

УДК 796.015:796.41

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.11>**Маланій Юрій Андрійович**аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID:** 0000-0002-9105-9694**Пітин Мар'ян Петрович**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського**ORCID ID:** 0000-0002-3537-4745**Синиця Андрій Володимирович**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID:** 0000-0001-6608-919X**Римик Роман Васильович**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**ORCID ID:** 0000-0003-4180-6636

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ ВІКОМ 5–6 РОКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Початкова підготовка у спорті має комплекс завдань, які допомагають не лише формувати спортивний результат, але й сприяють розвитку дитини. **Мета:** встановити динаміку показників юних гімнастів віком 5–6 років у річному циклі за результатами програми занять з використанням диференціації з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості. **Методи.** Використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики. Залучено гімнастів першого року ДЮСШ м. Івано-Франківська ($n = 27$ – контрольна група та 28 – експериментальна група хлопчиків віком 5–6 років). **Результати.** Узагальнення результатів педагогічного експерименту для контрольної групи продемонструвало значне покращення результатів за більшістю тестів. Найбільші прирости виявлені у тестах на силову витривалість та рівновагу: утримання кута, згинання-розгинання рук, підтягування, проба Ромберга (до 48,76%); менші, але статистично значущі зміни у тестах на координацію, дрібну моторику тощо (2,13–16,18%). Тепінг-тест був єдиним без статистично значущого результату. Спортсмени експериментальної групи, що займалися за диференційованою програмою, мали вірогідне покращення за всіма тестами ($p \leq 0,02$). Найбільші зміни (до 81,13%) спостерігалися в тестах, пов'язаних із силовою витривалістю та рівновагою. За більшістю тестів динаміка була схожою, однак експериментальна група випередила контрольну за деякими показниками (наприклад, утримання кута – на 17,94%).

Як стандартизований, так і диференційований підходи до організації занять для хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці є ефективними, однак урахування вихідного рівня фізичної підготовленості дає змогу досягнути вищих результатів у розвитку важливих для виду

спорту фізичних якостей. Це обґрунтовує доцільність авторського підходу у підготовці юних гімнастів на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: зміст, тренування, врахування, юні спортсмени, етап початкової підготовки, спортивна гімнастика, ефективність.

Вступ. Сучасна система спортивної підготовки дітей має враховувати комплексність завдань оздоровчого та спортивно-орієнтованого спрямування. Важливо усвідомлено поєднувати зміцнення здоров'я та розвиток рухової активності з одного боку, й формування майстерності в конкретному виді спорту з іншого [3; 4; 8].

У складнокоординаційних видах спорту, таких як спортивна гімнастика, від дітей є значні очікування. Уже на перших роках тренувань вони стикаються з високими вимогами, ранньою спеціалізацією й постійним змаганням. Чимало юних спортсменів втрачають мотивацію через надмірний тиск та постійну конкуренцію, яка починається надто рано [1; 6; 10].

За твердженнями фахівців надзвичайно важливо враховувати біологічні особливості розвитку дитячого організму. Залучення дитини до спорту має супроводжуватись цілісною підтримкою, що є основою сталого та безпечного розвитку юного спортсмена [1; 2; 12]. Тобто у перші роки тренований процес повинен враховувати індивідуальні можливості й потреби дитини, комбінуючи фізичні та психоемоційні аспекти розвитку [5; 13; 14].

Дослідження підтверджують: морфологічні показники, вік, антропометрія, психоемоційна стабільність, рівень адаптації та соціальна взаємодія – усе це є ключовими чинниками, що впливають на якість підготовки [1; 3; 6; 15].

Отже, врахування особливостей юних спортсменів та на цій основі подальша диференціація тренувального процесу становить важливе науково-практичне завдання.

Мета дослідження: встановити динаміку показників юних гімнастів віком 5–6 років у річному циклі за результатами програми занять з використанням диференціації з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики.

Для отримання об'єктивних даних було застосовано педагогічне тестування фізичної підготовленості та залучено тести: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», см; «Утримання кута 30–40° у положення лежачи», с; «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», к-сть разів; «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», к-сть разів; «Тест на влучність «мисливець», к-сть разів; «Три присідання (сісти на підлогу та встати)», с; «Тепінг-тест ногами за 10 с», к-сть разів; «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», с; «Проба Ромберга», с; «Дрібна моторика, тест з гудзиками», с [7; 9; 11].

До педагогічного експерименту було залучено юних гімнастів першого року на етапі початкової підготовки ДЮСШ м. Івано-Франківська (n=55, з них до складу контрольної групи входило 27 та експериментальної – 28 хлопчиків віком 5–6 років).

Експериментальним чинником програми підготовки хлопчиків на першому році навчання була диференціація змісту тренувальних занять на основі врахування вихідного рівня фізичної підготовленості [3; 6; 12]. Цей підхід застосовано у підготовці юних спортсменів експериментальної групи. У тренуваннях представників контрольної групи заняття відбувалися з однаковим рівнем навантаження. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2024 по травень 2025 року.

Результати дослідження. Зважаючи на необхідність оцінювання кожного із застосованих методичних підходів до формування змісту тренувального процесу, ми вивчили зміни результатів окремо у кожній з груп спортсменів й у різних частинах педагогічного експерименту.

Таким чином, у хлопчиків віком 5–6 років контрольної групи, які проходили програму занять стандартизованого змісту, у першій частині дослідження було виявлено покращення за більшістю результатів тестів на визначення фізичної підготовленості (рис. 1).

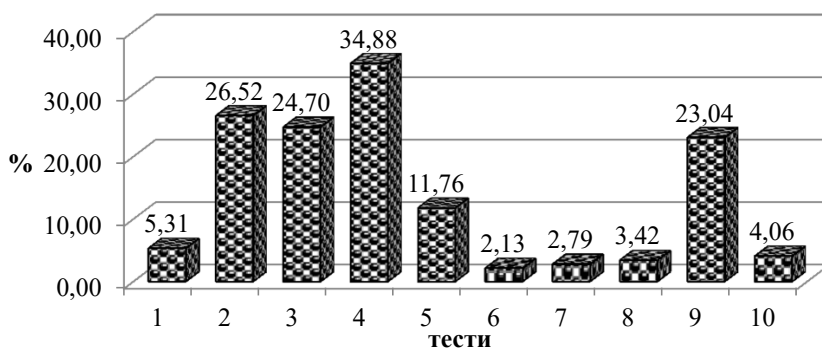


Рис. 1. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками першої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

Отже, впродовж першої частини педагогічного експерименту, застосування стандартизованих навантажень для хлопчиків віком 5–6 років дало змогу покращити результати за тестами з фізичної підготовленості в значному діапазоні.

Окрім того зазначимо, що в усіх, крім одного тесту («тепінг-тест ногами за 10 с»), значення покращення були статистично вірогідними ($p \leq 0,002$).

При цьому відсоткові значення переваги результатів у другому тестуванні вказують на дві групи показників. Одні з вираженими покращеннями за час першої частини педагогічного експерименту (23,04–34,88% порівняно з вихідним рівнем), це: – «утримання кута 30–40° у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «проба Ромберга».

У інших тестах результати демонстрували менший рівень покращення (2,13–11,76%), це: «кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», «тест на влучність «мисливець», «три присідання (сісти на підлогу та встати)», «лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «дрібна моторика, тест з гудзиками».

Це, на наш погляд, підтверджує дві основні тези, що мають місце в спеціальній науково-методичній літературі. З одного боку, ми погоджуємося з більшістю фахівців, що на сьогодні уже вибудована достатньо обґрунтована системи науково-методичного забезпечення підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення у спортивній гімнастиці. Тобто ті, підходи, що наявні, шляхом певної еволюції та трансформації, внаслідок емпіричного досвіду тренувань, можуть та забезпечують поступове підвищення підготовленості хлопчиків відповідного віку [4; 8; 13].

З інших позицій, ми також погоджуємося з думкою значної частини фахівців, які зазначають, що у віці 5–6 та ближніх років відбувається достатньо інтенсивний розвиток організму дитини. Це, само по собі, може забезпечувати покращення показників фізичної підготовленості [1; 2; 3; 5].

Такий самий аналіз ми провели за підсумками другої частини педагогічного експерименту (рис. 2).

Відзначимо, що за підсумками другої частини педагогічного експерименту юні гімнасти контрольної групи мали відмінну структуру змін результатів за запропонованими тестами. Так, яскраво виражені зміни зафіксовані за результатами тестів «утримання кута 30–40° у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за

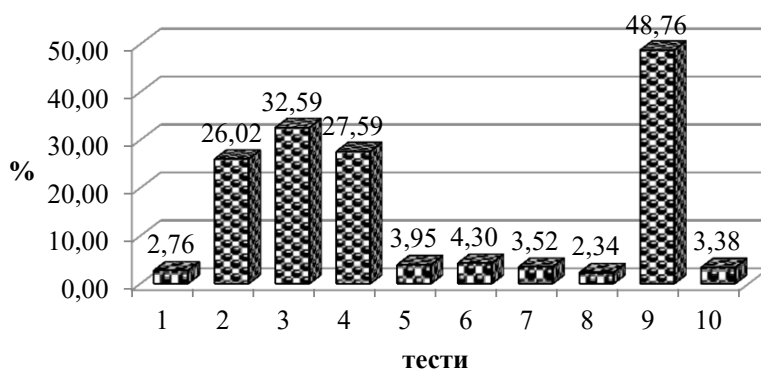


Рис. 2. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками другої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», «проба Ромберга» та становили 26,02–48,76% від попереднього рівня.

Водночас інші значення покращення результатів хлопчиків 5–6 років у тестах з визначення фізичної підготовленості були нижчі (2,34–4,30% від попереднього рівня).

До того ж у всіх випадках, окрім 5, спостерігалось перевищення порогового рівня статистичної вірогідності змін ($p \leq 0,006$).

Таким чином, ми можемо спостерігати, що традиційний підхід до побудови змісту тренувального процесу забезпечує та стимулює розвиток силової витривалості хлопчиків 5–6 років та належний рівень прояву рівноваги. Ці якості є базовими для подальшого прогресу спортсменів.

Підсумком аналізування ефективності традиційного змісту занять для хлопчиків віком 5–6 років було встановлення узагальнених змін результатів тестів з фізичної підготовленості (між третім та першим контрольним зрізом, рис. 3).

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати достатньо значне підвищення результатів за окремими результатами тестів («утримання кута 30–40° у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «проба Ромберга»). У всіх інших випадках хлопчики віком 5–6 років також продемонстрували статистично вірогідне покращення результатів за час педагогічного експерименту, проте значення зміни були нижчими – від 5,67 до 16,18%.

Для усіх результатів юних гімнастів контрольної групи на початку та в кінці педагогічного експерименту підтверджено статистично вірогідні зміни ($p \leq 0,01$).

Таким чином підтверджено, що традиційний зміст навчально-тренувального процесу гімнастів на етапі початкової підготовки забезпечує необхідний рівень вирішення завдань. Можна стверджувати, що заняття за запропонованою стандартизованою програмою дає змогу поступово підвищувати рівень фізичної підготовленості хлопчиків віком 5–6 років незалежно від початкового рівня готовності.

За ідентичним алгоритмом було проаналізовано результати юних гімнастів віком 5–6 років зі складу експериментальної групи (рис. 4).

На підставі отриманих даних ми констатували статистично вірогідні зміни ($p \leq 0,02$), а вірніше – покращення результатів за усіма з запропонованих тестів із фізичної підготовленості.

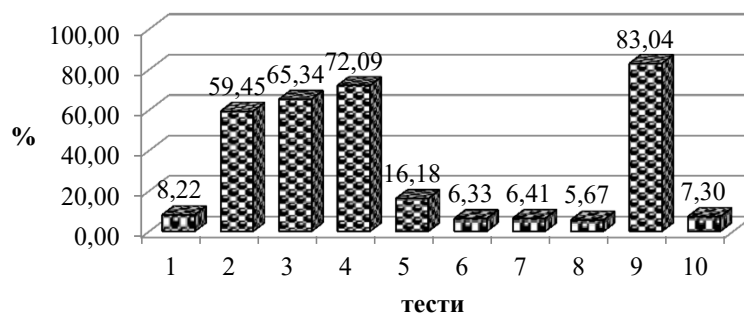


Рис. 3. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років контрольної групи за підсумками усього педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

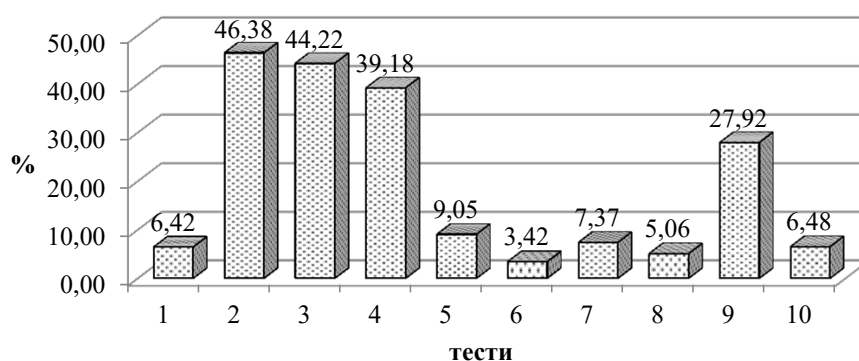


Рис. 4. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками першої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

Відсоткові значення можна згрупувати на ті, які мали яскраво виражені зміни. Серед них результати тестів: «утримання кута 30–40° у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «проба Ромберга», де покращення становили у межах 27,92–46,38% порівняно з вихідним рівнем. Зміни результатів у інших тестах, запропонованих у межах педагогічного тестування, становили від 3,42 до 9,05% порівняно з вихідним тестуванням.

На підставі цього підтверджено положення щодо схожої спрямованості ефективності запропонованого змісту програми тренувальних занять. Як і у випадку зі спортсменами контрольної групи, юні гімнасти найбільше покращили свої результати щодо силової витривалості різних груп м'язів та відчуття рівноваги. Це дає нам змогу рекомендувати запропонований авторський підхід, який, поряд зі стандартизованим, забезпечує позитивний результат.

У другій частині педагогічного експерименту результати педагогічного тестування вказали на наступні зміни (рис. 5).

Ми засвідчили, що у другій частині педагогічного експерименту результати юних гімнастів віком 5–6 років продовжували зростати. За більшістю тестів, які були застосовані у дослідженні, окрім «лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», ці зміни набули достатнього статистично вірогідного рівня ($p \leq 0,01$). Як і у випадку юних гімнастів контрольної групи та першої частини педагогічного експерименту, найкраще відреагували на запропонований авторський зміст результати тестів «утримання кута $30-40^\circ$ у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «проба Ромберга». При цьому значення покращення у пробі Ромберга були вищими за інші.

У одному тесті зміни мали певне відсоткове вираження (1,61%), проте рівень статистичної вірогідності не подолав критичного значення ($p = 0,06$). Ймовірно, у лазінні по гімнастичній стінці вгору та вниз юні гімнасти експериментальної групи не змогли набути статистично вірогідних змін за рахунок більших приростів у першій частині педагогічного експерименту. Водночас отриманий рівень статистичної вірогідності вказує на наближення змін до достовірних.

Підсумком для визначення ефективності нашого підходу до формування змісту тренувальних занять шляхом диференціації на основі індивідуальних показників фізичної підготовленості було з'ясування сумарного покращення результатів юних гімнастів за час педагогічного експерименту (рис. 6).

Отримані результати вказали на статистично вірогідне покращення усіх результатів за запропонованими тестами ($p \leq 0,001$). Основні значення покращення результатів становили від 5,59 до 81,13%. Найбільшими вони виявилися в тих самих тестах, що і традиційно для цього дослідження («утримання кута $30-40^\circ$ у положення лежачи», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с» та «проба Ромберга»).

Певною мірою ми передбачали, що рівень підготовленості за проявами силової та швидкісно-силової витривалості та рівноваги. Зазначене підтверджує, що нам вдалося укласти зміст програми занять із застосуванням диференціації тренувальних навантажень, також він дав змогу набути позитивних тенденцій у фізичній підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років.

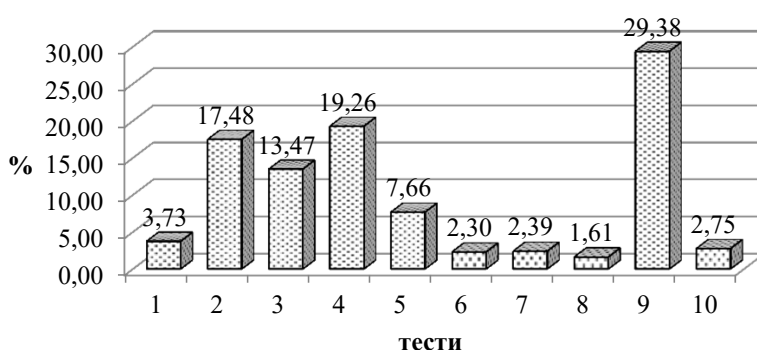


Рис. 5. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками другої частини педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута $30-40^\circ$ у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

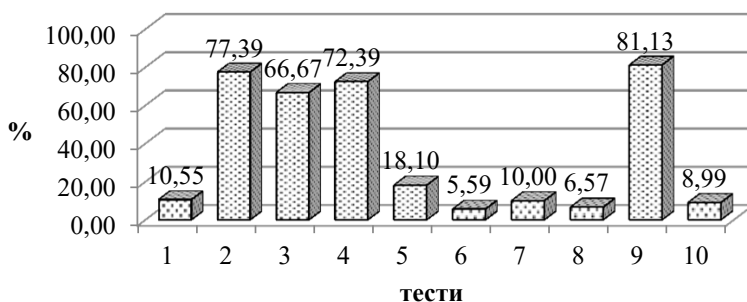


Рис. 6. Відсоткові значення відмінностей рівня фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років експериментальної групи за підсумками усього педагогічного експерименту: 1 – кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці; 2 – утримання кута 30–40° у положення лежачи; 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с; 4 – підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с; 5 – тест на влучність «мисливець»; 6 – три присідання (сісти на підлогу та встати); 7 – тепінг-тест ногами за 10 с; 8 – лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз; 9 – проба Ромберга; 10 – дрібна моторика, тест з гудзиками

Враховуючи, що юні гімнасти на етапі початкової підготовки обох груп (контрольної та експериментальної) підвищували свої результати у тестах з фізичної підготовки, ми зіставили їх за відсотковими значеннями.

Було встановлено, що за більшістю тестів результати у ході педагогічного експерименту зросли рівномірно як у спортсменів контрольної, так і експериментальної груп. Це зокрема у таких: «кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», «тест на влучність «мисливець», «три присідання (сісти на підлогу та встати)», «лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «проба Ромберга» та «дрібна моторика, тест з гудзиками».

Лише у результатах тестів «утримання кута 30–40° у положення лежачи» більш суттєві відсоткові значення покращення спостерігалися у представників експериментальної групи (більше на 17,94%) та «тепінг-тест ногами за 10 с» (3,59% порівняно зі значенням покращення спортсменів контрольної групи).

Висновки. Узагальнення результатів педагогічного експерименту для контрольної групи продемонструвало значне покращення результатів за більшістю тестів. Найбільші прирости виявлені у тестах на силову витривалість та рівновагу: утримання кута, згинання-розгинання рук, підтягування, проба Ромберга (до 48,76%); менші, але статистично значущі зміни у тестах на координацію, дрібну моторику тощо (2,13–16,18%). Тепінг-тест був єдиним без статистично значущого результату.

Спортсмени експериментальної групи, що займалися за диференційованою програмою, мали вірогідне покращення за всіма тестами ($p \leq 0,02$). Найбільші зміни (до 81,13%) спостерігалися в тестах, пов'язаних із силовою витривалістю та рівновагою.

За більшістю тестів динаміка була схожою, однак експериментальна група випередила контрольну за деякими показниками (наприклад, утримання кута – на 17,94%).

Література:

1. Батєєва Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13–17.
2. Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8–9 років у спортивній гімнастиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–18.

3. Євтерев Д.Ю., Волков В.Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2018. Вип. 5. С. 90–93.
4. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. *Вісник Чернігівського НПУ імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧНПУ; 2015. Вип. 129. № 4. С. 96–99.
5. Комаринська Н. Стан розвитку координаційних здібностей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника; 2017. Вип. 27–28. С. 128–133.
6. Комаринська Н.Б. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2016. Випуск 8 (78К). С. 33–37.
7. Коханович К. Прикладні аспекти контролю на етапі початкової підготовки юних гімнастів. *Фізичне виховання і спорт*. Київ : Олімпійська література. 1999. № 1. С. 12–18.
8. Кравчук Т. М., Дорогань С. В. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту* : матеріал. конф. ХНПУ Г. С. Сковороди. 2017. С. 74–76.
9. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивної гімнастики / Марченко Ю.П., Єретик А.А., Терещенко І.А. [та ін.]. Київ, 2003.
10. Рудніцька Д. О., Пітин М. П., Синиця А. В. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 113–120.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література; 2001. 440 с.
12. Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2019. № 2. С. 143–149.
13. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 5. С. 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>.
14. Худолій О. М., Карпунець Т.В., Іващенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 4. С. 3–10.
15. Briskin Y., Todorova V., Perederiy A., Pityn M. 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:10.7752/jpes.2016.04216.

References:

1. Batyieva, N., & Kizym, P. (2017). Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u sportsmeniv akrobatychnoho rok-n-rolu vikom 7–8 rokiv [Peculiarities of development of coordination abilities in acrobatic rock and roll athletes aged 7–8 years]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, (2), 13–17. [in Ukrainian]
2. Deineko, A. H., & Bilenska, I. H. (2019). Vdoskonalennia rozvytku hnuchkosti sportsmenok 8-9 rokiv u sportyvni himnastytsi [Improving the flexibility development of gymnasts aged 8-9 years in sports gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, (8 (116) 19), 14–18. [in Ukrainian]
3. Yevtiarev, D. Yu., & Volkov, V. L. (2018). Dyferentsiatsiia kontynhentu v protsesi fizychnoi pidhotovky yunikh himnastok na pochatkovomu etapi bahatorichnoho sportyvnoho udoskonalennia [Differentiation of the contingent in the process of physical training of young gymnasts at the initial stage of long-term sports improvement]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, Serii 15: Naukovop-ehahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (5), 90–93. [in Ukrainian]

4. Komarynska, N. (2015). Pro zmist ta orhanizatsiiu zahalnoi i spetsialnoi fizychnoi pidhotovky himnastok hrupy pochatkovoi pidhotovky v Ukraini [On the content and organization of general and special physical training of gymnasts of the initial training group in Ukraine]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka, Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnie vykhovannia ta sport, (129 (4)), 96–99. [in Ukrainian]
5. Komarynska, N. (2017). Stan rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei himnastok pershoho roku pochatkovoho etapu bahatorichnoi pidhotovky [Condition of coordination abilities development in gymnasts of the first year of the initial stage of long-term training]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu, Serii: Fizychna kultura, (27–28), 128–133. [in Ukrainian]
6. Komarynska, N. B. (2016). Pro vzaiemozviazok rozvytku fizychnykh yakosti himnastok [On the relationship between the development of physical qualities of gymnasts]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (8 (78K)), 33–37. [in Ukrainian]
7. Kokhanovych, K. (1999). Prykladni aspekty kontroliu na etapi pochatkovoi pidhotovky yunyk himnastiv [Applied aspects of control at the stage of initial training of young gymnasts]. Fizychnie vykhovannia i sport, Kyiv: Olympiiska literatura, (1), 12–18. [in Ukrainian]
8. Kravchuk, T. M., & Dorohan, S. V. (2017). Vykhovannia himnastychnoho stylu na etapi pochatkovoi pidhotovky v sportyvni himnastytsi [Fostering gymnastic style at the stage of initial training in sports gymnastics]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: materialy konferentsii KhNPU imeni H. S. Skovorody, 74–76. [in Ukrainian]
9. Marchenko, Yu. P., Yeretyk, A. A., & Tereshchenko, I. A. [et al.]. (2003). Navchalna programa dlia dytiache-uniatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiache-uniatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti z sportyvnoi himnastyky [Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve, schools of higher sports mastery in sports gymnastics]. Kyiv. [in Ukrainian]
10. Rudnytska, D. O., Pityn, M. P., & Synytsia, A. V. (2023). Khoreohrafichna pidhotovka yunyk sportsmenok u sportyvni himnastytsi: perspektyvy doslidzhen [Choreographic training of young athletes in sports gymnastics: research prospects]. Fizychnie vykhovannia ta sport, (3), 113–120. [in Ukrainian]
11. Serhienko, L. P. (2001). Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkoliariv [Testing of Motor Abilities of Schoolchildren]. Kyiv: Olympiiska literatura. [in Ukrainian].
12. Soronovych, I., Khomianchenko, L., & Veselkina, S. (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh shliakhom poiednannia klasychnykh pidkhodiv ta innovatsiinykh tendentsii trenuvannia [Increasing the effectiveness of physical training of qualified athletes in sports dances through the combination of classical approaches and innovative training trends]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, (2), 143–149. [in Ukrainian]
13. Khudolii, O. M., & Yermakov, S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannia yunyk himnastiv [Regularities of the process of teaching young gymnasts]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (5), 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>. [in Ukrainian]
14. Khudolii, O. M., Karpunets, T. V., & Ivashchenko, O. V. (2015). Strukturna model rukhovoi pidhotovlenosti yunyk himnastok 6–8 rokiv [Structural model of motor readiness of young gymnasts aged 6–8 years]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (4), 3–10. [in Ukrainian]
15. Briskin, Y., Todorova, V., Perederiy, A., & Pityn, M. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams [Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams]. Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1352–1356. doi: 10.7752/jpes.2016.04216.

Malanii Yurii, Pytyn Maryan, Synytsia Andrii, Rymyk Roman

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF YOUNG GYMNASTS AGED 5–6 YEARS ACCORDING TO THE RESULTS OF A DIFFERENTIATED TRAINING PROGRAM

*Initial sports training involves a range of tasks aimed not only at forming athletic performance but also contributing to a child's development. **Aim:** To determine the dynamics of physical fitness*

indicators of young gymnasts aged 5–6 years over a year-long training cycle, based on a differentiated program that takes into account their initial physical preparedness. **Methods:** The study employed theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, abstraction, historical method, comparison, pedagogical testing and experiment, and mathematical statistics. Participants included first-year gymnasts from the Ivano-Frankivsk Youth Sports School ($n = 27$ control group, 28 experimental group, boys aged 5–6 years). **Results.** The summary of the pedagogical experiment in the control group showed significant improvement across most tests. The greatest progress was observed in strength endurance and balance tests (angle holding, arm bending-straightening, pull-ups, Romberg test – up to 48.76%). More modest but statistically significant improvements were found in coordination, fine motor skills, etc. (2.13–16.18%). The tapping test was the only one without statistically significant improvement. Athletes in the experimental group, who trained under the differentiated program, showed statistically significant improvement in all tests ($p \leq 0.02$). The most pronounced improvements (up to 81.13%) were in tests related to strength endurance and balance. While overall dynamics were similar across most tests, the experimental group outperformed the control group in certain areas (e.g., angle holding – by 17.94%).

Both standardized and differentiated approaches to organizing training for boys aged 5–6 in artistic gymnastics are effective. However, accounting for the initial level of physical fitness allows for higher development of key sport-specific physical qualities. This supports the relevance of the author's method in preparing young gymnasts at the initial training stage.

Key words: content, training, consideration, young athletes, initial training stage, artistic gymnastics, effectiveness.