DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).19

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національного університету фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0000-0001-7888-1133
Шамич О.М.
доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-2188-2159
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державного податкового університету, Ірпінь
https://orcid.org/0009-0004-6541-5167

ГНУЧКІСТЬ ЯК ЧИННИК ТЕХНІЧНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У даній статті розглядаються питання спортивної гімнастики, яка нині поєднує найвищі технічні складності змагальних програм, майже бездоганної їх якості, динамічності, композиційної та естетичної гармонії.

Жінки змагаються у вільних вправах, вправах на брусах, вправах на колоді та опорному стрибку, а також багатоборстві, що включає суму оцінок за кожен снаряд. У чоловіків інший перелік дисциплін, що значно відрізняється від жіночих. Для того, щоб виконувати гімнастичні елементи, навіть виконувати їх технічно правильно і гармонійно, гімнасткам необхідно мати високий рівень розвитку такої фізичної якості, як гнучкість.

Гнучкість дозволяє спортсмену виконувати у своїй програмі змагання технічно складні елементи, що дає перевагу у вигляді більш високої оцінки за технічну складність їх програми. Високий рівень гнучкості також дозволяє гімнасткам технічніше виконувати елементи, через що «збавки» суддів за технічні помилки у програмі знижуються, і, відповідно, підсумкова оцінка за програму зростає.

Іншими словами високий рівень розвитку гнучкості гімнасту дозволить йому отримати високу оцінку за виступ: по-перше, за рахунок підвищення технічної складності програми, і, по-друге, за рахунок зниження кількості «збавок» від підсумкової оцінки.

Ключові слова: *гімнастика, змагання, розвиток, гнучкість, якість.*

Krupenya Svitlana, Shamych Oleksandr, Zhivolovich Svitlana, «Flexibility as a factor of technical excellence in gymnastics». *This article examines the issues of artistic gymnastics, which currently combines the highest technical complexity of competitive programs, their almost impeccable quality, dynamism, compositional and aesthetic harmony.*

Women compete in floor exercises, exercises on uneven bars, exercises on the beam and vault, as well as all-around, which includes the sum of the scores for each apparatus. Men have a different list of disciplines, which is significantly different from women's. In order to perform gymnastic elements, even to perform them technically correctly and harmoniously, gymnasts need to have a high level of development of such a physical quality as flexibility.

Flexibility allows an athlete to perform technically complex elements in their competition program, which gives an advantage in the form of a higher score for the technical complexity of their program. A high level of flexibility also allows gymnasts to perform elements more technically, due to which the judges' "deductions" for technical errors in the program are reduced, and, accordingly, the final score for the program increases.

In other words, a high level of flexibility development of a gymnast will allow him to receive a high score for his performance: firstly, by increasing the technical complexity of the program, and secondly, by reducing the number of "deductions" from the final score.

In men's programs, there are elements for the performance of which it is necessary to have a high level of flexibility, for example, splits, balance "swallow", "bridges", etc.

In the program of the performance in women's disciplines, a larger number of exercises for flexibility are provided: for a certain category, the presence in the program of such elements as a split jump, a split jump with a change of legs, a forward and backward flip is mandatory. These elements require a high level of flexibility development.

Keywords: *gymnastics, competition, development, flexibility, quality.*

Постановка проблеми. Гнучкість визначається здатністю м'язів поступатися протидіючою силою, що розтягує. «Зона еластичності» у всіх м'язів мала і приблизно однакова, а охоронні реакції на розтягування протікають по-різному і залежать від конституційних особливостей та функціонального стану, насамперед – від стану кровотоку та інтенсивності обміну речовин у м'язах на момент виконання вправи. Ці реакції піддаються тренуванню. У цьому статистичні вправи менш ефективні, ніж динамічні [5].

М'язові волокна, що приводять у рух частини нашого тіла, складаються з міофібрил, здатних скорочуватися при напрузі та подовжуватися при розслабленні. Скоротливою одиницею є міофібрилла, всередині якої проходять товсті та тонкі нитки білків міозину та актину [3]. При надходженні до м'яза нервового імпульсу стимулюється потік кальцію, що викликає зустрічне ковзання актинових та міозинових волокон і таким чином м'яз скорочується. При розтягуванні м'язове волокно витягується на повну довжину, сполучна тканина напружується та утримує це положення. Але в розтягнутому стані знаходяться не всі волокна [1].

Аналіз літературних джерел.

У молодшому шкільному віці розвиток дівчаток відбувається більш рівномірно і спокійно порівняно з попереднім і наступним періодами: перший фізіологічний або ростовий стрибок відбувається у віці 5-7 років, наступні швидкі і помітні зміни відбуваються у віці 11-13 років, де у дівчаток починається пубертатний стрибок [6]. Збільшення довжини тіла у молодшому шкільному має більшу швидкість, ніж збільшення маси тіла, завдяки цьому змінюються пропорції тіла. Середнє річне збільшення довжини тіла у цей період становить від 4 до 5 см, тоді як середнє річне збільшення ваги від 2 до 2,5 кг. Вчені відзначають, що в цей період у дітей починають виявлятися генетично задані особливості їхньої статури [2].

Волокнисту будову та хімічний склад кісток зумовлюють їх особливості. Кісткова тканина дівчаток молодшого шкільного віку містить більше води та органічних речовин та менше мінеральних речовин, ніж у дорослих. Вміст органічної речовини осеїну або кісткового колагену, який пов'язує неорганічні компоненти в кістках, більший, ніж у дорослої людини, тому кістки дітей у 7-10 років мають підвищену пружність і менше схильні до переломів [4].

Однак остаточне окостеніння кістяка ще не відбулося і в кістковій системі є хрящова тканина, що робить кістки, м'якими і неміцними, за рахунок чого кістки можуть легко деформуватися при неправильних навантаженнях [7].

Прикладом такої деформації є розвиток плоскостопості. Іншими словами, кістки дівчат 6-8 років важко зламати, але дуже легко деформувати. Неповне окостеніння кістяка, як і підвищена гнучкість кісток, є безперечною перевагою при розвитку гнучкості [8].

Велика рухливість хребта зберігається до 9 років, при цьому грудний та поперековий відділи відрізняються більшою гнучкістю в порівнянні з рештою. Вигини хребта у молодшому шкільному віці повністю ще не сформовані [9].

Мета статті. Узагальнити теоретичний досвід роботи з проблеми виховання гнучкості у процесі заняття гімнастикою.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, опитування, 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).

Виклад основного матеріалу дослідження.

До початку педагогічного експерименту було проведено аналіз наукової літератури на тему дослідження, було встановлено, що гнучкість є морфо-фізіологічною властивістю опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє йому виконувати рухи з певною амплітудою. У спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки гнучкість необхідна для виконання вправ, які обов'язково мають бути представлені у програмі змагання: ластівка, міст, шпагат та інші.

На другому етапі було розроблено анкету для тренерів зі спортивної гімнастики. Усього було опитано 25 осіб. Більшість із них тренери, які мають стаж 5 років (рис. 1) та першу кваліфікаційну категорію (рис. 2).

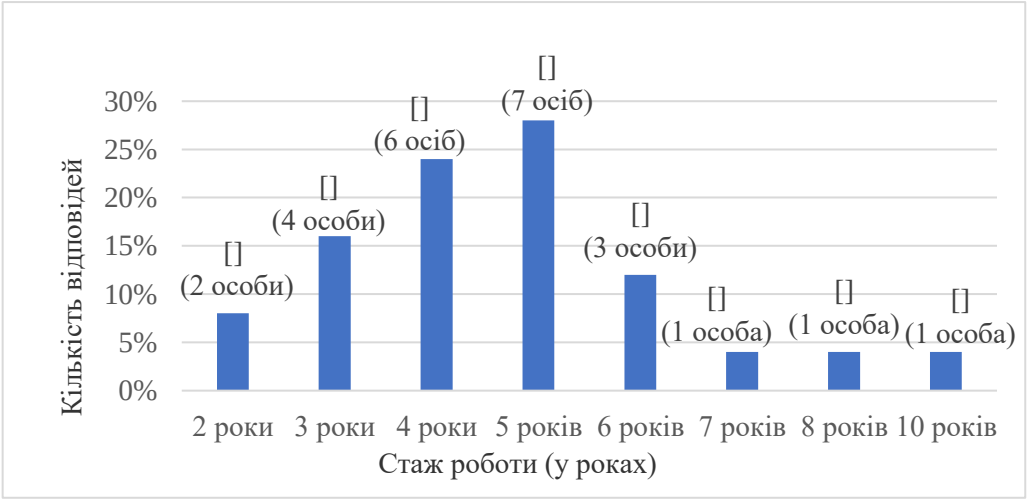


Рис. 1. Стаж учасників анкетування



Рис. 2. Кваліфікаційна категорія учасників анкетування

За допомогою анкетування було виявлено такі пункти:

Спортивний результат спортсмена залежить від низки чинників. До таких факторів у спортивній гімнастиці можна віднести фізичну якість - гнучкість.

Більшість респондентів оцінюють ступінь впливу гнучкості у спортивній гімнастиці на 4 бали за 5-бальною шкалою (рис. 3).

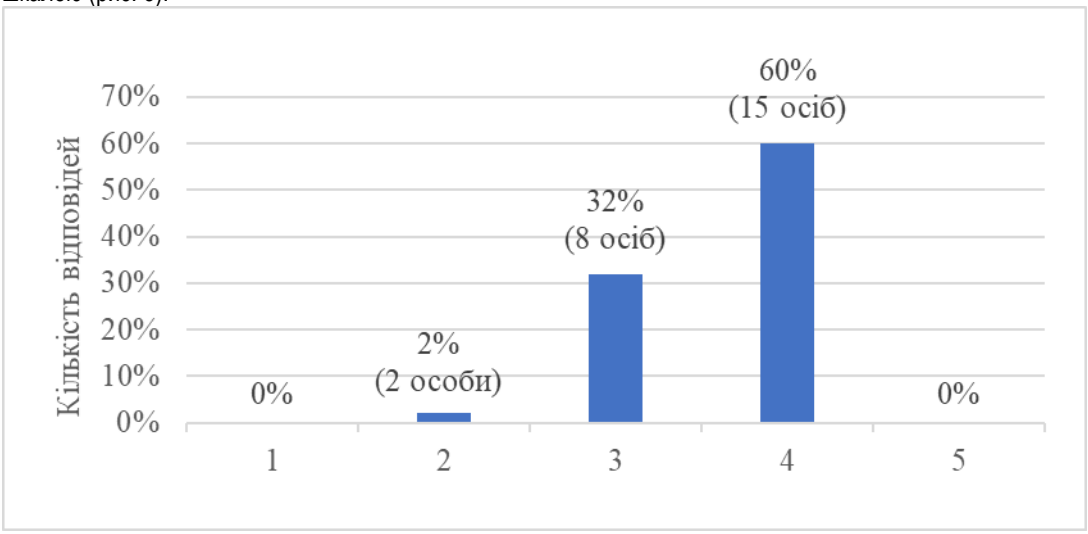


Рис. 3. Оцінка ступеня впливу гнучкості у спортивній гімнастиці на спортивний результат

Сенситивним періодом розвитку гнучкості є молодший шкільний вік. Однак більшість респондентів вважають, що необхідно починати розвивати гнучкість раніше (рис. 4).

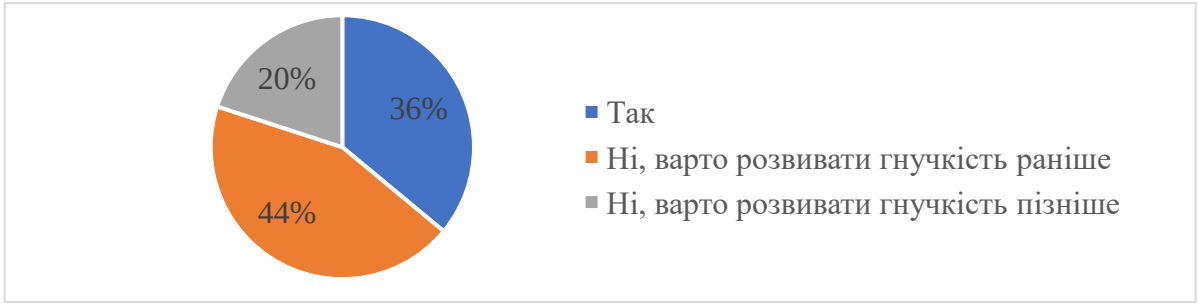


Рис. 4. Думка респондентів щодо молодшого шкільного віку як найбільш відповідного віку у розвиток гнучкості

Морфо-фізіологічні особливості зумовлюють особливості методик розвитку гнучкості. Так, респонденти серед морфо-фізіологічних особливостей виділили (рис. 5): неповне окостеніння кістяка, слабкі м'язи, неміцна сполучна тканина, висока збудливість та слабкі процеси гальмування.

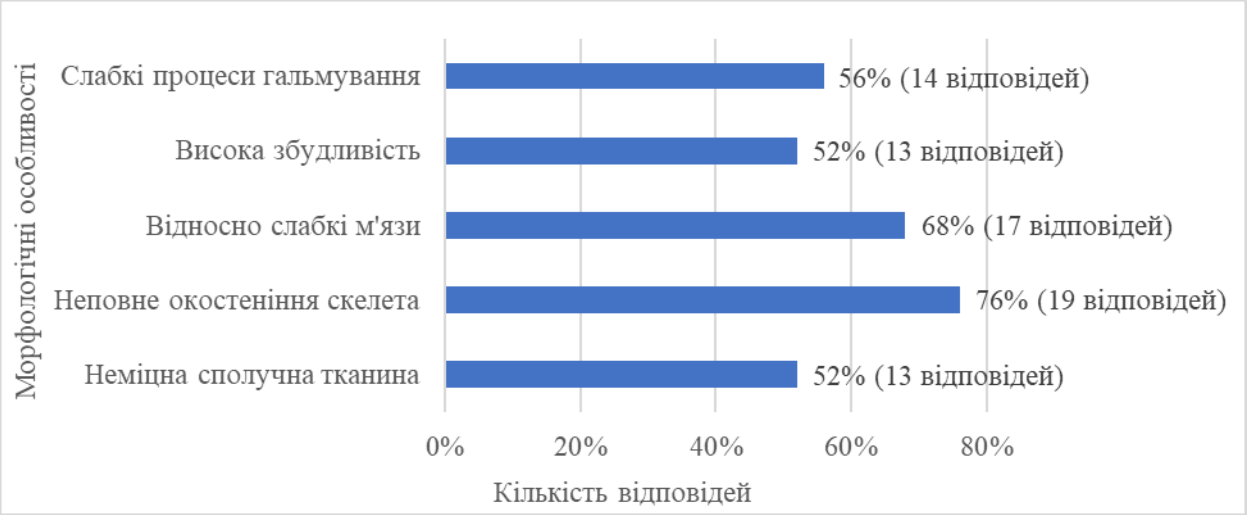


Рис. 5. Морфо-фізіологічні особливості дівчат молодшого шкільного віку, які відзначили респонденти

За формою прояви виділяють активну та пасивну гнучкість. На думку більшості респондентів у спортивній гімнастиці переважає активна гнучкість (рис. 6).

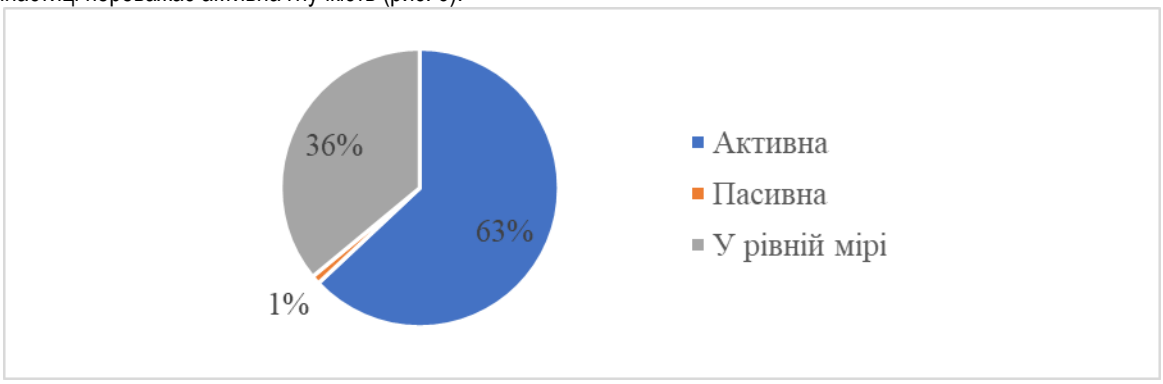


Рис. 6. Переважний вид гнучкості у спортивній гімнастиці, на думку респондентів

Спеціальна гнучкість - це значна чи навіть гранична рухливість лише окремих суглобах, відповідна вимогам конкретного виду діяльності. На думку респондентів, у спортивній гімнастиці у дівчаток молодшого шкільного віку найбільш значуща рухливість: кульшового, плечового, гомілковостопного суглобів і хребетного стовпа (рис. 7).

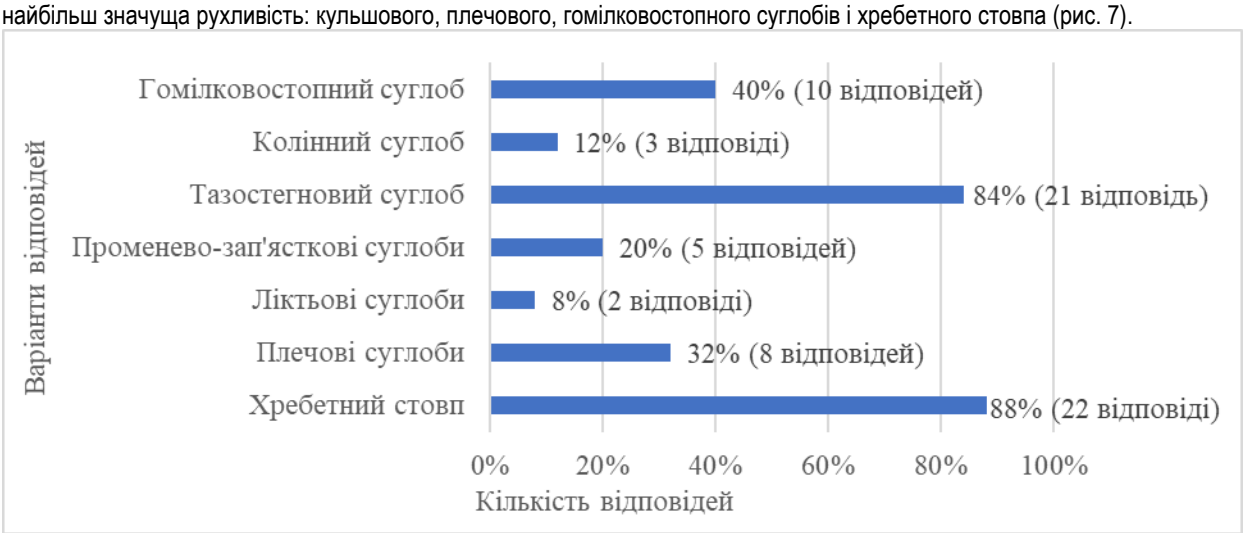


Рис. 7. Думка респондентів про найбільш значну гнучкість суглобів у спортивній гімнастиці

Розвивати гнучкість можна за допомогою активних динамічних вправ, статичних та пасивних вправ. Респонденти зазначають, що з розвитку гнучкості в дівчат молодшого шкільного віку переважають активні динамічні вправи (рис. 8).

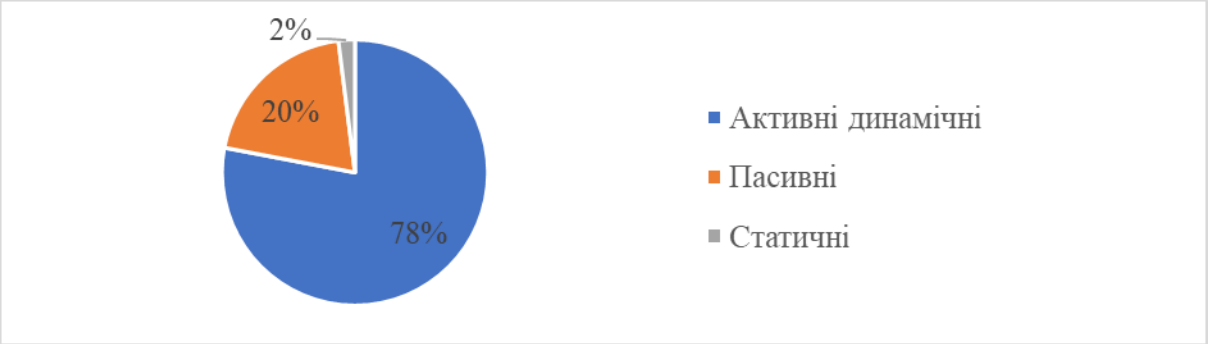


Рис. 8. Переважний вид вправи у розвиток гнучкості дівчат молодшого шкільного віку котрі займаються спортивної гімнастикою, на думку респондентів

Тренування, спрямовані на розвиток гнучкості будуть ефективними, лише якщо є систематичність занять. Так, респонденти зазначають, що дівчатка молодшого шкільного віку розвивають гнучкість на заняттях 3 рази на тиждень (рис. 9).

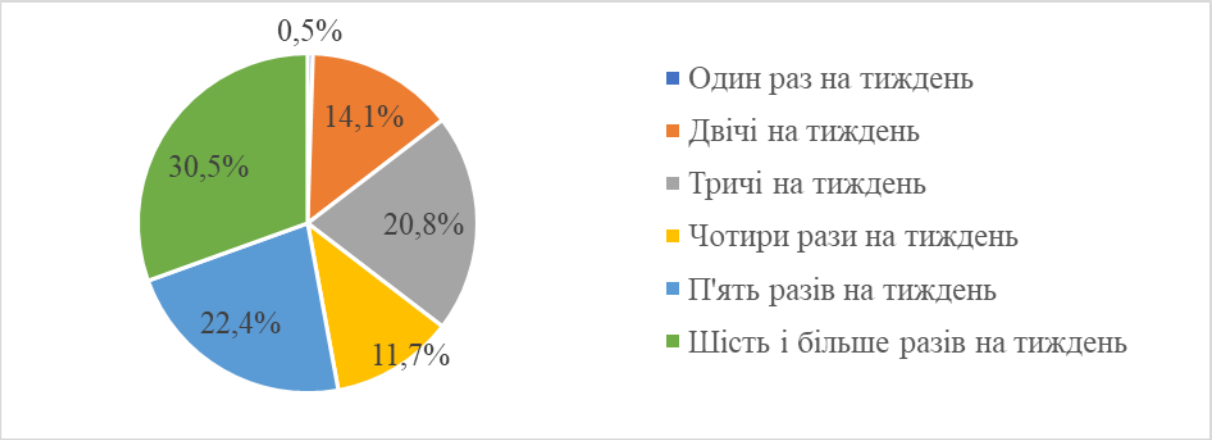


Рис. 9. Кількість занять на тиждень, на думку респондентів, необхідні розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивної гімнастикою

Відповідно до теорії та методики фізичної культури вправи на гнучкість слід включати в розминку та заключну частину заняття. Більшість респондентів дотримуються цієї думки (рис. 10), і включає вправи на розвиток гнучкості в розминку.

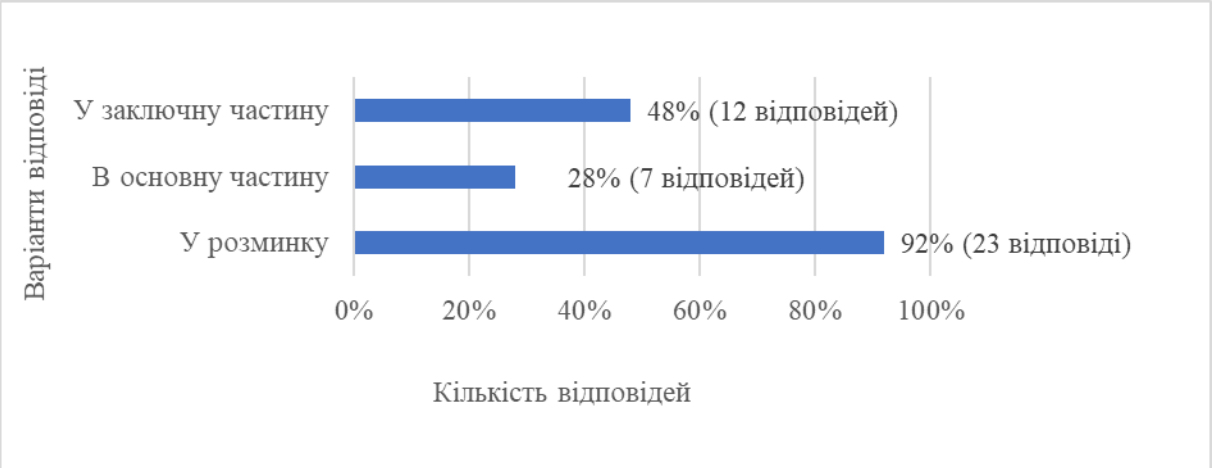


Рис. 10. До якої частини заняття респонденти включають вправи на розвиток гнучкості

Респонденти виділяють 15-35 хвилин для розвитку гнучкості на кожному тренуванні (рис. 11).

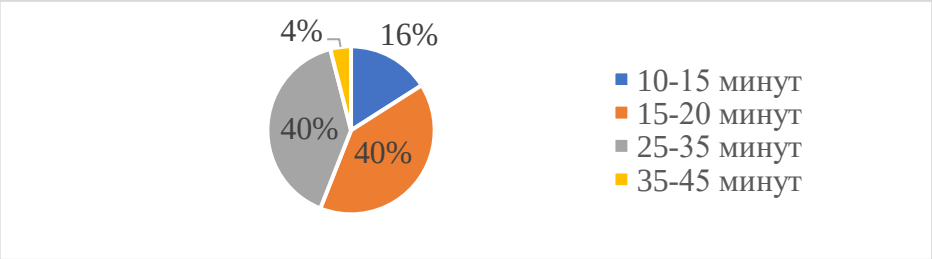


Рис. 11. Скільки часу на кожному тренуванні респонденти приділяють вправам на гнучкість

Серед найбільш ефективних методів розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку респонденти відзначають повторний метод (рис. 12).

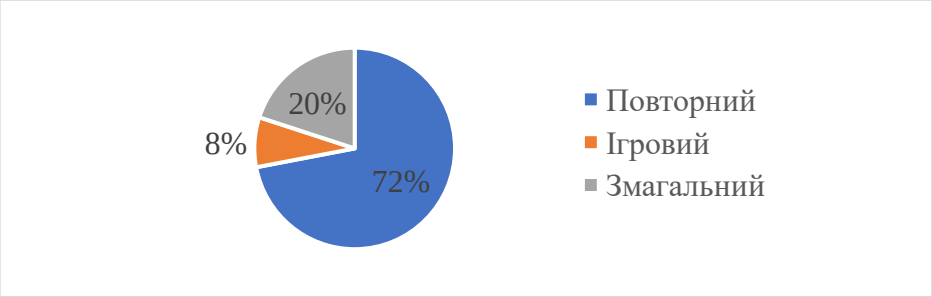


Рис. 12. Думка респондентів про найефективніший метод розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивною гімнастикою

Опитування тренерів та думка респондентів дуже важливо використовувати для подальшої розробки комплексу розвитку гнучкості у дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою.

Висновки. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку цієї якості та основним засобом для розвитку гнучкості є вправи на розтягування. Враховуючи морфофізіологічні особливості дівчаток даного віку, слід проявити обережність при розвитку гнучкості плечових суглобів та хребетного стовпа, проте вправи на гнучкість гомілковостопного та кульшового суглобів можна розвивати активно.

Перспективи подальших досліджень. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою.

Література

1. Данько Г.В., Крупеня С.В., Данько Т.Г. (2025). Розвиток рухових здібностей дівчат у вільній боротьбі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(197)25), 66–72. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).10

2. Данько, Г. П., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2022). Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (11(157)22), 62–67. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).15

3. Данько, Г. В., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2023). Основні напрямки техніко-тактичної підготовки борців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(164)23), 62–68. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).14

4. Данько, Г. В., Данько, Т. Г., Єретик, А. А., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2023). Розвиток фізичних якостей підлітків у борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (12(172)23), 63–69. . https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).11

5. Данько, Г. В., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2024). Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(173)24), 54–60. DOI:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12

6. Andreato, L. V., Andreato, T. V., Santos, J. F. S., et al. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 5(2), 121–131.https://www.researchgate.net/publication/275031379_Weight_loss_in_mixed_martial_arts_athletes

7. Johnson, J., & Kang, H. J. (2018). Hapkido research trends: A review. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18(3), 42–50. DOI: https://doi.org/10.14589/ido.18.3.7

Reference

1. Danko, H. P., Krupenia, S. V., Danko, T. H. (2025). Rozvytok rukhovykh zdibnostei divchat u vilnii borotbi. [Pedagogical conditions for developing sports skills of young freestyle wrestlers]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (11(157)22), 62–67. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).10 [in Ukrainian].
2. Danko, H. P., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia sportyvnoi maisternosti yunykh sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for developing sports skills of young freestyle wrestlers]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (11(157)22), 62–67. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).15[in Ukrainian].
3. Danko, H. V., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2023). Osnovni napriamky tekhniko-taktychnoi pidhotovky bortsiv [Main directions of technical and tactical training of wrestlers]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (5(164)23), 62–68. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).14[in Ukrainian].
4. Danko, H. V., Danko, T. H., Yeretyk, A. A., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2023). Rozvytok fizychnykh yakostei pidlitkiv u bortsiv vilnoho styliu [Development of physical qualities in adolescent freestyle wrestlers]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (12(172)23), 63–69. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).11 [in Ukrainian].
5. Danko, H. V., Lavrentiev, O. M., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2024). Tekhnolohii vykorystannia zasobiv fizychnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu u pidlitkovomu vitsi [Technologies for using physical training tools for freestyle wrestlers in adolescence]. Scientific Journalof the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (1(173)24), 54–60. DOI:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12 [in Ukrainian].
6. Andreato, L. V., Andreato, T. V., Santos, J. F. S., et al. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 5(2), 121–131. https://www.researchgate.net/publication/275031379_Weight_loss_in_mixed_martial_arts_athletes
7. Johnson, J., & Kang, H. J. (2018). Hapkido research trends: A review. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18(3), 42–50. DOI: https://doi.org/10.14589/ido.18.3.7

Стаття надішла до редакції / Received 01.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).20

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

ІНІЦІАТИВИ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ РІВНЕНЩИНИ В РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

В умовах поглиблення децентралізації все більше відповідальності за якість життя громади беруть на себе органи місцевого самоврядування. Соціогуманітарна сфера є ключовою для оцінки роботи місцевої влади, оскільки вона безпосередньо впливає на щоденне життя, добробут та відчуття справедливості громадян, визначаючи їхнє сприйняття ефективності та турботи органів влади. Мало дослідженою залишається проблема взаємодії органів державної виконавчої влади з громадськими організаціями та населенням регіону в сфері фізичної культури і спорту. Необхідність вирішення цих питань підтверджують актуальність теми дослідження. У роботі розкрито діяльність громадських організацій Рівненщини в розвитку фізичної культури і спорту регіону. Показано, що місцеве самоврядування відіграє важливу роль у створенні сприятливих умов для розвитку спортивної інфраструктури на місцевому рівні, а громади мають ключове значення в підтримці ініціатив громадських організацій, сприяючи формуванню сприятливого соціокультурного середовища для фізичної активності та спортивних подій.

Ключові слова: *державна політика, місцеве самоврядування, громадські організації Рівненщини, управління, фізкультурно-оздоровчі заходи, соціальна адаптація, відновлення організму.*

Kuznietsova Olena. Initiatives of public organizations of the Rivne region in the development of physical culture and sports. *In the context of deepening decentralization, local governments are increasingly taking on responsibility for the quality of life of the community. The socio-humanitarian sphere is key to assessing the work of local authorities, as it directly affects the daily life, well-being and sense of justice of citizens, determining their perception of the effectiveness and care of government bodies. The problem of interaction between state executive bodies with public organizations and the population of the region in the field of physical culture and sports remains poorly studied. The need to address these issues confirms the relevance of the research topic. The purpose of the work is: to disclose the activities of public organizations of the Rivne region in the development of physical culture and sports in the region. In accordance with the purpose, the*