DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).38

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-7888-1133
Шамич О.М.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Київський національний університет будівництва і архітектури, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2188-2159
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
https://orcid.org/0009-0004-6541-5167

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

У даній статті розглядаються питання спортивної гімнастики, яка перебуває у постійному розвитку, актуальною проблемою залишається пошук шляхів щодо вдосконалення системи підготовки гімнастів, а саме швидкого та якісного оволодіння технікою складних вправ. Як відомо, на підсумковий результат у змаганнях на тому чи іншому рівні спортивної майстерності гімнастів впливає техніка виконання вправ, яка є предметом оцінки змагань. Тому більша увага фахівців у тренувальному процесі приділяється саме технічній підготовці.

Технічна складність гімнастичних вправ постійно зростає. Постійно зростають вимоги розрядної класифікації. У зв'язку з цим удосконалюються засоби та методи підготовки гімнастів. У тренувальному процесі гімнастів з великої різноманітності гімнастичних вправ необхідно використовувати найбільш ефективні та перспективні вправи. Це завдання вирішує освоєння профілюючих вправ, які формують комплекс універсальних дій, що створює руховий потенціал, тих що займаються виконанням найскладніших вправ у майбутньому.

Ключові слова: *спортивна гімнастика, технічна складність, гімнастичні вправи, змагання, майстерність, тренувальний процес.*

Krupenya Svitlana, Shamych Oleksandr, Zhivolovich Svitlana. Features of technical training of young gymnasts. *This article examines the nutrition of sports gymnastics, which is undergoing steady development, and the actual problem is the search for nobles to develop a comprehensive training system for gymnasts, as well as the most efficient and effective nutrition using the technology of folding rights. Apparently, the right hand technique, which is the subject of the gymnastics assessment, influences the results of gymnasts performing at any other level of sports mastery. Therefore, the greater respect of fachyists for the training process is given to the technical preparation itself.*

The technical complexity of gymnastic rights is steadily increasing. The benefits of rank classification are gradually increasing. In connection with this, the specifics and methods of preparing gymnasts will be refined. In the training process of gymnasts, due to the great diversity of gymnastic rights, it is necessary to identify the most effective and promising rights. This is the definition of a professional development program that forms a universal complex of activities, creating a sense of empowerment that will ultimately lead to future success.

The primary objectives of technical training are achieved through the educational and training process. The first objective is primarily related to the process of learning the exercises, while the second is related to the subsequent process of improvement – in the narrow sense, the gymnast's training. Thus, technical training determines both what the gymnast learns to do (content) and how they perform the learned exercises (quality). The first aspect, determining the content of technical training, is the most important.

Key words: *artistic gymnastics, technical agility, gymnastic right-hand movements, magnification, mastery, training process.*

Мета статті. Сформувати профільні вправи на видах гімнастичного багатоборства гімнастів юнацьких розрядів, що підвищують рівень технічної підготовленості гімнастів.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 3.2. «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Результати дослідження. На основі аналізу змісту обов'язкових кваліфікаційних програм юнацьких розрядів зі спортивної гімнастики, а також педагогічних спостережень, вивчення документів планування нами було визначено вправи для кожного виду гімнастичного багатоборства (табл. 1).

Кожен вид багатоборства несе у собі певну специфіку і стиль рухової дії, які, своєю чергою, і формують профільні вправи у тому чи іншому вигляді гімнастичного багатоборства [4] .

Основним критерієм визначення профілюючої вправи була його структурна основа, тобто склад і форма рухів, що входять до нього.

Змістом вправи є сукупність рухів, що входять до нього, послідовність їх виконання і здібностей гімнаста, необхідних для цього. Форму гімнастичної вправи утворюють положення та рухи тіла гімнаста та його ланок у просторі та в часі. Форма тісно пов'язана із змістом вправи [1].

Нами виявлялися такі вправи, основу яких закладено технічні дії, які адаптують руховий потенціал тих хто займаються до виконання більш складних вправ у майбутньому.

Визначення рівня технічної підготовленості гімнастів до та після застосування профільних вправ здійснювалося за допомогою тестів. Тести були обрані найбільш значущих профільних вправ, які відображали рівень технічної підготовленості гімнастів юнацьких розрядів. Оцінка техніки виконання вправ проводилася з урахуванням правил суддівства змагань зі спортивної гімнастики [3]. По кожному тесту оцінювалися:

- техніка виконання вправи;
- збереження робочої постави;
- раціональність виконання вправи.

Тест 1. Вільні вправи: з розбігу переворот на дві.
Тест 2. Кінь-мах: кола двома.
Тест 3. Кільця: махи вперед, назад.
Тест 4. Опорний стрибок: переворот вперед.
Тест 5. Бруса: махи вперед, назад.
Тест 6. Переклад: махи вперед, назад.

Таблиця 1

Профілюючі вправи на видах багатоборства

Вид багатоборства	Профілюючі вправи
Вільні вправи	1. Стійка на руках (В.п. Упор стоячи на голові та руках, одночасне розгинання рук і ніг у тазостегнових суглобах). 2. З розбігу переворот вперед на дві. 3. Сальто назад у групуванні. 4. Сальто вперед у групуванні.
Кінь-мах	1. «Перекати» (повороти в упорах лежачи на акробатичній доріжці). 2. Махи правої, лівої; махи вправо, вліво. 3. Перемахи правою, лівою, вперед та назад. 4. Кола двома.
Кільця	1. Вис прогнувшись. 2. «Човники». 3. Махи вперед, назад. 4. Викрутка вперед, назад.
Опорний стрибок	1. «Багатоскоки» на містках. 2. Наскок на місток і поштовх двома ногами. 3. Стрибок у стійку на руках. 4. Стрибок переворотом.
Бруса	1. Махи вперед, назад. 2. З упору на брусах, мах вперед, мах назад у стійку. 3. У висі махи вперед, назад. 4. Підйом розгином.
Перекладина	1. «Човники». 2. Махи вперед, назад. 3. Відмах із упору у стійку на руках». 4. Оборот назад в упорі.

У заняттях цей комплекс представлений як статичними, і динамічними вправами. Використання даних вправ з юними гімнастами дозволяє формувати та вдосконалювати такі необхідні рухові якості, як гнучкість, статична сила, координація рухів та специфічна якість «стрибучість» [2].

На такому снаряді, як кінь-мах, профілюючими вправами переважно є різні вправи в упорах зі зміною положення гімнастичного положення тіла, як статичні, так і динамічні; махові елементи та перемахи. Підготовка

гімнастів юнацьких розрядів цьому снаряді зводиться до формування «робочої постави», становлення якої відбувається з урахуванням використання виділених вправ [6].

Становлення техніки виконання таких елементів, як махи на кільцях, є найважливішою умовою для якісного виконання наступних елементів у комбінації на даному гімнастичному вигляді багатоборства. Опанування вправами на кільцях вимагає сили м'язів плечового поясу, високої рухливості у плечових суглобах. У зв'язку з цим слід зазначити, що профільними вправами є переважно махи [5].

Однією з необхідних якостей гімнастів є «стрибучість». Розвитку стрибучості у юних спортсменів відводиться багато часу. Адже неабияке значення для виконання опорного стрибка має швидкість та висота польоту, які створюються за рахунок розбігу та відштовхування. У підготовці гімнастів використовується безліч стрибкових елементів, але основне значення мають профільні вправи, які дозволяють підготувати гімнасту до виконання найскладніших стрибків у майбутньому [8].

В обов'язковій програмі юнацьких розрядів на брусах махи виконуються в упорі та у висі. При виконанні цих елементів вище жердин змагальна оцінка не знижується. Для виконання високих махів потрібна якісна технічна підготовка, яка забезпечується рахунок використання профільних вправ у навчально-тренувальному процесі.

Вправи на перекладині юнацьких розрядів включають силові та кидкові елементи, що виконуються у висі та упорі. Така профільна вправа, як махи, дозволяє адаптувати руховий потенціал гімнастів до виконання найскладніших елементів у майбутньому. Махи виконуються з абсолютно прямим тілом, максимальною відтяжкою до низу, злегка «утопленою» головою, прямими колінами та відтягнутими носками. Таке положення тіла дозволяє безпомилково виконати цей елемент [9].

У тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено систему цільової підготовки, де гімнасти виконували розроблені нами профільні вправи методом колового тренування переважно частини заняття три дні на тиждень. Таким чином, слід зазначити, що у гімнастів експериментальної групи в тижневому мікроциклі були цільові тренувальні заняття із вмістом вправ, що профілюють [7].

Було виявлено профільні вправи визначення рівня технічної підготовленості гімнастів юнацьких розрядів (табл. 2). Тестуючими вправами було обрано найбільш значні профільні вправи видах гімнастичного багатоборства, які найбільше відбивали рівень технічної підготовленості гімнастів юнацьких розрядів.

Таблиця 2

Профілюючі вправи для тестів

Вид багатоборства	№ тесту	Вправа
Вільні вправи	Тест 1	З розбігу переворот на дві
Кінь-мах	Тест 2	Круги двома
Кільця	Тест 3	Махи вперед, назад
Опірний стрибок	Тест 4	Стрибок переворотом вперед
Бруса	Тест 5	Махи вперед, назад (в упорі)
Перекладина	Тест 6	Махи вперед, назад

Характеризуючи дані табл. 3, можна зробити висновок у тому, що контрольна група гімнастів на початковому етапі педагогічного експерименту статистично не відрізняється ($p>0,05$) від експериментальної групи гімнастів за всіма нормативами.

Таблиця 3

Результати констатуючого експерименту визначення рівня технічної підготовленості гімнастів ЕГ та КГ

№ п/п	Назва тестів	Групи	$X \pm m_x$	t	p
1	Тест 1	КГ	8,50 ± 0,09	0,76	>0,05
		ЕГ	8,42 ± 0,08		
2	Тест 2	КГ	8,47 ± 0,21	0,81	>0,05
		ЕГ	8,58 ± 0,21		
3	Тест 3	КГ	8,38 ± 0,23	0,61	>0,05
		ЕГ	8,47 ± 0,22		
4	Тест 4	КГ	8,55 ± 0,20	0,32	>0,05
		ЕГ	8,52 ± 0,19		
5	Тест 5	КГ	8,52 ± 0,26	0,74	>0,05
		ЕГ	8,40 ± 0,20		
6	Тест 6	КГ	8,42 ± 0,23	0,39	>0,05
		ЕГ	8,47 ± 0,21		

Щоб оцінити ефективність застосування розроблених нами профілюючих вправ, вкладених у підвищення рівня технічної підготовленості гімнастів, проводився повторний порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту (табл.4).

Таблиця 4

Результати формуючого експерименту з визначення рівня технічної підготовленості ЕГ та КГ

№ п/п	Назва тестів	Групи	$X \pm m_x$	t	p
1	Тест 1	КГ	8,75 ± 0,21	4,83	<0,05

		ЕГ	9,52 ± 0,22		
2	Тест 2	КГ	8,87 ± 0,20	4,77	<0,05
		ЕГ	9,53 ± 0,20		
3	Тест 3	КГ	8,78 ± 0,22	5,67	<0,05
		ЕГ	9,65 ± 0,20		
4	Тест 4	КГ	8,90 ± 0,18	4,63	<0,05
		ЕГ	9,48 ± 0,20		
5	Тест 5	КГ	8,57 ± 0,23	5,67	<0,05
		ЕГ	9,42 ± 0,18		
6	Тест 6	КГ	8,63 ± 0,23	5,93	<0,05
		ЕГ	9,52 ± 0,18		

За період проведення експерименту, як у експериментальній, і у контрольної групах стався приріст показників. Однак в експериментальній групі результати збільшилися більшою мірою.

Висновки. Експериментально перевірено вплив профільних вправ на рівень технічної підготовленості гімнастів юнацьких розрядів. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що оцінка техніки виконання вправ на кожному виді багатоборства у експериментальної групи вища, а значить і рівень технічної підготовленості вищий, ніж у контрольної групи. Це доводить ефективність застосування профілюючих вправ у навчально-тренувальному процесі гімнастів юнацьких розрядів.

Література

1. Арефьєв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник (4-те, перероб. та доп. вид.). Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна»,2016.

2. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010.

3. Герасименко С.Ю., Кізло В.І., Кізло Т.В. Термінологія загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2010.

4. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М. Гімнастика: навчальний посібник (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. URI https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/668

5. Крупеня С., Холодова О. Гімнастика: підручник. Київ: Університет «Україна», 2025. ISBN 978-966-388-706-7

6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник (3-тє, випр. та доп. вид., Ч. 1). Харків: ОВС, 2014.

7. Шамич О.М., Іваннікова Г.В. Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. *In The 5th International Scientific and Practical Conference "Progressive Research in the Modern World"* (February 1–3, 2023, pp. 377–384). BoScience Publisher.

8. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. Київ: КНУБА, 2021.

9. Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Гімнастична термінологія : навч. посібник / В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. К., 2009. 136 с.

References

1.Arefiev, V. H., Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2016). *Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky* (4th ed., rev. and expanded) [Theory and methods of teaching gymnastics]. Inter Lohistyk Ukraina. (in Ukrainian).

2.Aiunts, V. I., & Melnychuk, D. R. (2010). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky* [Fundamentals of methods of teaching gymnastics]. Zhytomyr Ivan Franko State University. (in Ukrainian).

3.Herasymenko, S. Yu., Kizlo, V. I., & Kizlo, T. V. (2010). *Terminologiia zahalnorozvyvaiuchykh vprav* [Terminology of general developmental exercises]. Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University. (in Ukrainian).

4.Malynskyi, I. I., Krupenia, S. V., Serhiienko, Yu. P., & Lavrentiev, O. M. (2021). *Himnastyka* (Seriia "Na dopomohu studentu UDFSU"; Vol. 88) [Gymnastics]. University of the State Fiscal Service of Ukraine. URI https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/668 (in Ukrainian).

5.Krupenia, S., & Kholodova, O. (2025). *Himnastyka* [Gymnastics]. University "Ukraine". ISBN 978-966-388-706-7

6.Khudolii, O. M. (2014). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky* (3rd ed., rev. and expanded, Part 1) [Fundamentals of methods of teaching gymnastics]. OVS. (in Ukrainian).

7.Shamych, O. M., & Ivannikova, H. V. (2023). Analiz metodolohichnykh ta psykholohopedahohichnykh aspektiv fakhovoi pidhotovky treneriv-vykladachiv fizychnoho vykhovannia ta sportyvnykh pedahohiv [Analysis of methodological and psychological-pedagogical aspects of professional training of coaches and physical education teachers]. In *The 5th International Scientific and Practical Conference "Progressive Research in the Modern World"* (pp. 377–384). BoScience Publisher. (in Ukrainian).

8.Shamych, O. M., & Ozerova, O. A. (2021). *Pilates yak zasib fizychnoho vdoskonalennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy* [Pilates as a means of physical improvement of students in special medical groups]. Kyiv National University of Construction and Architecture. (in Ukrainian).

9.Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2009). *Himnastychna terminologiia* [Gymnastic terminology] (in Ukrainian).

Стаття надішла до редакції / Received 08.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).39

Кузнєцова О.Т.
доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я НУВГП, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0003-0536-421X

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СИСТЕМІ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Процес інтеграції України зі світовою системою забезпечення сталого розвитку сприяв розробленню регіональних стратегій, що враховують 17 Цілей сталого розвитку, ухвалених на Саміті ООН зі сталого розвитку у 2015 р., адаптованих відповідно до національних умов та ґрунтуються на цільових програмах і схемах територіального розвитку регіонів. Мета дослідження: визначити шляхи адаптації та реалізації Цілей сталого розвитку в частині здоров'язбереження населення крізь призму регіональних, місцевих та локальних проблем. Методи: аналіз документів; інформаційно-аналітичний; теоретичного узагальнення; абстракції; елементи кейс-стаді.

Реалізація Цілі сталого розвитку 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» на Рівненщині інтегрована у Стратегію розвитку Рівненської області, Стратегію розвитку Рівненської міської територіальної громади на період до 2027 року та низку галузевих та освітніх програм. Основний акцент зміщено на доступність медицини, реабілітацію постраждалих від війни, підтримку ментального здоров'я, охорону материнства та дитинства, безбар'єрність та доступність. Реалізація Цілей сталого розвитку в університеті базується на модернізації освіти, впровадженні екологічних принципів, зміцненні здоров'я та популяризації здорового способу життя, наукових дослідженнях.

Висновки. Зазначено на необхідності інтеграції принципів сталого розвитку в педагогічну діяльність для формування особистості, здатної відповідально ставитися до власного здоров'я та навколишнього середовища. Реалізація Національним університетом водного господарства та природокористування Цілей сталого розвитку засвідчує конструктивний, цілеспрямований шлях закладу вищої освіти на шляху до здоров'язбереження.

Ключові слова: *стратегічне планування, здоров'я людини, сталий розвиток, цілі сталого розвитку, завдання сталого розвитку.*

Kuznietsova Olena. Human health in the system of achieving sustainable development goals. *The process of Ukraine's integration with the global system of ensuring sustainable development contributed to the development of regional strategies that take into account the 17 Sustainable Development Goals adopted at the UN Summit on Sustainable Development in 2015, adapted in accordance with national conditions and based on target programs and schemes of territorial development of regions. The purpose of the article: to determine ways of adapting and implementing the Sustainable Development Goals in terms of population health through the prism of regional, local and local problems. Methods: document analysis; information and analytical; theoretical generalization; abstraction; case study elements. Results. The implementation of Sustainable Development Goal 3 "Good Health and Well-being" in the Rivne region is integrated into the Development Strategy of the Rivne region, the Development Strategy of the Rivne city territorial community for the period until 2027 and a number of educational programs. The main emphasis is on the availability of medicine, rehabilitation of war victims, mental health support, protection of motherhood and childhood, barrier-free and accessibility. The implementation of the Sustainable Development Goals at the NUVGP is based on the modernization of education, the implementation of environmental principles, health promotion and promotion of a healthy lifestyle, scientific research. The university integrates the principles of sustainable development through education, greening of economic activities and the development of local communities, focusing on water resources, decent work and innovation. Conclusions. The implementation of the Sustainable Development Goals in Ukraine with an emphasis on regional problems requires a systemic approach, which involves adapting the national strategy to local conditions, improving the monitoring system, involving the public, providing financial support and intersectional cooperation. Scientists emphasize the need to integrate the principles of sustainable development into pedagogical activities to form a person who is able to responsibly treat his own health and the environment. The implementation of the Sustainable Development Goals by the National University of Water Management and Environmental Management demonstrates the constructive, purposeful path of the higher education institution towards health preservation. Throughout a number of events and programs, the university demonstrates that even in difficult conditions (wartime challenges and limited resources) it is possible to effectively work on achieving global goals through local actions.*