту здійснювалося з положення упору присівши, кінцеве виконання – основна стійка. В начальній програмі з гімнастики художньої для ДЮСШ на етапі початкової підготовки основними засобами спеціальної підготовки крім технічних вправ, хореографічних та танцювальних елементів різної спрямованості відводиться і певний час на вивчення акробатичних вправ одна із яких є перекид.

Аналіз результатів гімнасток експериментальної групи показав, що на констатувальному етапі дослідження показники всіх гімнасток тесту «три перекиди вперед» коливалися від 9,4 с (низький рівень) до 6,7 с (високий рівень), а середнє значення становило 8,4 ± 0,41 с.

Динаміка показників після проведення експерименту засвідчила суттєві позитивні зміни в експериментальній групі. Зокрема, встановлено статистично достовірне покращення результатів ($p < 0,05$), що свідчить про підвищення рівня координації рухів під час виконання акробатичної вправи. Час виконання вправи «три перекиди вперед» у гімнасток експериментальної групи в середньому скоротився на 1,3 с, що відповідає приросту 21,3 %.

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованої методики розвитку спеціальної підготовленості, що проявилося у статистично значущому покращенні показників за всіма тестовими завданнями.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що в контрольній групі також зафіксовано позитивну динаміку змін досліджуваних показників, однак вони були менш вираженими порівняно з експериментальною групою. Як свідчать дані табл. 3, у гімнасток контрольної групи відмічаються зміни в показниках тестів, що характеризують швидкісно-силову та координаційну підготовленість.

Так, приріст результатів становив: у тесті «стрибки на скакалці за 20 с» -26,6 %, «вправа на рухову пам'ять» - 30,2 %, «тест на динамічну координацію рухів» - 22,4 %. Менші значення приросту зафіксовано в тестах: «сплескування долонями у заданому ритмі» - 19,5 %, «статична рівновага» - 17,4 %, а найменший приріст відзначено у тесті «три перекиди вперед» - 9,1 %.

Таблиця 3

Показники спеціальної підготовленості (координаційних швидкісно-силових здібностей) гімнасток-художниць 6-7-ми років КГ (n=20) (після експерименту)

№ п/п	Тести	Початкові $\bar{x}_п \pm S$	Кінцеві $\bar{x}_к \pm S$	$\Delta \bar{X}_п - \bar{X}_к$		t	p
				різниця	%		
1.	Статична рівновага (с)	3,8± 1,07	4,6± 0,8	-0,8	17,4	0,6	(>0,05)
2.	Тест на динамічну координацію рухів, (к-сть стрибків)	7,6± 1,07	9,8± 0,8	-2,2	22,4	1,65	(>0,05)
3.	Тест-вправа на рухову пам'ять, (кількість разів)	5,6± 1,07	4,3± 0,8	1,3	30,2	0,97	(>0,05)
4.	Сплескування долонями у заданому ритмі (в балах)	3,3± 0,54	4,1± 0,54	-0,8	19,5	1,05	(>0,05)
5	Стрибки на скакалці за 20 с, (к-сть стрибків)	9,5± 1,07	12,6± 0,8	-3,1	24,6	2,33	(>0,05)
6.	Три перекиди вперед, с	7,2± 1,07	6,6± 0,8	0,6	9,1	0,45	(>0,05)

Водночас виявлені зміни не досягли рівня статистичної достовірності ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між показниками до і після експерименту у гімнасток контрольної групи 6-7 років.

Дискусія. Завданням початкового етапу підготовки є зміцнення здоров'я гімнасток та забезпечення їх гармонійного розвитку. На цьому етапі юних гімнасток навчають техніки базових («школи») рухів художньої гімнастики, а також виконання допоміжних і спеціально-підготовчих вправ; формують правильну поставу; забезпечують збалансований розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості (початковий розвиток фізичних здібностей). Варто враховувати, що з віком обсяг засобів загальної (ЗФП) і спеціальної (СФП) фізичної підготовки поступово збільшується зі зміною їх співвідношення. При цьому частка засобів спеціальної фізичної підготовки у загальному обсязі тренувальних навантажень зростає, тоді як частка загальної фізичної підготовки відповідно зменшується.

Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність інтеграції музично-ритмічних засобів у процес підготовки гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки. Отримані дані узгоджуються з поглядами низки авторів Šimůnková Iveta, Novotný Vilém [22]; Kyzim, P., Batieieva, N. [18], які

наголошують на важливості тренування локомоторних і нелокомоторних навичок, музично-рухового виховання, опанування техніки класичного танцю (балетної підготовки), використання засобів народно-сценічного танцю, розвитку гнучкості, а також оволодіння базовими елементами складності відповідно до міжнародних правил і формування базових навичок роботи з предметами (скакалка, м'яч, обруч, стрічка, булави).

Передусім, обґрунтованою є теза про те, що на ранньому етапі навчання (4–6 років) переважають вправи «вільними руками». Це відповідає принципам поступовості та вікової доцільності, оскільки саме на цьому етапі формується базова рухова підготовленість, координація, відчуття ритму та простору. Перехід до роботи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка) є логічним наступним етапом, що ускладнює координаційні завдання та сприяє розвитку маніпулятивних навичок.Авторами Sulistowati Endang Murti та Sukamti Endang Rini [23] встановлено, що три основні типи рухів – локомоторні (біг, стрибки, пересування), нелокомоторні (нахили, повороти, рівноваги) та маніпулятивні (взаємодія з предметами) – мають позитивний вплив на організацію тренувального процесу на етапі початкової підготовки дітей віком 4-6 років, сприяючи комплексному розвитку їхніх рухових здібностей.

Формування когнітивних навичок у дітей 5-6 років є одним із ключових чинників, на яких ґрунтується становлення особистості, її здібностей, умінь і ставлень. Це виступає важливою передумовою забезпечення ефективності фізичного виховання на початковому етапі спортивної підготовки. У контексті художньої гімнастики особливого значення набувають такі когнітивні компоненти, як розпізнавання та відтворення рухів, а також здатність до творчого застосування засвоєних знань і рухових дій (Reaboi, N.) [20].

Зміст підготовки гімнасток на етапі початкового навчання у гімнастиці художній регламентується програмно-нормативною базою, яка передбачає значну частку варіативних компонентів, що створює передумови для цілеспрямованого добору засобів і методів підготовки в межах навчально-тренувального процесу з урахуванням основних дидактичних принципів. Постійне ускладнення змагальних елементів зумовлює необхідність упровадження нових методів і підходів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. У сучасних умовах для перемоги недостатньо лише технічно бездоганного виконання елементів – виступи гімнасток мають бути виразними, артистичними та емоційно насиченими. Тому підготовка гімнасток передбачає опанування значного обсягу складних елементів уже на ранніх етапах навчання.

Отже, пошук і наукове обґрунтування ефективних методик, а також їх впровадження у процес підготовки гімнасток з художньої гімнастики є перспективним напрямом сучасних наукових досліджень. Реалізація таких підходів сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності та підготовці спортсменок високого класу.

Висновки. Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що розвиток спеціальної координаційної та швидкісно-силової підготовки на етапі початкового підготовки юних гімнасток займає провідне місце та є визначальним чинником їх успішного виступу на змаганнях.

Отримані результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність впровадження в навчально-тренувальний процес експериментальної програми удосконалення спеціальної підготовленості гімнасток-художниць, на етапі початкової підготовки. У результаті проведеного педагогічного експерименту, виявлено динаміку підвищення показників спеціальної координаційної та швидкісно-силової підготовленості гімнасток 6-7 років експериментальної групи.

Темпи приросту гімнасток експериментальної групи після експерименту набагато значно вищі порівнюючи з показниками гімнасток контрольної групи. Найбільший приріст ми отримали в «тесті-вправі для визначення рухової пам'яті» де показник покращився майже вдвічі та становив 2,8 ($p < 0,05$).

У технічній підготовленості також спостерігалося перевага експериментальної групи: приріст результатів в тестахшвидкісно-силової координації«стрибки на скакалці за 20с» був на - 37,8%, вищим,«тест на динамічну координацію рухів» - на 35,7% «три перекид вперед» на 21,5% порівняно з контрольною групою.

Варто зазначити, що на етапі початкової підготовки важливою складовою виконавчої майстерності гімнасток-художниць є вправи зі складною координацією, зокрема «сплескування долонями у заданому ритмі». За цим тестом після експерименту виявлено достовірно вищі результати в експериментальній групі: показники зросли з 3 до 4,8 бала (приріст -37,5%; $p < 0,05$).

Отримані дані підтверджують, що удосконаленням спеціальної підготовленості координаційними та швидкісно-силовим вправами на етапі початкової підготовки юних гімнасток є одним із пріоритетних напрямів тренувального процесу, оскільки формує основу технічної майстерності, забезпечує ефективне засвоєння рухових елементів і безпосередньо впливає на успішність змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка методичних матеріалів для тренерів, які працюють зі складно-координаційними видами спорту щодо формування відчуття ритму різними музичними розмірами 2/4; 3/4; 4/4 включаючи різні засоби ритмічних малюнків на різних етапах підготовки.

Список літературних джерел

1. Голенкова, Ю., & Пальчук, Н. (2014). Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання*. №3 39-43.DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2014-3.1106 .
2. Дейнеко, А., Луценко, Л., & Петров,

References

1. Holenkova, YU., & Pal′chuk, N. (2014). Vplyv zasobiv rytmiky i khoreohrafiyi na fizychnu pidhotovlenist′ ditey molodshoho shkil′noho viku. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. №3 39-43. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2014-3.1106 .

Д. (2021). Основна гімнастики як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(134), 39-42. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).10

3. Дідик, Т., Чернишенко, Т., Сікорська, Л., &Кондратюк Д. (2024). Технологія розвитку гнучкості дівчат 6-7 років, які займаються гімнастикою художньою на етапі попередньої базової підготовки Physical culture sports and health of the nation 17 (36), 200-208 DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-200-208

4. Дмитренко С. М. (2018). Педагогічна технологія розвитку гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця:ТОВ «Планер», 2018. 291-298. https://dspace.vspu.edu.ua/items/5252c856-fab6-4535-90c3-6d22df4cfc2f

5. Заплатинська, О. (2017). Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*,3(59), 40-44, doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2017-3.007 .

6. Колумбет, О. М. (2014) Розвиток координаційних здібностей молоді монографія. Київ : Освіта України. 274–300.

7. Кізім В.М., Чернишенко Т.М.., &Сікорська Л.В.(2023)Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих начальних закладах засобами музичного ритму.The 6th International scientific and practical conference "Scientific directions of research in educational activity" (February 14 – 17, 2023) Osaka, Japan. International Science Group.313-317. DOI – https://doi.org/10.46299/ISG.2023.1.6

8. Кутек, Т., & Волощук, В.(2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці на

2. Deyneko, A., Lutsenko, L., & Petrov, D. (2021). Osnovna himnastyky yak efektyvnyy zasib zbahachennya rukhovoho dosvidu yunykh sport·smeniv. Naukovyy chasopys Ukrayins′koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (4(134), 39-42. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).10

3. Didyk, T., Chernyshenko, T., Sikors′ka, L., Kondratyuk D. (2024). Tekhnolohiya rozvytku hnuchkosti divchat 6-7 rokiv, yaki zaymayut′sya himnastykoyu khudozhn′oyu na etapi poperedn′oyi bazovoyi pidhotovky Physical culture sports and health of the nation 17 (36), 200-208 DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-200-208

4. DmytrenkoS. M. Pedahohichnatekhnolohiyarozvytkuhnuchkostidivchat, yakizaymayut′syakhudozhn′oyuhimnastykoyunaetapipoperedn′oyibazovoyipidhotovky / S. M. Dmytrenko // Teoretyko-metodychniosnovyupravlinnyaprotsesompidhotovkysport·smenivriznoyikvalifikatsiyi: kolektyvnamonohrafiya / zazah. red. V. M. Kostyukevycha. – Vinnytsya:TOV «Planer», 2018. 291-298. https://dspace.vspu.edu.ua/items/5252c856-fab6-4535-90c3-6d22df4cfc2f

5. Zaplatyns′ka, O. (2017). Vplyvzasvoyennyarytmutantsyuval′nykhdorizhoknayikhvykonannyavkhudozhniyhimnastytsinaetapipochatkovoyipidhotovky. *Slobozhans′kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*, 3(59), 40-44, doi: https://doi.org/10.15391/snsv.2017-3.007 .

6. Kolumbet, O. M. (2014) Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey molodi monohrafiya. Kyyiv: OsvitaUkrayiny, 274–300.

7. Kizim V.M., Chernyshenko T.M.., & Sikors′ka L.V. (2023) Udoskonalennya protsesu fizychnoho vykhovannya u vyshchykh nachal′nykh zakladakh zasobamy muzychnoho rytmu. *The 6th International scientific and practical conference "Scientific directions of research in educational activity*" (February 14 – 17, 2023) Osaka, Japan. International Science Group. 313-317. DOI –

етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вип. 16 (35).DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-80-86

9. Маланій, Ю. А., Пітин, М. П., Синиця, А. В., &Римик Р., В. (2025). Порівняльна ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5-6 років. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, випуск 2, 75-81 DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.13

10. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміки і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) В. М. Кізім, Т. М. Чернишенко – Вінниця, 2015.

11. Сосновська, О, & Петрина, Р. (2018) Програма формування відчуття ритму в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання,спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 1(41), 95-102. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-95-102

12. Тодорова, В., Долинський, Б., &Пасічна, Т. (2020) Удосконалення змісту хореографічної освіти в аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. *ScienceandEducation, 2020, Issue 1*. 60-65.DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-9

13. Чернишенко Т.М.,& Кізім В.М.Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*. Зб. наук.праць - Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.

14. Чернишенко Т, Романенко В., &Краснобаєва Т. (2025).Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток-художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки *Фізична культура, спорт та здоров'я нації,*зб. наук. праць 19(38)19, 250-260.DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260 https://doi.org/10.46299/ISG.2023.1.6

8. Kutek, T., Voloshchuk, V. (2023). Udoskonalennya spetsial′noyi fizychnoyi pidhotovlenosti sport·smenok, yaki spetsializuyut′sya v khudozhniy himnastytsi na etapi poperedn′oyi bazovoyi pidhotovky. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi:* zb. nauk. prats′. Vyp. 16 (35).DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-80-86

9. Malaniy, YU. A., Pityn, M. P., Synytsya, A. V., Rymyk R., V. (2025). Porivnyal′na efektyvnist′ dyferentsiyovanoyi prohramy pidhotovky himnastiv vikom 5-6 rokiv. Olimpiys′kyy ta paralimpiys′kyy sport, vypusk 2, 75-81 DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.13

10. Slovnyk vyznachen′ osnovnykh muzychnykh, tantsyuval′nykh i khoreohrafichnykh terminiv ta ponyat′ z dystsypliny «Rytmiky i khoreohrafiya» (dlya studentiv dennoyi ta zaochnoyi form navchannya instytutu fizychnoho vykhovannya i sportu pedahohichnykh universytetiv) V. M. Kizim, T. M. Chernyshenko – Vinnytsya, 2015. - 64s.

11. Sosnovska, O., & Petrina, R. (2018). A program for developing a sense of rhythm in rhythmic gymnastics during the initial training phase. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society*. 1(41), 95–102. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-95-10213.

24. Todorova, V., Dolyns′kyy, B., Pasichna, T. (2020) Udoskonalennya zmistu khoreohrafichnoyi osvity v aerobitsi na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky sport·smeniv. *Science and Education*, 2020, Issue 1. 60-65. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-9

12. Chernyshenko T.M., Kizim V.M. Spetsial′no-pidhotovchi vpravy dlya ovolodinnya tekhnikoyu skladnykh rukhiv zi skakalkoyu yunymy himnastamy. Aktual′ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyka sportyvnoho trenuvannya. Zb. nauk.prats′ - Vinnytsya: VDPU, 2007. – S. 126-129.

13. Chernyshenko T, Romanenko V., & Krasnobayeva T. (2025). Spetsial′na pidhotovka zasobamy muzychnoho rytmu

15. Худолій О. М., & Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2011. No 5. С.3–18, 35–41. doi: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719.

16. Briskin Y., Todorova V., Perederiy A.,& Pityn M. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams.Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol.16, Is. 4. pp. 1352–1356. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04216 .

17. Grigoroiu Carmen, Wesselly Teodora (2019). Study on the Development of the TrunkStabilizing Muscle Strength in Young Gymnasts. *Romanian Journal forMultidimensional Education*. 2019. Volume 11. Issue 4. P. 40–54 DOI:https://doi.org/10.18662/rrem/156

18. Kyzim, P., Batieieva, N. (2021). Improving the technical training of rhythmicgymnastics athletes by means of folk-stage dance. Slobozhanskyi Herald of Scienceand Sport, (1(81), 36–41. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.005

19. T.Kutek, R. Akhmetov, I. Vovchenko, S. Dmitrenko, V. Shaverskyi, &T. Chernyshenko (2018). Development and application of model characteristics for optimization of educational and training process of qualified athletes //*Journal of Physical Education and Sport* 18(2) p. 933-936. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02138

20. Reaboi, N. (2023) Training of cognitive skills in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training to 5-6-year-old children, Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, *Physical Education and Sport Management*, 1, pp. 179-186. doi: https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.18 .

21. Syvash I., Balazh M., Yurchenko O., Shcherbashyn Y., Khurtyk D., Kormiltsev V., Bekas O., Korolchuk A., Sulima A. (2024). Formation of Sports Specialization as the" Group Exercises" During the Working with Young Athletes in the Rhythmic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). 2019. Vol 19 (Supplement issue 2). Art 43. P. 287 - 292. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043 (date

himnastok-khudozhnyts′ 6-7 rokiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky Fizychna kul′tura, sport ta zdorov″ya natsiyi, zb. nauk. prats′ 19(38)19, 250-260. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260

15.Khudoliy O. M., Yermakov S. S. Zakonomirnosti protsesu navchannya yunykh himnastiv. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya, 2011. No 5. S.3–18, 35–41. doi: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719 .

16.Briskin Y., Todorova V., Perederiy A.,& Pityn M. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams.Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol.16, Is. 4. pp. 1352–1356. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04216 .

17.Grigoroiu Carmen, Wesselly Teodora (2019). Study on the Development of the Trunk Stabilizing Muscle Strength in Young Gymnasts. *Romanian Journal for Multidimensional Education*. 2019. Volume 11. Issue 4. P. 40–54 DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/156

18.Kyzim, P., Batieieva, N. (2021). Improving the technical training of rhythmic gymnastics athletes by means of folk-stage dance. Slobozhanskyi Herald of Scienceand Sport, (1(81), 36–41. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.005

19.T.Kutek, R. Akhmetov, I. Vovchenko, S. Dmitrenko, V. Shaverskyi, &T. Chernyshenko (2018). Development and application of model characteristics for optimization of educational and training process of qualified athletes //*Journal of Physical Education and Sport* 18(2) p. 933-936. DOI:10.7752/jpes.2018.02138

20.Reaboi, N. (2023) Training of cognitive skills in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training to 5-6-year-old children, Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, *Physical Education and Sport Management*, 1, pp. 179-186. doi: https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.18.

21.SyvashI., BalazhM., YurchenkoO., ShcherbashynY., KhurtykD., KormiltsevV., BekasO., KorolchukA., SulimaA. (2024). Formation of Sports Specialization as the" Group

of access: 07.10.2024)
22. Šimůnková Iveta, Novotný Vilém (2011).Sports Training of Rhythmic Gymnasts in Early Childhood and Prepubertal Age. Sports studio. 2011. Volume 5. P. 133-140 https://doi.org/10.5817/StS2011-2-15
23. Sulistowati Endang Murti, Sukamti Endang rini (2018).Early childhood rhythmic gymnastics. Proceedings of the 2nd yogyakarta international seminar on health, physical education and sports science (yishpess 2018) and the 1st conference on interdisciplinary approaches in sport. 2018.http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/ https://doi.org/10.2991/yishpesscois-18.2018.104

Exercises" During the Working with Young Athletes in the Rhythmic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). 2019. Vol 19 (Supplement issue 2). Art 43. P. 287 - 292. URL: https:// doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043 (date of access: 07.10.2024)
22.Šimůnková Iveta, Novotný Vilém (2011).Sports Training of Rhythmic Gymnasts in Early Childhood and Prepubertal Age. Sports studio. 2011. Volume 5. P. 133-140 https://doi.org/10.5817/StS2011-2-15
23.Sulistowati Endang Murti, Sukamti Endang rini (2018).Early childhood rhythmic gymnastics. Proceedings of the 2nd yogyakarta international seminar on health, physical education and sports science (yishpess 2018) and the 1st conference on interdisciplinary approaches in sport. 2018.http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/ https://doi.org/10.2991/yishpesscois-18.2018.104

Отримано /Received 09.04.2026
Прийнято до друку/ Accepted 27.04.2026
Опубліковано / Published 29. 05.2026

DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-337-353

Відомості про авторів:

Чернишенко Т.М.;orcid.org/0000-0001-9689-5758;Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Свірщук Н.С. orcid.org/0000-0002-5951-7333; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Краснобаєва Т.М.; orcid.org/0000-0002-9607-287;Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Осаволюк Т. В.;orcid.org/0000-0002-82230613;Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Герасимишин В.П.;orcid.org/0000-0001-68239120;Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинськогову

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу Creative Commons Attribution License