

Кривенко Анатолій

<https://orcid.org/0000-0003-4846-0885>
Researcher ID AAC-7717-2020

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

Черняков Володимир

<https://orcid.org/0000-0002-3344-7648>
Researcher ID IQW-7788-2023

Кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка»
(Чернігів, Україна) E-mail: chern-volod@ukr.net

Желізний Максим

<https://orcid.org/0000-0001-8894-8549>
Researcher ID LVR-5457-2024

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Національний університет «Чернігівська політехніка»
(Чернігів, Україна) E-mail: mnzelezny@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті розглядаються особливості використання засобів гімнастики в окремих видах спорту. Розкриваються специфічні особливості різних спортивних дисциплін за проявом рухових якостей.

Аналіз літературних джерел свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості є основою для розвитку специфічних рухових якостей та формування умінь і навичок, що є пріоритетними у конкретному виді спорту. Для підвищення рівня спеціальної рухової підготовленості слід застосовувати вправи, які за своєю структурою та характером м'язової роботи відповідають особливостям конкретного виду спорту. Гімнастичні засоби широко використовуються на різних етапах підготовки у багатьох видах спорту і позитивно впливають на фізичну підготовленість спортсменів.

Мета статті. Розкрити особливості використання засобів гімнастики в окремих видах спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріали мережі Інтернет.

Наукова новизна полягає в уточненні відомостей про специфічні особливості за проявом рухових якостей в окремих видах спорту, а також обґрунтовано застосування основних засобів гімнастики в тренувальному процесі спортсменів.

Висновки. Кожний вид спорту вимагає розвитку специфічних рухових якостей. Тому потрібно застосовувати вправи, які за своєю структурою та характером м'язової роботи відповідають специфічним особливостям конкретного виду спорту. У процесі підготовки спортсменів для загальної фізичної підготовки застосовують вправи з різних видів спорту. Це дозволяє розвивати рухові якості, які зазвичай недостатньо задіяні в умовах вузькоспеціалізованих занять. Гімнастичні вправи широко використовуються на різних етапах тренувального циклу. Велика кількість і різноманіття гімнастичних вправ дозволяють розвивати необхідні рухові якості спортсменів залежно від специфіки обраного виду спорту. Однак це вимагає від тренера глибоких знань і навичок для правильного підбору комплексу засобів, спрямованих на досягнення поставлених цілей.

Ключові слова: фізична підготовка, спортсмени, окремі види спорту, засоби гімнастики.

Постановка проблеми. Фізична підготовка займає особливе місце у системі спортивного тренування. Вона є складовою спортивної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Рівень розвитку рухових якостей спортсмена значною мірою впливає на його технічну майстерність. Чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим більший потенціал для успішного опанування технікою вправ [1, 13].

Проте, проблема фізичної підготовки, як загальної, так і спеціальної, все ще залишається актуальною. Правильний вибір засобів з інших видів спорту та їх інтегрування до конкретних видів спорту може сприяти підвищенню ефективності фізичної підготовки на різних етапах спортивного вдосконалення.

Засоби гімнастики широко використовуються у сучасних видах спорту. Однак практика показує, що в окремих видах спорту використовується обмежений набір таких засобів. Однією з можливих причин цього може бути нестача у деяких спеціалістів як теоретичних знань, так і практичних навичок для їх ефективного застосування.

Аналіз літературних джерел. За останнє десятиліття проблему вдосконалення фізичної підготовки у різноманітних видах спорту і на різних етапах багаторічної спортивної підготовки активно вивчали багато науковців. Зупинимося на окремих аспектах деяких досліджень.

Кутек Т. Б., Вовченко І. І. (2022) присвятили свою роботу аналізу теоретичних аспектів спортивної підготовки спортсменів, вивченню особливостей тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення та розгляду особливостей застосування засобів і методів спортивного тренування [7].

Науковці Малинський І. Й., Крупеня С. В., Гаєвий В. Ю., Щирський В. Ю. (2023), вивчали вплив різноманітних приладів, тренажерних пристроїв та допоміжних пристроїв з метою оптимізації тренувального процесу юних футболістів. Так, виконання стрибків на батуті з обертанням тіла і з великою траєкторією сприяє розвитку координації. Такі вправи допомагають краще контролювати своє тіло та завдавати ударів зі складних положень під час гри [9].

Мельніков А., Шинкарук В., Якимлюк Д. (2024) вивчали основні аспекти методики організації й проведення фізичної підготовки, яка спрямована на досягнення найвищих результатів у спорті та забезпечення всебічного фізичного розвитку. вирішальну роль у цьому процесі відіграють ефективно використання різноманітних методів і засобів тренувань, а також ретельний вибір вправ [10].

Науковці Литвиненко А. М., Мулик В. В. (2024), проаналізували зміст та засоби загальної фізичної підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств. Автори акцентували увагу на особливостях розподілу рівня розвитку рухових якостей у спортсменів, враховуючи специфіку виду спорту [8].

Мета статті – розкрити особливості використання засобів гімнастики в окремих видах спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна тренерська діяльність передбачає, що основною метою є підготовка спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів. Основним завданням тренера є забезпечення належного рівня розвитку рухових якостей та підвищення функціональної спроможності організму, що є важливим для реалізації потенціалу у конкретному виді спорту [12, 14-15; 4, 25-26].

Процес фізичної підготовки у різних спортивних дисциплінах має свої особливості. Це зумовлено тим, що кожен вид спорту вимагає розвитку специфічних рухових якостей. Відповідно, розробка тренувальних програм повинна здійснюватися з урахуванням потреб кожної спортивної дисципліни, беручи до уваги вікові і статеві особливості спортсменів, що забезпечить найефективніший розвиток необхідних рухових якостей [10, 7].

Визначено, що загальна фізична готовність спортсменів-єдиноборців визначається специфікою виду єдиноборства та охоплює такі рухові якості, як витривалість, силу, швидкість і координацію рухів. Зазначені характеристики можуть змінюватися залежно від обраного єдиноборства, при цьому окремі компоненти фізичної підготовки можуть мати різну міру вагомості. Кожен різновид єдиноборства вимагає спеціалізованої фізичної підготовки для того, щоб досягти високих результатів. Загалом, аеробна і анаеробна витривалість, швидкісно-силові якості, гнучкість, швидкість та координаційні здібності є ключовими компонентами спеціалізованої фізичної підготовки для переважної більшості видів єдиноборств [14, 105].

Для підвищення рівня спеціальної рухової підготовленості рекомендується вправи, які за своєю структурою та характером м'язової роботи відповідають специфічним особливостям конкретного виду спорту. Наприклад, у спортивних дисциплінах, що передбачають рухи з обертанням тіла (фігурне катання, боротьба, стрибки у воду), рекомендовано використовувати акробатичні вправи. Вони сприяють цілеспрямованому вдосконаленню опорно-рухового апарату та органів рівноваги. У видах спорту, де провідну роль відіграють швидкісно-силові якості (таких як баскетбол, волейбол, футбол, метання, стрибки чи біг на короткі дистанції), варто застосовувати вправи з легкими обтяженнями. Для цього можна використовувати гантелі, набивні м'ячі тощо. Крім цього, різноманітні гімнастичні стрибки (опорні і безопорні) дуже ефективні для гравців командних видів спорту та легкоатлетів. Особливу увагу необхідно приділяти навчанню спортсменів прийомам самостраховки. Футболістам слід оволодіти технікою перекатів, перекидів та правильного падіння. Волейболісти повинні навчитися виконувати падіння в упор лежачи, перекати та перекиди назад. Вправи прикладної гімнастики рекомендується використовувати на всіх етапах підготовки спортсменів і в усі періоди тренувального процесу [11, 9-11].

Засоби гімнастики є одними із найефективніших, які використовуються у спортивному тренуванні. До них відносяться організуючі, загальноорозвивальні (вправи без предметів та з предметами), акробатичні та вільні вправи, а також елементи художньої гімнастики. Прикладні вправи, такі як ходьба, біг, лазіння, рівноваги тощо – це засоби для різнобічної підготовки. Стрибки (опорні і прості) використовуються для розвитку стрибучості та сили м'язів ніг і рук. Вправи на приладах (кінь, перекладина, кільця, бруси) застосовують для розвитку рухових якостей, тренуваності вестибулярного апарату та вольових якостей [6, 17-21].

Гімнастичні вправи позитивно впливають на фізичну форму спортсменів. Це підтверджується результатами дослідження, яке проводилось на базі спортивних клубів. Воно передбачало аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів ациклічних видів спорту (баскетбол, волейбол, футбол), так і циклічних (плавання, легка атлетика). Протягом трьох місяців спортсмени виконували гімнастичні загальнорозвивальні вправи із частотою 2-3 рази на тиждень.

Результати експерименту у спортсменів експериментальної групи були такі: збільшення рухливості суглобів, із середнім ростом амплітуди рухів на 12-18%; значне покращення координаційних здібностей – швидкість виконання складних рухових завдань зросла на 20% та зменшення кількості травм на 25%, зокрема мікротравм зв'язок та суглобів. Окрім покращення фізичної підготовленості спортсменів, гімнастичні вправи позитивно впливають на психологічний стан: вони сприяють зниженню рівня стресу, покращують концентрацію уваги та підвищують емоційну стійкість. Ці вправи можуть ефективно інтегруватися в різні етапи тренувального циклу. На підготовчому етапі їх використовують для покращення загальної фізичної підготовки, під час змагального етапу – для збереження рівня гнучкості та для попередження травматизму, а на перехідному – виконують відновлювальну функцію [3, 79-82].

Боротьба дзюдо є складно-координаційним видом спорту, який відзначається різноманітністю технічних прийомів. Серед рухових якостей особливе значення мають координаційні здібності. Встановлено, що найбільш ефективний розвиток координаційних здібностей у дітей на початковому етапі підготовки забезпечується застосуванням засобів складно-координаційних видів спорту. Проаналізовано використання гімнастичних вправ на основі акробатики, зокрема перекидів вперед і назад, перевороту боком, переворотів з голови, уперед та із поворотом (рондат), а також статичних вправ. Отримані результати свідчать, що інтеграція цих гімнастичних вправ у тренування із дзюдо сприяла покращенню координаційних здібностей дітей та позитивно вплинула на їх результати в тренувальній та змагальній діяльності у періоді початкової підготовки [2, 26, 30].

У тренувальному процесі кікбоксерів широко використовують засоби загальної фізичної підготовки, переважно вправи, які структурно відмінні від основних рухів у кікбоксингу. Це сприяє розвитку тих рухових якостей, які залишаються недостатньо опрацьованими в умовах вузькоспеціалізованих тренувань. До арсеналу засобів входять різноманітні загальнорозвивальні вправи без предметів та із застосуванням спортивного інвентарю (наприклад, скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні елементи, стрибки на батуті, а також вправи з різними обтяженнями. Підбір тренувальних вправ необхідно здійснювати з урахування індивідуальних особливостей, вікових категорій та статі спортсменів [5, 8-9].

Висновки. Кожен вид спорту вимагає розвитку специфічних рухових якостей. Тому потрібно застосовувати вправи, які за своєю структурою та характером м'язової роботи відповідають специфічним особливостям конкретного виду спорту. У процесі підготовки спортсменів для загальної фізичної підготовки застосовують вправи з різних видів спорту. Це дозволяє розвивати рухові якості, які зазвичай недостатньо задіяні в умовах вузькоспеціалізованих занять.

Гімнастичні вправи широко використовуються на різних етапах тренувального циклу. Велика кількість і різноманіття гімнастичних вправ дозволяють розвивати необхідні рухові якості спортсменів залежно від специфіки обраного виду спорту. Однак це вимагає від тренера глибоких знань і навичок для правильного підбору комплексу засобів, спрямованих на досягнення поставлених цілей.

Подальшого вивчення потребують питання щодо змістового наповнення конкретних гімнастичних вправ у різних видах спорту.

References

1. Безверхня Г. В. Загальна теорія підготовки спортсменів: методичні рекомендації. Умань, 2012. 60 с. URL: <https://surl.li/hjegmq> (дата звернення 30.12.2025).
Bezverkhnia H. V. (2012). *Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv* [General theory of athlete training]: metodychni rekomendatsii. Uman 60 s. Retrieved from: <https://surl.li/hjegmq> [in Ukrainian].
2. Бейгул І. О., Бейгул О. М., Зайчук С. І. Розвиток координаційних здібностей у боротьбі дзюдо засобами гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 3 (189). С. 26 – 31.
Beihul I. O., Beihul O. M., Zaichuk S. I. (2025). Rozvytok koordynatsiinykh zdbibnostei u borotbi dziudo zasobamy himnastyky [Development of coordination abilities in judo wrestling using gymnastics]. *Naukovyi Chasopys Ukrainshkoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. Series 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports» Issue 3 (189). 26-31. [in Ukrainian].
3. Бондаренко О. В. Впровадження засобів гімнастики в систему підготовки спортсменів (не гімнастичних видів спорту). *Інноваційна педагогіка*. 2025. Т. 1. Випуск 80. С. 79-82.
Bondarenko O. V. (2025). Vprovadzhennia zasobiv himnastyky v systemu pidhotovky sportsmeniv (ne himnastychnykh vydiv sportu) [Introduction of gymnastics equipment into the training system of athletes (non-gymnastic sports)]. *Inovatsiina pedahohika*. T. 1. Vyp. 80. S. 79-82. [in Ukrainian].

4. Бурла О. М., Гончаренко В. І., Кравченко І. М., Ласточкін В. М., Гудим С. В. Загальна теорія підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник для студентів. Суми: видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с. URL: <https://surl.li/frhfcn> (дата звернення: 28.12.2025).
Burla O. M., Honcharenko V. I., Kravchenko I. M., Lastochkin V. M., Hudym S. V. (2015). *Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv* [General theory of athlete training: a teaching guide for students]. Sumy: vydavnytstvo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2015. 184 s. Retrieved from: <https://surl.li/frhfcn> [in Ukrainian].
5. Марабян А. В. та ін. Кікбоксинг WKA: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2020. 65 с. URL: <https://surl.li/dutwik> (дата звернення: 28.12.2025).
Marabian A. V. et al. Kickboxing WKA: a training program for children and youth sports schools. 65 s. Retrieved from: <https://surl.li/dutwik> [in Ukrainian].
6. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навчальний посібник. Чернігів: НУЧК, 2019. 120 с.
Kryvenko A. P., Zheliznyi M. M. (2019). *Himnastyka (teoretychni vidomosti)* [Gymnastics (theoretical information)]: navchalnyi posibnyk. Chernihiv: NUChK. 120 s. [in Ukrainian].
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 108 с.
Kutek T. B., Vovchenko I. I. (2022). *Osnovy teorii i metodyky sportyvnoi pidhotovky* [Fundamentals of the theory and methodology of sports training]: navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka. 108 s. [in Ukrainian].
8. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних единоборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3 (175). С. 119-124.
Lytvynenko A. M., Mulyk V. V. (2024). *Zahalna fizychna pidhotovka v ukrainskykh natsionalnykh vydakh sportyvnykh yedynoborstv* [General physical training in Ukrainian national martial arts]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports: Issue 3 (175). 119-124. [in Ukrainian].
9. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Гаевий В. Ю., Щирський В. Ю. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 11 (171). С. 117-123.
Malynskiy I. Y., Krupenia S. V., Haievyi V. Yu., Shchyryskiy V. Yu. (2023). *Rozvytok fizychnykh yakosteiv futbolistiv v trenuvalnomu protsesi* [Development of physical qualities of football players in the training process]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Issue 11 (171). 117-123. [in Ukrainian].
10. Мельников А. В., Шинкарук В. О., Якимлюк Д. Методика організації та проведення фізичної підготовки. *Академічні візії*. 2024. № 31. С. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11489947>
Melnykov A. V., Shynkaruk V. O., Yakymliuk D. (2024). *Metodyka orhanizatsii ta provedennia fizychnoi pidhotovky* [Methods of organizing and conducting physical training]. *Akademichni vizii – Academic visions*: Issue 31. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11489947> [in Ukrainian].
11. Захарова О. М., Сметанін С. В. Методичні вказівки «Методика викладання прикладних вправ» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики». Запоріжжя: «Запорізька політехніка», 2020. 42 с. URL: <https://surl.lt/naeowa> (дата звернення: 28.12.2025).
Zakharova O. M., Smetanin S. V. (2020). *Metodychni vkazivky «Metodyka vykladannia prykladnykh vprav» z dystsyplin «Himnastyka z metodykoiu vykladannia» ta «Osnovy himnastyky»* [«Methodology of teaching applied exercises» in the disciplines «Gymnastics with teaching methods» and «Fundamentals of gymnastics»]. Zaporizhzhia: «Zaporizka politekhnik». 42 s. Retrieved from: <https://surl.lt/naeowa> [in Ukrainian].
12. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.
Pavlenko V. O., Nasonkina E. Yu., Pavlenko Ye. Ye. (2020). *Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomu vydi sportu* [Modern training technologies in the chosen sport]: pidruchnyk. Kharkiv. 550 s. [in Ukrainian].
13. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошніченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах единоборств (систематичний огляд) [Електронний науковий журнал]. *Єдиноборства*, 2023. № 3 (29), С. 98–117. URL: <https://surl.lu/vnqpra> (дата звернення: 28.12.2025).
Tropin Yu. M., Romanenko V. V., Myroshnychenko Ye. S., Dzherelii V. V., Volodchenko O. A. (2023). *Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky v riznykh vydakh vedynoborstv (systematychnyi ohliad)* [Peculiarities of physical training in various types of martial arts (systematic review)], [Electronic scientific journal], *Yedynoborstva – Martial arts*: Issue 3 (29). 98-117. Retrieved from: <https://surl.lu/vnqpra> [in Ukrainian].

Kryvenko Anatoly

<https://orcid.org/0000-0003-4846-0885>
Researcher ID AAC-7717-2020

PhD in Physical Education and Sports, Assistant professor
Associated Professor of the Sports Department,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

Chernyakov Volodymyr

<https://orcid.org/0000-0002-3344-7648>
Researcher ID IQW-7788-2023

PhD in Pedagogical Sciences, Assistant professor
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation,
Chernihiv Polytechnic National University
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: chern-volod@ukr.net

Zheliznyi Maksym

<https://orcid.org/0000-0001-8894-8549>
Researcher ID LVR-5457-2024

PhD in Pedagogical Sciences, Assistant professor
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation,
Chernihiv Polytechnic National University
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: mnzelezny@gmail.com

FEATURES OF THE USE OF GYMNASTICS EXERCISES IN CERTAIN SPORTS

The article examines the features of the use of gymnastics exercises in certain sports. The specific features of various sports disciplines in terms of the manifestation of motor qualities are revealed.

The analysis of literary sources shows that a high level of physical fitness is the basis for the development of specific motor qualities and the formation of skills and abilities that are a priority in a particular sport. To increase the level of special motor fitness, exercises should be used that, in their structure and nature of muscle work, correspond to the characteristics of a particular sport. Gymnastic equipment is widely used at different stages of training in many sports and has a positive effect on the physical fitness of athletes.

*The **purpose of the article.** To reveal the features of the use of gymnastics exercises in certain sports.*

***Research methods.** To achieve the set goal, the following methods were employed: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, as well as materials from the Internet.*

The scientific novelty consists of clarifying information about specific features of the manifestation of motor qualities in individual sports. Also, it substantiates the use of basic gymnastics equipment in the training process of athletes.

***Conclusions.** Each sport requires the development of specific motor qualities. Therefore, it is necessary to use exercises that, in terms of their structure and nature of muscle work, correspond to the specific features of a particular sport.*

During the training process for general physical fitness, exercises from various sports are incorporated. This allows the development of motor qualities that are usually insufficiently involved in highly specialized classes.

Gymnastic exercises are widely used at different stages of the training cycle. The large number and variety of gymnastic exercises allow the development of the necessary motor qualities of athletes, depending on the specifics of the chosen sport. However, this requires the coach to have deep knowledge and skills to correctly select a set of exercises aimed at achieving the set goals.

Keywords: physical training, athletes, individual sports, exercises.

Стаття надійшла до редакції 21.11.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**