



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 796.012.13:796.41

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14913709>

Ефективність впровадження засобів гімнастики в тренувальний процес у силових видах спорту

Петренко Наталія Володимирівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-8606>

Стасюк Роман Миколайович

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

Прийнято: 11.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025

***Анотація.** У дослідженні розглядається питання ефективності впровадження гімнастичних засобів у тренувальний процес спортсменів силових видів спорту з метою покращення фізичної підготовки та підтримки спортивної результативності. Використання гімнастичних вправ забезпечує розвиток рухливості, координації, гнучкості та загальної витривалості, що позитивно впливає на виконання спеціалізованих силових навантажень. **Мета** - на основі контент-аналізу наукових досліджень та практичного досвіду розкрити оптимальні підходи до інтеграції гімнастичних вправ, їх*



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

дозування та поєднання з основними силовими навантаженнями для максимізації адаптаційного ефекту та підвищення спортивної продуктивності. **Методи.** У дослідженні використовувався метод контент-аналізу наукових праць. **Результати.** Запропонований план тренувального мікроциклу з акцентом на гімнастичні вправи та відновлення надасть позитивний вплив на фізичну підготовленість спортсменів, сприяючи гармонійному розвитку основних рухових здібностей, важливих для силових видів спорту. Вдосконалення координації дозволить спортсменам точніше контролювати рухи, що сприяє оптимізації техніки виконання основних вправ та підвищенню ефективності тренувального процесу. Підвищення загальної витривалості, внаслідок впровадження гімнастичних елементів, забезпечує здатність спортсменів витримувати більш тривалі й інтенсивні навантаження, зберігаючи продуктивність протягом усього тренувального мікроциклу. Гімнастичні вправи, зокрема динамічний та статичний стретчинг, сприятимуть розслабленню м'язів та зменшенню м'язового напруження після силових тренувань, що позитивно позначилося на швидкості відновлення. Завдяки цьому, спортсмени можуть демонструвати менший рівень втоми та кращу готовність до наступних тренувальних сесій, що дозволить підвищити інтенсивність тренувального процесу без ризику перевантаження. Інтеграція гімнастичних вправ у тренувальний процес забезпечить як короткотривалі, так і довготривалі переваги: з одного боку, покращуючи відновлення між тренуваннями, а з іншого - сприяючи поступовому підвищенню загальної фізичної підготовки спортсменів, що є важливим аспектом у досягненні стабільних спортивних результатів у силових дисциплінах. **Висновки.** Розроблений план тренувального мікроциклу дозволяє забезпечити комплексний підхід до підготовки, поєднуючи силові та



відновлювальні навантаження, що підвищує спортивну результативність і знижує ризик травм.

***Ключові слова:** гімнастичні вправи, силові види спорту, фізична підготовка, відновлення, гнучкість, координація, витривалість, тренувальний мікроцикл.*

Effectiveness of Implementing Gymnastics Techniques in the Training Process for Strength Sports

Petrenko Nataliia Volodymyrivna

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-8606>

Stasiuk Roman Mykolayovych

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

***Abstract.** The study examines the effectiveness of implementing gymnastics techniques in the training process of strength athletes to improve physical conditioning and maintain sports performance. The use of gymnastic exercises enhances mobility, coordination, flexibility, and overall endurance, which positively impacts the execution of specialized strength loads. **Objective** - based on content analysis of scientific research and practical experience, to reveal optimal approaches to integrating gymnastic exercises, their dosing, and combination with primary strength loads to maximize adaptive effects and enhance sports performance.*



***Methods.** The study employed the method of content analysis of scientific literature. **The research results** the proposed training microcycle plan, with an emphasis on gymnastic exercises and recovery, will positively impact athletes' physical fitness, promoting a balanced development of key motor abilities essential for strength sports. Improved coordination will allow athletes to control their movements more precisely, optimizing exercise technique and enhancing training process efficiency. The increase in overall endurance, achieved through the integration of gymnastic elements, enables athletes to endure longer and more intense workloads, maintaining productivity throughout the training microcycle. Gymnastic exercises, including dynamic and static stretching, will aid in muscle relaxation and reduce muscle tension after strength training, positively influencing recovery speed. As a result, athletes can experience lower fatigue levels and better readiness for subsequent training sessions, allowing for an increase in training intensity without the risk of overload. The integration of gymnastic exercises into the training process provides both short-term and long-term benefits: on the one hand, improving recovery between training sessions, and on the other, gradually enhancing athletes' overall physical fitness, which is a crucial factor in achieving consistent sports results in strength disciplines. **Conclusions.** The developed training microcycle plan enables a comprehensive approach to preparation, combining strength and recovery loads, which enhances athletic performance and reduces the risk of injuries.*

***Keywords:** gymnastic exercises, strength sports, physical conditioning, recovery, flexibility, coordination, endurance, training microcycle.*

Вступ. Сучасний спорт стає дедалі динамічнішим і технічно насиченим, що вимагає постійного вдосконалення підходів і засобів підготовки спортсменів. Тренувальний процес у різних видах спорту має свої специфічні



особливості, які включають вибір методів і засобів, а також особливості їх застосування на різних етапах підготовки. Незважаючи на те, що основи спортивної підготовки вже добре розроблені провідними фахівцями у сфері спорту, багато аспектів, пов'язаних з оптимізацією фізичної підготовки та вдосконаленням фізичних якостей, потребують подальших досліджень для адаптації до сучасних тенденцій розвитку спорту [6; 11; 14; 15].

Особливо актуальною ця проблема є для силових видів спорту та єдиноборств, які набувають дедалі більшого розповсюдження. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність пошуку різноспрямованих засобів фізичної підготовки, що дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу. Основною метою даного дослідження є визначення оптимальних поєднань і співвідношень засобів підготовки, що відповідають сучасним вимогам і спрямовані на підвищення ефективності тренувань.

Силові види спорту в основному орієнтовані на розвиток м'язової сили та витривалості. Проте, для досягнення максимальних результатів важливо також розвивати рухливість суглобів, координацію та гнучкість. В даному контексті гімнастичні засоби можуть стати важливим інструментом для поліпшення тренувального процесу. Різні види гімнастики включають програми, спрямовані на підвищення рухливості суглобів, гнучкості, а також покращення загальної координації [2; 9; 13].

Регулярне виконання гімнастичних вправ у поєднанні з правильно організованим тренувальним режимом дозволяє підтримувати належний стан м'язової тканини, поліпшувати кровообіг і зменшувати втомлюваність. Гімнастика як засіб фізичного виховання сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, витривалість і координація, що є необхідними для підтримання спортивної форми на високому рівні.



Впровадження гімнастичних засобів у тренувальний процес силових видів спорту може сприяти комплексному розвитку фізичних якостей, що є особливо важливим для досягнення стабільних спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження також акцентують увагу на доцільності поєднання гімнастичних вправ з основним тренувальним навантаженням у силових видах спорту [4; 8; 10]. Гімнастичні вправи сприяють розвитку рухливості, гнучкості та координації, що позитивно впливає на загальну спортивну підготовленість. Це, у свою чергу, забезпечує більш ефективне виконання основних силових вправ та підвищення загальної працездатності. Зокрема, дослідження [1; 7; 12] підтверджують, що додавання гімнастичних елементів до силових програм не лише покращує рухливість суглобів, але й знижує ризик травм і підтримує м'язову еластичність. Така еластичність дозволяє м'язам ефективніше адаптуватися до інтенсивних навантажень, зменшуючи втому та сприяючи прискореному відновленню. Це особливо важливо для спортсменів, які прагнуть підвищити свою продуктивність, мінімізуючи ризики перевантаження.

Результати аналізу наукових публікацій вказують на актуальність теми та підтверджують потребу у подальшому дослідженні. Незважаючи на наявність фундаментальних робіт у цій галузі, залишається нагальна потреба у визначенні конкретних параметрів, індивідуальних підходів та методик впровадження гімнастичних засобів, що дозволило б підвищити ефективність тренувального процесу у спортсменів силових видів спорту. Пошук нових засобів інтеграції гімнастичних вправ у силову підготовку стане важливим кроком у розробці програм, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів і забезпечення тривалої кар'єри спортсменів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Систематизація та аналіз даних наукометричних баз з проблематики



впровадження гімнастичних засобів у тренувальний процес спортсменів з силових видів спорту дозволить визначити напрями розвитку сучасної спортивної науки в Україні в даній сфері. Це потребує подальшого детального аналізу, зокрема, конкретизації силових видів спорту, які ще недостатньо висвітлені у наукових дослідженнях; визначення впливу гімнастичних вправ на різні аспекти фізичної підготовки, такі як сила, координація, та гнучкість спортсменів; узагальнення рівня ефективності гімнастичних вправ у зниженні травматизму в силових видах спорту та систематизація чинників, які впливають на адаптаційні можливості спортсменів при інтеграції гімнастичних елементів. Дані дослідження можуть закласти основу для майбутніх методичних рекомендацій з профілактики травматизму та підвищення ефективності тренувальних процесів у силових дисциплінах.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження - на основі контент-аналізу наукових досліджень та практичного досвіду розкрити оптимальні підходи до інтеграції гімнастичних вправ, їх дозування та поєднання з основними силовими навантаженнями для максимізації адаптаційного ефекту та підвищення спортивної продуктивності.

Результати дослідження. У вітчизняній теорії спортивного тренування [3; 5; 12] одним із основних принципів є єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, що є ключовим у підготовці в силових видах спорту. Цей принцип забезпечує тісний взаємозв'язок між розвитком загальних рухових здібностей і специфічними навичками, необхідними для успішного виступу у вибраному виді спорту. У силових дисциплінах цей принцип підкреслює важливість поєднання гімнастичних вправ з основним тренувальним навантаженням, що сприяє розвитку координації, рухливості та гнучкості спортсменів.



На практиці гімнастичні засоби, такі як динамічний і статичний стретчинг, вправи з власною вагою, акробатичні елементи та комплекси для розвитку м'язів кору, мають значний вплив на фізичний розвиток спортсменів. Гімнастичні вправи дозволяють розвивати не тільки основні силові показники, але й покращувати рухливість суглобів, стабільність і координацію, що є необхідними для виконання складних рухів та запобігання травмам.

Реалізація принципу єдності загальної та спеціальної підготовки потребує науково обґрунтованого підходу, особливо в умовах різноманітних індивідуальних характеристик спортсменів, таких як вік, рівень підготовки та етап тренувального процесу. На основі аналізу наявних програм підготовки було розроблено план тренувального мікроциклу для спортсменів силових видів спорту з акцентом на гімнастичні вправи та відновлення (табл. 1).

Таблиця 1

План тренувального мікроциклу для спортсменів силових видів спорту з акцентом на гімнастичні вправи та відновлення

День	Тип тренування	Вправи	Підходи/Повторення/Час
1 день	Гнучкість, динамічний стретчинг та гімнастика	Розминка (кардіо) Динамічний стретчинг: Розтягнення м'язів стегна Динамічний стретчинг: Розтягнення плечового поясу Гімнастичні вправи на перекладині	10 хв. 2 підходи по 30 с. на кожену ногу 2 підходи по 30 с. 3 підходи по 10-12 повторень
2 день	Силові вправи з власною вагою	Присідання Віджимання Підтягування Випади	4 підходи по 15-20 повторень 4 підходи по 15 повторень 3 підходи по 10 повторень 3 підходи по 12 повторень на кожену ногу
3 день	Статичний стретчинг	Стретчинг грудних м'язів ніг та плечей Гімнастичні вправи: Розтягнення на шведській стінці	3 підходи по 30 с. 2 підходи по 30 с.



4 день	Силові вправи на тренажерах	Жим ногами Тяга верхнього блоку Згинання рук на біцепс Вправи на квадрицепс (чотириглавий м'яз стегна).	4 підходи по 12-15 повторень 3 підходи по 10-12 повторень 3 підходи по 10-12 повторень 3 підходи по 10-12 повторень
5 день	Відновлення	Легке кардіо або активне відновлення (йога, розтягнення)	20-30 хв.
6 день	Відпочинок	Відпочинок або легкі вправи на розтягнення	

Джерело: власна розробка авторів

Впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес силових видів спорту стикається з певними викликами. Одним з них є оптимізація співвідношення між гімнастичними та силовими вправами, а також вибір індивідуально адаптованих методів тренувань. Крім того, багато тренувальних програм для силових видів спорту застаріли і потребують оновлення з урахуванням сучасних вимог та тенденцій.

Інтеграція гімнастичних вправ у тренувальний процес у силових видах спорту забезпечує такі переваги:

- підвищення рухливості та гнучкості: гімнастичні вправи на розтягування та динамічний стретчинг сприяють розвитку рухливості суглобів і гнучкості м'язів;
- розвиток координації та стабільності: вправи для м'язів кору та балансування допомагають покращити координацію і стабільність, що позитивно впливає на техніку виконання силових вправ;
- зниження ризику травм: гімнастичні засоби сприяють зміцненню суглобів та зв'язок, що зменшує ризик травм під час інтенсивних тренувань.



- покращення загальної фізичної підготовленості: використання гімнастики допомагає досягти гармонійного розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість та швидкість.

Висновок. Розроблений план тренувального мікроциклу дозволяє забезпечити комплексний підхід до підготовки, спрямований на розвиток ключових рухових здібностей, таких як сила, гнучкість, координація та витривалість. Враховуючи недоліки існуючих програм, новий підхід містить конкретні методичні рекомендації щодо дозування та послідовності виконання вправ, що сприяє більш ефективному досягненню спортивних результатів. Інтеграція гімнастичних вправ та відновлювальних засобів знижує ризик травматизму, підвищує адаптаційні можливості організму та оптимізує процес відновлення, що є важливим для підтримання високого рівня фізичної підготовленості та довготривалого збереження спортивної форми.

Список використаних джерел

1. Зеніна І. В., Шишацька В. І. Спортивна гімнастика, як базовий засіб фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 2 (130) 2021. С. 59-62*

2. Ковальчук Н. М., Деделюк Н. А. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту і здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 (110) 2019. С. 264-268.*

3. Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 10. 2017. С. 222-230.*



4. Кириченко Т.Г., Пангелова Н.Є. Атлетизм у ВУЗі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017.* С. 46-51.
5. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017, 191 с.
6. Малюга С.С., Лук'янцева Г. В., Бакуновський О. М. Прояви адаптивних змін скелетних м'язів під впливом систематичних занять бодібілдингом. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ-Черкаси, 7-8 груд. 2023р.)/ Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ; Черкаси, 2023. С. 79–80.*
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
8. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. 332 с.
9. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260с.
10. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. ... канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт. Київ, 2008. 20 с.
11. Розторгуй М.С. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту. Лекція з навчальної дисципліни: «Теорія і методика



обраного виду спорту» спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Львів, 2018. 11 с.

12. Тимочко О. І. Підвищення рівня здоров'я студентів ЗВО засобами силових видів спорту. *Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Факультет здоров'я та фізичного виховання, (м. Ужгород, 24 лют. 2022 року).* Ужгород, 2022. С. 74–77.

13. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. 2-е вид. з контрол. питаннями і допов. Ужгород : ТОВ «Бест-Принт», 2020. 142с.

14. Тимчик С. Г. Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Випуск 6(179)24 С. 218-222.*

15. Хорошуха М.Ф., Путров С.Ю., Омельчук О.В. Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів 13-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 3К(147)22 С. 444-449.*