



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.41

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20471457>

Особливості розвитку гнучкості гімнасток 6–8 років на етапі відбору і початкової підготовки

Власюк Олена Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри гімнастики, Український державний університет науки і технологій ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», м. Дніпро, Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-6515-2070>

Федоряка Андрій Вікторович,

старший викладач кафедри гімнастики, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-3422-9239>

Шкарупіло Павло Олексійович,

викладач кафедри гімнастики, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-9927-1550>

Прийнято: 11.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

Анотація. Метою роботи є експериментальне обґрунтування використання спеціальних комплексів вправ на розвиток гнучкості з дівчатками-гімнастками 6-8 років на етапі відбору і початкової підготовки у спортивній



гімнастиці. Дослідження передбачає отримання ефекту використання методики розвитку гнучкості в процесі занять спортивною гімнастикою: оптимальне проявлення гнучкості в специфічних умовах. Основною особливістю експериментальної методики розвитку гнучкості є те, що для кожного виду гімнастичного багатоборства існує своя методика розвитку гнучкості. У дослідженні брало участь 20 дівчат 6-8 років, що займаються спортивною гімнастикою. Експеримент тривав 2 місяці. При проведенні експерименту застосовувалися такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок методи математичної статистики.

Результати дослідження. Було проведено дослідження рівня функціональних можливостей гімнасток за стандартними тестами. Рівень гнучкості оцінювався за тестами з програми зі спортивної гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Рівень технічної підготовленості визначався за 10-бальною шкалою методом експертних оцінок. В експериментальній групі вправи на розтягування виконувались під час тренування на кожному із видів багатоборства. Був запропонований темп руху з невеликою амплітудою (махи ногами, ривки руками і т.д.) – приблизно 60 рухів на хвилину, в інших рухах (нахили) – 40-50 рухів на хвилину. Після вправ на розтягування необхідно було виконати вправи на розслаблення. В контрольній групі був запропонований комплекс вправ на розвиток гнучкості, який виконувався у підготовчій та кінці основної частини тренування. **Висновки.** У ході дослідження було доведено, що запропонована методика сприяла підвищенню показників гнучкості, що певною мірою впливає на якісний рівень виконання спеціальних технічних вправ на видах гімнастичного багатоборства. Дістала подальшого розвитку методика



складання комплексів вправ для удосконалення гнучкості з урахуванням їх структурної рухової схожості зі змагальними вправами.

Ключові слова: гімнастика спортивна, розвиток гнучкості, види багатоборства, структура рухів.

Features of flexibility development in 6–8-year-old gymnasts during the selection and initial training phase

Olena Vlasiuk,

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Gymnastics Department, Ukrainian State University of Science and Technology, Educational and Research Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», 10 Naberezhnya Peremohy, Dnipro, 49094, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-6515-2070>

Andriy Fedoriaka,

Senior Lecturer, Department of Gymnastics, Ukrainian State University of Science and Technology, Educational and Research Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», 10 Naberezhnya Peremohy, Dnipro, 49094, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-3422-9239>

Pavlo Shkarupilo,

Lecturer at the Department of Gymnastics, Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports, Ukrainian State University of Science and Technology, Educational and Research Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», 10 Naberezhnya Peremohy, Dnipro, 49094, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-9927-1550>



Abstract. The **aim** of this study is to provide experimental justification for the use of specialized flexibility training routines with female gymnasts aged 6–8 years during the selection and initial training phases in artistic gymnastics. The study aims to demonstrate the effectiveness of flexibility training methods in the context of artistic gymnastics training: optimal demonstration of flexibility in specific conditions. The main feature of the experimental flexibility development methodology is that there is a specific flexibility development methodology for each type of artistic gymnastics all-around. The study involved 20 girls aged 6–8 years who practice artistic gymnastics. The experiment lasted 2 months. The following research **methods** were used during the experiment: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; expert assessment method; methods of mathematical statistics. **Research results.** A study of the gymnasts' functional capabilities was conducted using standard tests. Flexibility was assessed using tests from the artistic gymnastics program for children's and youth sports schools. Technical proficiency was determined on a 10-point scale using expert evaluations. In the experimental group, stretching exercises were performed during training for each event in the combined events. The recommended pace of movement with a small range of motion (leg swings, arm jerks, etc.) was approximately 60 movements per minute, and for other movements (bends) – 40–50 movements per minute. After the stretching exercises, relaxation exercises had to be performed. In the control group, a set of exercises for developing flexibility was proposed, which was performed during the preparatory and final parts of the main training session. **Conclusions.** The study demonstrated that the proposed methodology contributed to an increase in flexibility indicators, which to a certain extent influences the quality of performance of specific technical exercises in gymnastics all-around events. The methodology for compiling exercise complexes to improve flexibility was further



developed, taking into account their structural motor similarity to competitive exercises.

Keywords: *artistic gymnastics, flexibility development, all-around events, movement structure.*

Постановка проблеми. Спортивна гімнастика є одним з найпопулярніших видів спорту, в якому виконуються складнокоординаційні рухи у відносно постійних умовах [9, 11]. Переваги цього виду спорту можна побачити вже з раннього віку. У молодшому шкільному віці дитячий організм більш сприятливий до формування правильних рухових моделей [1, 2].

Для оволодіння всім арсеналом засобів, характерних для сучасної гімнастики, необхідний досить високий рівень розвитку гнучкості [4, 5]. Виконання рівноваг, стрибків і махів у більшості гімнастичних вправ у спортивній гімнастиці за своєю біомеханічною сутністю переважно вимагає значної рухливості в суглобах, а деякі вправи взагалі повністю залежать від рівня розвитку цієї якості [7, 13]. Водночас невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання вправ, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує імовірність отримання травм опорно-рухового апарату [3, 13]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних тенденцій розвитку складнокоординаційних видів спорту (художня і спортивна гімнастика, спортивна акробатика, фігурне катання, синхронне плавання та ін.) свідчить, що вимоги до прояву гнучкості спортсменів стають дедалі більшими [4].

Дейнеко А. та Біленька І. (2021) запропонували включити у тренувальні заняття гімнасток 8-9 років спеціально розроблені комплекси вправ «на



розтягування» – «stretching», які були спрямовані на розтягування майже всіх м'язів тіла та виконувалися з різноманітних вихідних положень, що було надзвичайно важливим для ефективності розвитку гнучкості і рухливості в суглобах гімнасток [5].

Платонов В. М. (2021) зазначає, що в процесі тренування професійних спортсменів виникає значна складність, пов'язана з одночасним вдосконаленням сили та гнучкості. Автор підкреслює, що головним завданням тренера є не просто максимальне нарощування цих показників, а пошук їхнього ідеального балансу [12].

В ході дослідження Дудіцької С. та Семаль Н. (2024) встановлено, що на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці розвиток гнучкості для послідовного освоєння необхідно проводити в три етапи: перший етап – суглобова гімнастика для освоєння елементів «школи рухів», другий етап – спеціалізована рухливість у суглобах для освоєння базових та профілюючих елементів, третій етап – підтримка досягнутого рівня гнучкості для освоєння змагальних композицій [6].

Сосіна В., Руда І. (2020) прийшли до висновку, що для усунення факторів ризику в процесі підготовки спортсменок у художній гімнастиці рекомендовано використовувати разом з традиційними, специфічні засоби, методи і прийоми розвитку гнучкості, а також індивідуальні комплекси коригувальної гімнастики, вправи за методом Пілатеса, гімнастики йогів, вправи з фітболами тощо [14].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Отже, з метою визначення дієвих методик та інструментів для вдосконалення гнучкості, фахівці радять впроваджувати системний підхід. Це дозволить суттєво збагатити арсенал засобів, які використовують тренери у спортивній гімнастиці. Проте більшість досліджень присвячено розвитку



гнучкості у художній гімнастиці, а рекомендацій щодо вибору конкретних засобів і методів розвитку гнучкості на різних видах жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці практично немає. В нашій роботі буде запропонована методика розвитку гнучкості у гімнасток 6-8 років під час тренування на кожному з видів багатоборства на етапі відбору і попередньої базової підготовки.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета роботи – експериментально обґрунтувати використання спеціальних комплексів вправ на розвиток гнучкості з дівчатками-гімнастками 6-8 років на етапі відбору і початкової підготовки.

Для досягнення мети були поставлені завдання дослідження

1. Визначити рівень гнучкості та технічної підготовленості дівчаток 6-8 років.
2. Розробити спеціальні комплекси вправ на розвиток гнучкості для дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою на етапі відбору та початкової підготовки.
3. Експериментально дослідити методичну обґрунтованість впровадження в навчально-тренувальному процесі дівчат 6-8 років спеціальних комплексів вправ на розвиток гнучкості.

При проведенні експерименту застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.



Виклад основного матеріалу дослідження.

У дослідженні брало участь 20 дівчаток 6-8 років, що займаються спортивною гімнастикою. Заняття відбуваються 3 рази на тиждень, протягом 90 хв. на базі ДЮСШ з опорних видів спорту, м.Дніпро.

Для визначення вихідного рівня розвитку гнучкості дівчат, що займаються спортивною гімнастикою на етапі відбору і початкової підготовки, були використані нормативи ЗФП навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної гімнастики [15].

Отримані дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років до експерименту

| Показники | Шпагати, бал | | | | Міст, бал | | Нахил, бал | |
|--------------------------|--------------|---------|---------|---------|-----------|---------|------------|---------|
| | Правий | | Лівий | | | | | |
| Групи | К | Е | К | Е | К | Е | К | Е |
| $\bar{X}_1 \pm \sigma_1$ | 8,8±0,4 | 8,7±0,3 | 8,5±0,5 | 8,6±0,6 | 8,4±0,5 | 8,2±0,6 | 8,4±0,5 | 8,6±0,4 |
| $\pm m_1$ | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| P_1 | P>0,05 | | P>0,05 | | P>0,05 | | P>0,05 | |

Згідно з отриманими даними, кращі результати в обох групах зафіксовані при виконанні «шпагатів» – 8,5-8,8 балів, нижчі результати при виконанні «міст» – 8,2-8,4 балів.

Виходячи з отриманих даних визначено, що рівень гнучкості до експерименту в обох групах знаходився на середньому рівні (P>0,05).

Тести технічної підготовленості (за 10 бальною системою), при цьому допускалася допомога і страхівка тренера:



- виконання вправи зі значною допомогою – додаткова знижка 1,0 бал;
- допомога при виконанні не суттєва – додаткова знижка 0,5 балів;
- допомога в заключній, або в підготовчій частині – додаткова 0,3 бали;
- позначення допомоги, страховка – додаткова 0,1-0,2 бали;
- виконання вправи самостійно – оцінювання без додаткової знижки.

Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень технічної підготовленості гімнасток 6-8 років до експерименту

| Показники | Бруси р/в (з вису кутом – підйом двома в упор позаду) | | Колода (рівновага на одній – «ластівка») | | Акробатика (з вальсету – переворот вперед) | |
|--------------------------|---|------------|--|------------|--|------------|
| | К | Е | К | Е | К | Е |
| $\bar{X}_1 \pm \sigma_1$ | 8,5±0,5 | 8,6±0,4 | 8,3±0,3 | 8,2±0,33 | 8,9±0,6 | 8,8±0,45 |
| $\pm m_1$ | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| P_1 | $P > 0,05$ | $P > 0,05$ | $P > 0,05$ | $P > 0,05$ | $P > 0,05$ | $P > 0,05$ |

Найбільш високий результат зафіксований при виконанні акробатичних вправ (з вальсету – переворот вперед) – 8,9 бали. Мінімальний результат при виконанні вправ на колоді (рівновага на одній – «ластівка») – 8,2 бали.

Виходячи з отриманих даних таблиці 3 було визначено, що рівень технічної підготовленості до експерименту у групі знаходиться на середньому рівні ($P > 0,05$).



Застосування вправ на розтягування в процесі фізичної підготовки лише тоді дає позитивний ефект, коли при цьому не порушуються умови спортивної спеціалізації.

У практиці фізичної культури і спорту широко поширена два основних види вправ для розвитку гнучкості: махові або пружинні рухи типу нахилів, випади та розтягуючі рухи, що виконуються з партнером або на тренажерах [8, 9, 10].

В контрольній групі був запропонований комплекс вправ на розвиток гнучкості, який виконувався у підготовчій та кінці основної частини тренування (табл. 3). Комплекс включав вправи з активної та пасивної гнучкості для спини, плечових суглобів, задньої та передньої поверхні стегна.

Таблиця 3

Комплекс вправ для розвитку гнучкості у гімнасток контрольної групи

| | Зміст | Дозування | Загально-методичні вказівки |
|----------------------------|---|---------------|---|
| Підготовча частина заняття | | | |
| 1 | Викрути зі скакалкою, складеною в 2,3,4 рази | 3 по 5 разів | Руки прямі |
| 2 | В.п. – сід, руки вгору – нахили | 3 по 10 разів | Ноги прямі, грудьми торкатися ніг |
| 3 | В.п. – упор лежачи – упор на стегнах, прогнутися | 3 по 10 разів | Пружинні нахили, голову підняти |
| 4 | В.п. – сід ноги нарізно, руки вгору, – нахили | 30 разів | Пружинні рухи, грудьми торкатися підлоги |
| 5 | В.п. – упор стоячи на гімнастичній стінці – нахил (вис стоячи зігнувшись) | 2 по 10 разів | Ноги прямі, голову підняти, пружинні рухи |



| | | | |
|---------------------------|---|---------------|---|
| 6 | В.п. – стоячи біля опори – махи ногами, вперед, в сторону, назад | 3 по 8 разів | Ноги і спина прямі, амплітуда максимальна, |
| 7 | Стрибки ноги нарізно, нарізно правою, нарізно лівою | 3 по 5 разів | Виконувати біля опори, ноги прямі |
| Основна частина (в кінці) | | | |
| 8 | В.п. – нахил прогнувшись, руки на опорі – нахил | 3 по 8 разів | Повільні рухи, голову пустити, хват зімкнутий |
| 9 | В.п. – нахил прогнувшись, руки на опорі, навантаження 2,5кг., – нахил | 2 по 10 разів | Пружинні рухи, руки прямі, (навантаження на плечах) |
| 10 | В.п. – «міст» – ходьба | 1 діагональ | Широкими кроками |
| 11 | В.п. – ст. н. нарізно, руки вгору – нахилом назад – міст – встати | 10 по 10 с. | У повільному темпі, (з допомогою і без) |
| 12 | Шпагати з провисанням | 3 по 5 хв. | Ноги прямі, виконувати пружинні рухи |

У експериментальній групі була запропонована методика розвитку гнучкості на кожному з видів гімнастичного багатоборства. Рекомендувалося виконувати комплекс з 8-10 вправ на розтягування в перервах між підходами до снаряду. Комплекси вправ склалися з вправ пасивного та активного характеру.

Виконуючи вправу на розтягування, амплітуду рухів потрібно збільшувати поступово, оскільки в іншому випадку навіть після хорошої розминки можливі пошкодження м'язів і зв'язок. Поступове збільшення амплітуди руху дає можливість організму пристосуватися до спеціальної роботи.

При виконанні вправ махового характеру необхідно максимально розслабляти м'язи ніг, оскільки лише в такому випадку можна досягти максимальної амплітуди руху, для цього необхідно опорною ногою встати на височину (лавку), так, щоб працююча нога, виконуючи згинання та розгинання,



відведення та приведення, вільно звисала і не зачіпала площі опори. Темп руху з невеликою амплітудою (махи ногами, ривки руками і т.д.) – повинен бути приблизно 60 рухів в хвилину, в інших рухах (нахили) – 40-50 рухів в хвилину. Після вправ на розтягування необхідно виконати вправи на розслаблення (табл. 4 – 6).

Таблиця 4

Комплекс вправ для розвитку гнучкості дівчат експериментальної групи

(під час тренування на колоді)

| № | Зміст | Дозування | ЗМВ |
|----|--|---------------|--|
| 1 | Викрути зі скакалкою, складеною в 4 рази | 3 по 5 разів | Руки прями |
| 2 | В.п. – стоячи боком до опори (г/стінки) – нахили назад | 2 по 10 разів | Пружинні рухи. Біля опори, без опори |
| 3 | В.п. – стоячи боком до опори, одна нога вгору, в шпагат – нахили назад | 2 по 10 разів | Голову підняти, супроводжувати поглядом |
| 4 | В.п. – упор стоячи біля опори – махи назад | 30 разів | Ноги прями. Виконувати з тах. амплітудою |
| 5 | В.п. – упор стоячи біля опори – махи в сторони | 30 разів | Ноги прями. Виконувати з тах. амплітудою |
| 6 | В.п. – руки за спину в замок – нахилом вперед викрути рук вперед | 2 по 15 разів | Виконувати повільно, руки прями |
| 7 | В.п. – упор стоячи біля опори – стрибки в шпагат | 3 по 4 рази | Ноги прями |
| 8 | Утримання ноги вперед | 3 по 15с. | Положення рук в сторони, вгору, однойменні та різнойменні. Біля опори, без опори, на низькій колоді (h=50см.), на високій колоді (h=120 см.). |
| 9 | Утримання ноги в сторону | 3 по 15с. | |
| 10 | Утримання ноги назад | 3 по 15с. | |



Таблиця 5

Комплекс вправ для розвитку гнучкості дівчат експериментальної групи

(під час тренування на різновисоких брусах)

| № | Зміст | Дозування | ЗМВ |
|---|--|---------------|-------------------------------|
| 1 | Викрути зі скакалкою, складеною в 2, 3, 4 рази | 3 по 5 разів | Руки прямі |
| 2 | В.п. – руки за спиною в замок – викрути рук з нахилом вперед | 3 по 10 разів | Руки прямі |
| 3 | В.п. – упор лежачи – упор лежачи на стегнах прогнувшись | 2 по 15 разів | Пружинні нахили назад |
| 4 | Нахили, руками торкатися підлоги | 3 по 15 разів | Ноги прямі |
| 5 | В.п. – міст. Махи | По 10 разів | Ноги прямі, махи в шпагат |
| 6 | Шпагат з провисанням | 3 по 5 хв. | Мах. амплітуда. Пружинні рухи |
| 7 | Стрибок у шпагат, руками триматися за опору | 3 по 5 разів | Ноги прямі |
| 8 | Стойка на руках, ноги розвести у шпагат | 3 по 5 разів | Ноги прямі, спина рівна |

Таблиця 6

Комплекс вправ для розвитку гнучкості дівчат експериментальної групи

(під час тренування на вільних вправах)

| № | Зміст | Дозування | ЗМВ |
|---|--|-----------|---|
| 1 | В.п. руки вгору. Міст – встати | 5 разів | Виконувати з мах. Амплітудою |
| 2 | В.п. – стійка ноги нарізно правою – переворот назад – «ластівка» | 10 разів | Виконувати з мах. амплітудою. Ноги прямі. |



| | | | |
|----|---|---------------|---|
| 3 | В.п. – «ластівка» – переворот вперед | 10 разів | Ноги прямі. Темп повільний. |
| 4 | Стрибок кроком у шпагаті (з 3-х кроків) | 8 разів | Ноги прямі. Виконувати з тах. амплітудою. |
| 5 | Стрибок «розніжка» | 2 по 5 разів | Ноги прямі. Спина рівна. |
| 6 | В.п. – стійка на лопатках – розведення ніг у шпагат | 2 по 6 разів | У прямий та шпагат правою та лівою |
| 7 | В.п. – стійка на руках – ноги в прямий шпагат – стійка на руках | 2 по 5 разів | Спина рівна. Ноги прямі. |
| 8 | Шпагат з провисанням | 3 по 5 хв. | Мах. амплітуда. Пружині рухи |
| 9 | Махи назад в кільце | 2 по 20 разів | Спочатку правою потім лівою ногою |
| 10 | Махи в сторони | 2 по 20 разів | Спочатку правою потім лівою ногою. |

Організація навчально-тренувального процесу в контрольній і експериментальній групах мала спільні ознаки і відмінності

Спільні ознаки організації навчально-тренувального процесу: загальний час роботи, об'єм та зміст вправ на видах гімнастичного багатоборства, що виконуються в тижневому мікроциклі.

Відмінності в організації навчально-тренувальних занять:

- вправи на розтягування в контрольній групі виконувались на початку тренувального заняття (під час розминки), у кінці основної частини та після фізичних навантажень у кінці тренувального заняття.



- вправи на розтягування в експериментальній групі виконувались під час тренування на кожному із видів багатоборства. Для кожного виду багатоборства був розроблений свій комплекс вправ на розтягування.

Заняття проводились 3 рази на тиждень по 90 хв. Есперимент тривав 2 місяці.

Після педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування дівчат. Спираючись на отримані результати ми визначили, що рівень розвитку гнучкості у контрольній групі відповідав середньому рівню, що є гарним показником. Найбільш високий результат зафіксований при виконанні нахилу – 9,1 балів. Мінімальний результат спостерігається при виконанні шпагату лівою – 8,9 балів (табл.7).

Порівняльний аналіз результатів тестування в експериментальній групі показав, що в тестах, які визначали рівень гнучкості, спостерігається достовірний приріст показників. Рівень розвитку гнучкості у дівчат експериментальної групи став вище за середній, що є гарним показником ($P < 0,05$). Проведений експеримент з підвищення рівня розвитку гнучкості, за допомогою розроблених засобів і методів, показав позитивний результат. Найбільш високий результат зафіксований при виконанні нахилу – 9,3 балів. Мінімальний результат спостерігався при виконанні вправи «міст» – 9,0 балів.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування контрольної та експериментальної групи в тестах, які визначали рівень гнучкості, визначив вірогідну розбіжність показників на користь експериментальної групи у таких тестах, як «шпагат лівою» та «нахил» ($P < 0.05$).

Таблиця 7

Рівень розвитку гнучкості у дівчат після експерименту

| Показники | Шпагати | | | | Міст | | Нахил | |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Правий | | Лівий | | | | | |
| Групи | К | Е | К | Е | К | Е | К | Е |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 9,0±0,6 | 9,2±0,6 | 8,9±0,4 | 9,4±0,4 | 9,0±0,5 | 9,0±0,5 | 9,1±0,5 | 9,5±0,5 |
| $\pm m$ | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| P | P>0,05 | | P<0,05 | | P>0,05 | | P<0,05 | |

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування контрольної та експериментальної групи в тестах які визначали рівень технічної підготовленості, спостерігається достовірний приріст показників у більшості вправах (табл. 8).

Таблиця 8

Рівень технічної підготовленості дівчат після експерименту

| Показники | Бруси р/р (з вису кутом – підйом двома в упор позаду) | | Колода (рівновага на одній – «ластівка») | | Акробатика (з вальсету – переворот вперед) | |
|----------------------|--|---------|--|---------|--|---------|
| | К | Е | К | Е | К | Е |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 8,9±0,6 | 9,2±0,5 | 9,1±0,4 | 9,3±0,3 | 9,3±0,4 | 9,6±0,4 |
| $\pm m$ | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| P | P>0,05 | | P<0,05 | | P<0,05 | |



Між контрольною та експериментальною групами, при виконанні таких вправ, як «рівновага на одній – «ластівка»» та «з вальсету – переворот вперед» ($P < 0.05$). Отже, запропонована методика розвитку гнучкості у гімнасток 6-8 років може бути використана у тренувальному процесі на етапі відбору і початкової підготовки

Висновки

1. Аналізуючи існуючі методики проведення занять на розвиток гнучкості з дівчатами, які займаються спортивною гімнастикою, ми визначили, що методично важливо дотримуватися оптимальних пропорцій у використанні вправ на розтягування, а також правильного дозування навантажень.

2. Експериментальна методика включала комплекси вправ пасивного та активного характеру. Основною особливістю експериментальної методики розвитку гнучкості є те, що для кожного виду багатоборства був розроблений окремий комплекс вправ.

7. Порівняльний аналіз результатів тестування в експериментальній та контрольній групах показав, що в тестах на гнучкість та технічну підготовленість спостерігається достовірна розбіжність на користь експериментальної групи ($P < 0,05$).

Список використаних джерел

1. Борисова Ю. Ю., Гончар Л.В., Федоряка А.В. Використання засобів художньої гімнастики для формування правильної постави дітей 5-6 років. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15, 2022. №7. С. 26–30.

2. Борисова Ю. Ю., Власюк О.О., Федоряка А.В. Аналіз фізичного стану дітей 7-8 років. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична



культура і спорт): зб. наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. №10. С. 26–30

3. Власюк О., Федоряка А., Шкарупіло П. Використання допоміжних засобів для розвитку активної гнучкості у гімнасток 8-9 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. №. 1. С. 108-114. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-108

4. Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Петров Д. О. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 4 (134). С. 39–42.

5. Дейнеко, А., & Біленька, І. (2021). Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «stretching» програми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(141)), 42-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).10)

6. Дудіцька, С., & Семаль, Н. (2024). Застосування вправ на гнучкість у процесі занять художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Scientific Journal Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.6>

7. Дука М. С. Початкова підготовка дітей в складнокоординаційних видах спорту з урахуванням об'єктивних передумов ранньої спеціалізації (на матеріалі художньої гімнастики) : дис. ... д-ра філософії з фізичної культури і спорту : 017 – Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 262 с.

8. Євтерев Д. Ю. Волков В. Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 90- 93.



9. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики. 2020. С. 20–22.

10. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Навчальний посібник. Київ. Олімпійська література. 2011. 224 с.

11. Лозинський О. Особливості підготовки спортсменів-гімнастів // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV 80 Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Київ: НАУ, 2024. С. 349-350.

12. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2.

13. Смолевський В.М., Гавердовський Ю.К. Спортивна гімнастика. Київ, 1999. 463 с

14. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті, 2020. № 1. С.48–51

15. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. URI: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/programma-gimnastika.pdf