

3. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки. Монографія. Дніпро: ТОВ "Дріант". 2022. 397 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

5. Олійник, М.О.. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболістів на основі використання модельних характеристик змагальної діяльності:[автореферат]. Дніпро. 2021. 20 с

6. Федерація волейболу України. Офіційний сайт <https://www.fvu.in.ua/>

7. Millán-Sánchez, Antonio, Morante Rábago, Juan C., & Espa Aurelio Ureña. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*. 12 (2). 251-256

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СПОРТИВНИХ ГІМНАСТІВ, ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Філярський М. О., Ахтирцева С. В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Етап початкової підготовки є базовим і особливо важливим в тренуванні спортивних гімнастів – хлопців і дівчат: закладаються початкові основи фізичної підготовленості та технічної майстерності, відбувається їх становлення, як особистості. Етап початкової підготовки створює можливі передумови для розкриття спортивного таланту в спортивній гімнастиці.

Ключові слова: етап початкової підготовки, спортивна гімнастика, сила, гнучкість.

Summary. Filiarskyi M. O., Akhtyrtseva S. V. **Comparative Characteristics of Special Physical Preparedness in Young Male and Female Artistic Gymnasts at the Initial Stage of Training.** The stage of initial training is basic and especially important in the training of gymnasts – boys and girls: the initial foundations of physical fitness and technical skill are laid, their formation as individuals takes place. The stage of initial training creates possible prerequisites for the disclosure of sports talent in artistic gymnastics.

Keywords: stage of initial training, artistic gymnastics, strength, flexibility.

Вступ. Спортивна гімнастика – одна з найбільш видовищних та витончених складно-координаційних видів спорту, що поєднує виконання гімнастичних, акробатичних танцювальних рухів. Гімнастика – це засіб

фізичної культури, що сприяє успішному розв'язанню завдань фізичного розвитку людини і підвищення її рухової активності [6].

Аналіз результатів діяльності провідних тренерів свідчать про те, що досягти високої спортивної майстерності вдається не кожному новачку, що виявляє бажання займатися будь-яким видом спорту. Важливим критерієм є наявність задатків та здібностей до певного виду спорту.

Виявлення спортивного таланту в спортивній гімнастиці – складаний та трудомісткий процес. Все більше зростають вимоги до морфологічних особливостей, руховим здібностям, артистичності, ритмічності, музикальності, дисциплінованості, охайності та старанності [4, 5].

Спортсмени, які систематично займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів. До найтиповіших вправ, що становить основу засобів гімнастики, відносяться: стройові вправи, акробатичні, стрибкові, хореографічні вправи, вправи на гімнастичних знаряддях, прикладні вправи тощо [1].

Мета дослідження. Порівняти рівень спеціальної фізичної підготовки у спортивних гімнастів, хлопчиків і дівчат 6-7 років на етапі початкової підготовки/

Методи дослідження. У дослідженні використовувались: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури та ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, методи педагогічного тестування (визначались: показники сили, наявність гнучкості, координаційні здібності, витривалість).

Результати дослідження та їх обговорення. Етап початкової підготовки в спортивній гімнастиці, яка відноситься до складно-координаційних видів спорту передбачає виявлення задатків та здібних гімнастів, формування правильної постави та гімнастичного стилю «школи» виконання вправ та міцного фундаменту для подальшої навчально-тренувальної діяльності. У цьому періоді вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток організму дітей, спеціальна рухова підготовка, та оволодіння початкової технічної підготовки з виді багатоборства, що включає акробатичні елементи, освоєння простих хореографічних вправ та музично-рухової підготовки, прищеплення інтересу до занять спортивною гімнастикою [2, 3].

Відповідно до змісту навчальної програми зі спортивної гімнастики основними засобами є комплекси вправ спеціальної фізичної підготовки, які направлені на розвиток сили гнучкості, спритності.

Аналізуючи показники спеціальної фізичної підготовки ми виявили, що між хлопчиками і дівчатками 6-7 років спостерігається певні відмінності в тестових вправах, які є фундаментом успіху в подальшій тренувальній діяльності. Так, в тестах, які проявляють силові якості, показники хлопців мають високі результати в «підтягуванні у висі» та «піднімання прямих ніг у висі». Різниця з тесту «підтягуванні у висі» між показниками хлопців і дівчат

складає 2,8 кількість виконаних вправ на початку дослідження; 3,6 на прикінці дослідження. Аналогічні результати в «піднімання прямих ніг у висі» відповідно 1,3 та 2,1 кількість виконаних вправ.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості спортивних гімнастів-хлопців і дівчат 6-7-ми років після експерименту

№ п/п	Тести	Стать	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$
1.	Підтягування у висі, (к-сть разів)	хл.	$9,1 \pm 0,4$	$11,7 \pm 0,37$
		дівч.	$6,3 \pm 0,3$	$8,1 \pm 0,47$
2.	Піднімання прямих ніг у висі, (к-сть разів)	хл.	$16,2 \pm 0,35$	$18,1 \pm 0,31$
		дів.	$14,9 \pm 0,17$	$16,0 \pm 0,2$
3.	«Міст» (нахил назад у стійку ноги нарізно), см	хл.	$24,3 \pm 0,9$	$20,8 \pm 0,6$
		дівч.	$15,5 \pm 0,14$	$11,6 \pm 0,18$
4.	Шпагат на праву, см	хл.	$23,6 \pm 0,27$	$20,5 \pm 0,34$
		дів.	$17,8 \pm 0,14$	$13,2 \pm 0,11$
5.	Шпагат на ліву, см	хл.	$24,8 \pm 0,8$	$21,6 \pm 0,6$
		дівч.	$16,6 \pm 0,21$	$14,7 \pm 0,18$
6.	Поперековий шпагат	хл.	$20,3 \pm 1,6$	$19,1 \pm 1,4$
		дів.	$10,4 \pm 0,13$	$9,3 \pm 0,15$

Другою якістю, які повинні володіти гімнасти хлопці і дівчата під час виступу на змаганнях – гнучкість в різних проявах: рухливість у суглобах хребта кульшових та плечових.

Як видно з табл.1 за всіма досліджуваними тестовими вправами з гнучкістю дівчата – гімнастки випереджають хлопців по всім вправам. Найбільша різниця в показниках тестів «міст» 10,3 см 9,2 см; «поперековий шпагат» - 9,9 см 9,8 см; «шпагат на ліву» - 8,2 см 6,9 см; «шпагат на праву» - 5,8см 7,3см.

Висновки. Отримані результати досліджень показали, що рівень розвитку силових здібностей у досліджуваних хлопців 6-7 років є достатнім і відповідає даним, що представлені в літературі для цього віку. В той же час результати гнучкості недостатньо розвинути. Навпаки спостерігається результати по дівчатам: кращі показники отримані з гнучкості – «міст», «поперековий шпагат», недостатній рівень розвитку отримано з силових вправ.

Таким чином, для навчально-тренувального процесу гімнастів віком 6-7 років у спортивній гімнастиці необхідно віднайти можливості створення сприятливих умов для фізичного розвитку шляхом впровадження ефективних технологій і методів в навчально-тренувальній діяльності.

Список використаної літератури.

1. Корносенко О.К. Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.- метод. посіб. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. – 190 с.
2. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ 2003 140 с.
3. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. паць. Випуск 18 (Том 1). ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С 98-102.
4. 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. Збірник наукових праць – Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.
5. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01. Київ, 2011. 44 с.
6. Худолій О.М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. No 3. С. 3–6.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ

Цехмейстер О. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто питання розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 15–16 років у процесі спортивного тренування. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до вдосконалення фізичної підготовки юних спортсменів з урахуванням вікових та функціональних особливостей організму. Визначено, що у підлітковому віці спостерігається інтенсивний розвиток м'язової сили, швидкості реакцій та рухових координацій, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: футбол, швидкісно-силові здібності, тренування, юні спортсмени,

Summary. Tsekhmeister O. M. **Characteristics of Speed-Strength Ability Indicators in Football Players Aged 15-16.** The article examines the problem of developing speed and strength abilities in football players aged 15–16 during the training process. The study analyzes modern scientific and