



Рябченко О., Тихорський О., Мулик В. Експериментальне обґрунтування методики початкового навчання базовим елементам художньої гімнастики дітей 5–6 років. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 8. С. 140-145. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i8-018>.

Riabchenko O., Tykhorskyi O., Mulyk V. Eksperymentalne obgruntuvannya metodyky pochatkovoho navchannia bazovym elementam khudozhnoi himnastyky ditei 5–6 rokiv [Experimental justification of the methodology for initial training in basic elements of rhythmic gymnastics for children aged 5–6]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 8. S. 140-145. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i8-018>.

УДК 796.412-053.4:37.036

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i8-018

Ольга РЯБЧЕНКО¹, Олександр ТИХОРСЬКИЙ², Вячеслав МУЛИК³

^{1, 2, 3} Харківська державна академія фізичної культури, Україна

¹ <https://orcid.org/0000-0003-2868-0637>
riabchenko.ov@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0003-1779-0849>
tihorskii Aleks@gmail.com

³ <https://orcid.org/0000-0002-4441-1253>
mulyk.viacheslav@gmail.com

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ

Анотація. У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на наукове обґрунтування та перевірку ефективності алгоритму початкового навчання базовим елементам художньої гімнастики у дітей 5–6 років. Розроблено поетапну програму річного макроциклу (ознайомчий, підготовчий, корекційний, навчальний, формувальний етапи) з трьома контрольними зрізами, яка поєднує цілеспрямований розвиток провідних рухових якостей (гнучкість, рівновага, координація, швидкісно-силові якості) та систематичне оволодіння технікою елементів («ластівка», «стійка на лопатках», «місток», переكاتи, повороти, стрибки з предметами і без них). До дослідження залучено 16 дівчат 5–6 років; на початку отримано індивідуальні профілі підготовленості, за якими підбирались вправи що підводять і допоміжні вправи. Контроль здійснювався за допомогою тестів спеціальної фізичної підготовленості та експертного оцінювання техніки п'ятьма судьями першої категорії за десятибальною шкалою. Статистичний аналіз (\bar{x} , m , t -критерій Стьюдента, p) засвідчив достовірні покращення: «стійка на лопатках» з $4,49 \pm 0,21$ до $5,22 \pm 0,23$ бала ($t=2,31$; $p<0,05$), «перекид уперед» з $4,30 \pm 0,26$ до $5,15 \pm 0,28$ ($t=2,27$; $p<0,05$), «місток» з $4,00 \pm 0,29$ до $5,16 \pm 0,26$ ($t=3,00$; $p<0,01$), «викрут прямих рук із палицею» з $3,35 \pm 0,22$ до $5,92 \pm 0,33$ ($t=6,45$; $p<0,001$), «шпагат поперечний» з $4,04 \pm 0,26$ до $5,21 \pm 0,30$ ($t=2,93$; $p<0,01$); стрибки з варіативним положенням рук зросли до $5,35 \pm 0,34$ ($t=3,07$; $p<0,01$) і $5,21 \pm 0,28$ ($t=2,22$; $p<0,05$). Отримані ефекти пояснюються прогресією «від простого до складного», акцентом на активній гнучкості та рівновазі, тренуванням ритмізації і кінестетичного контролю, а також використанням предметів. Наукова новизна полягає в інтегрованому, алгоритмізованому шляху опанування базових елементів із персоналізованим добром вправ що підводять для юних гімнасток. Практична значущість полягає у можливості прямого впровадження в ДЮСШ: надано структуру макроциклу, контрольні точки, критерії оцінювання і перелік вправ як методичний шаблон для планування занять та моніторингу індивідуального прогресу.

Ключові слова: художня гімнастика; початкове навчання; базові елементи; спеціальні вправи; фізична підготовленість; техніка виконання.

Olga RIABCHENKO¹, Oleksandr TYKHORSKYI², Viacheslav MULYK³

^{1, 2, 3} Kharkiv state academy of physical culture, Ukraine

¹ <https://orcid.org/0000-0003-2868-0637>
riabchenko.ov@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0003-1779-0849>
tihorskii Aleks@gmail.com

³ <https://orcid.org/0000-0002-4441-1253>
mulyk.viacheslav@gmail.com

EXPERIMENTAL JUSTIFICATION OF THE METHODOLOGY FOR INITIAL TRAINING IN BASIC ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS FOR CHILDREN AGED 5–6

Abstract. This article presents a pedagogical experiment designed to substantiate and verify a staged algorithm for initial training in the basic elements of rhythmic gymnastics in children aged 5–6 years. A year-long macrocycle - familiarization, preparatory, corrective, instructional, and formative phases—was organized with three control assessments, integrating targeted development of key motor abilities (flexibility, balance, coordination, speed-strength) with systematic acquisition of technical skills (“swallow”, “shoulder stand”, “bridge”, “rolls”, “turns”, and “jumps with/without apparatus”). Sixteen girls aged 5–6 participated. Baseline profiles guided individualized selection of preparatory and auxiliary drills. Monitoring combined tests of special physical fitness with expert judging by five first-category referees using a 10-point scale. Statistical processing (means, standard errors, Student's t , p -values) revealed significant gains: shoulder stand improved from 4.49 ± 0.21 to 5.22 ± 0.23 ($t=2.31$; $p<0.05$), forward roll from 4.30 ± 0.26 to 5.15 ± 0.28 ($t=2.27$; $p<0.05$), bridge from 4.00 ± 0.29 to 5.16 ± 0.26 ($t=3.00$; $p<0.01$), straight-arm dislocation with a stick from 3.35 ± 0.22 to 5.92 ± 0.33 ($t=6.45$; $p<0.001$), cross split from 4.04 ± 0.26 to 5.21 ± 0.30 ($t=2.93$;

$p < 0.01$); jump variants rose to 5.35 ± 0.34 ($t = 3.07$; $p < 0.01$) and 5.21 ± 0.28 ($t = 2.22$; $p < 0.05$). These effects reflect a progression from simple to complex, with an emphasis on active flexibility and balance, systematic training of rhythmization and kinesthetic control, and apparatus-based drills that increase sensorimotor demands. The study's novelty lies in an integrated, algorithm-driven path for mastering basic elements coupled with individualized preparatory exercise sets tailored to preschool capabilities. Practically, the macrocycle structure, control checkpoints, scoring criteria, and exercise catalog provide a ready-to-apply template for children's sports schools to plan sessions and monitor individual progress.

Keywords: rhythmic gymnastics; initial training; basic elements; special exercises; physical fitness; movement technique.

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки в художній гімнастиці орієнтована на гармонійне поєднання розвитку технічних навичок із формуванням високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, зокрема гнучкості, рівноваги, координації, ритмічності та просторово-часової точності рухів. Згідно з науковими підходами [1, 2], ефективність оволодіння базовими елементами художньої гімнастики на початковому етапі значною мірою залежить не лише від обраного методу навчання, а й від рівня розвитку провідних рухових якостей, які забезпечують відповідність виконання технічної моделі. Як свідчать дослідження [3-5], процес засвоєння елементів у дітей дошкільного віку супроводжується труднощами координаційного характеру, пов'язаними із ще несформованими механізмами регуляції руху, недостатнім рівнем між'язової взаємодії, обмеженою руховою пам'яттю та варіативністю моторних програм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування навички виконання технічно точного руху вимагає не лише багаторазового повторення та вдосконалення просторово-часових параметрів, а й створення умов для виявлення спритності як здатності до швидкої перебудови моторної програми у відповідь на зміну умов [5, 13]. У художній гімнастиці це особливо актуально, оскільки виконання більшості елементів вимагає одночасної інтеграції координації, гнучкості, сили та музично-ритмічного чуття. Згідно з положеннями В.М. Платонова [6], координаційна структура руху вимагає врахування особливостей динаміки опорних фаз, зокрема у вправах з предметами, які суттєво ускладнюють просторове моделювання руху та вимагають високої точності кінестетичного контролю.

На початковому етапі підготовки, коли ще не сформовано стійких навичок, на перший план виходить розвиток здатності до опанування базових форм руху шляхом використання спеціально підібраних підвідних вправ, що забезпечують поступове засвоєння окремих компонентів техніки [7, 8, 14]. Розвиток спритності, як вищої форми прояву інтегрованих координаційних здібностей, тісно пов'язаний із ефективністю навчання, особливо в умовах ранньої спеціалізації, де обмеження природної рухової активності потребує науково обґрунтованої методики [9, 10, 11]. Таким чином, дослідження особливостей зміни показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років упродовж навчального макроциклу є актуальним напрямом, що дозволяє поглибити розуміння впливу індивідуалізованих засобів на динаміку формування технічної майстерності у художній гімнастиці.

Мета та завдання дослідження. Розробити та науково обґрунтувати алгоритм початкового навчання базовим елементам художньої гімнастики дітей 5-6 років, що ґрунтується на застосуванні спеціально підібраних вправ, а також експериментально перевірити ефективність його впровадження у тренувальний процес.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 16 дівчат віком 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою у спортивно-оздоровчих групах однієї з дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Харкова. Письмову згоду на участь у дослідженні було отримано від батьків або законних представників дітей. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: педагогічне спостереження за технікою виконання базових вправ; експертна оцінка якості виконання ключових елементів художньої гімнастики (стійка на лопатках, місток, шпагат, переكات, перекид уперед, стрибки з предметами тощо); а також методи математичної статистики, включаючи розрахунок середнього арифметичного значення (\bar{x}), похибки середнього (m), t -критерію Ст'юдента та рівня достовірності (p) для оцінки статистичної значущості змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Було розроблено алгоритм початкового навчання базовим елементам художньої гімнастики протягом річного макроциклу (табл. 1).

Ознайомчий або втягувальний етап, тривалістю 5-7 занять, є першою фазою експериментальної програми. У межах цього етапу реалізується завдання формування початкової фізичної бази та ознайомлення з базовими руховими навичками, притаманними даному виду спорту.

Основна увага приділяється загальнорозвивальним вправам у трьох основних положеннях: на місці (стоячи, у напівприсяді, в упорі сидячи); в русі (пересування в кроку, бігу, галопі, з підскоками); у рівноважних позах (статична рівновага на одній нозі, у положенні «ластівка», в положенні «півпальці»).

Додатково використовуються вправи з предметами – як основний компонент художньої гімнастики: з обручем (переكاتи по підлозі, оберти навколо тулуба, кидки та ловля обруча з невеликим підстрибуванням); зі скакалкою (стрибки з відштовхуванням обома ногами, переступання, оберти скакалки вперед і назад) з м'ячем (прокати по руках, переكاتи по тулубу, підкидання й ловля на місці). У даному етапі важливим є формування в дітей просторової орієнтації, вміння зберігати поставу, розуміння основних термінів та позицій: положення рук, основні положення тулуба, зміна напрямку

руху. Завдяки поступовому впровадженню вправ, які не потребують складної техніки, створюється позитивний емоційний фон занять, формується мотивація до навчання.

Таблиця 1

**Експериментальна програма гімнастик 5-6 років,
спрямована на підвищення рівня виконання базових елементів та їх комбінації**

Етап	Зміст занять
Ознайомчий (втягувальний)	Навчання загальнорозвивальним вправам (на місці, в русі, у положеннях з утримання рівноваги) із застосуванням предметів (обруч, скакалка, м'яч). Вивчення базових положень тулуба та рук.
Перший Контрольний	Первинна діагностика фізичної підготовленості: координація, гнучкість, рівновага, швидкість реакції. Визначення індивідуальних особливостей.
Підготовчий	Розробка методики цілеспрямованого розвитку гнучкості, координації, балансу та витривалості. Застосування вправ для розвитку рухових якостей в контексті з особливостей художньої гімнастики.
Другий Контрольний	Повторне тестування після підготовчого етапу. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей.
Корекційний	Індивідуальне коригування навантажень і вправ відповідно до отриманих результатів. Внесення змін до плану занять.
Навчальний	Вивчення базових елементів художньої гімнастики: «ластівка», «стійка на лопатках», «місток», переكاتи, повороти, стрибки з предметами та без. Використання вправ, що підводять.
Третій Контрольний	Контроль за якістю виконання елементів та аналіз впливу програми на психофізіологічні показники (концентрація уваги, стійкість, координація).
Формувальний	Побудова міні-композицій із базових елементів. Розвиток музичності, ритмічності, пластики рухів. Підготовка до показового виступу.

Перший контрольний етап виконує діагностичну функцію і спрямований на виявлення рівня фізичної підготовленості гімнасток. Його мета полягає у фіксації індивідуальних особливостей розвитку основних рухових якостей, зокрема гнучкості, координації, рівноваги та швидкості реакції, що є фундаментом для подальшого засвоєння базових елементів художньої гімнастики. Застосування доступних за складністю тестових вправ дозволяє здійснити початкову оцінку стану фізичного розвитку кожної дитини та визначити сильні й слабкі сторони. Проведення первинного контролю дозволяє встановити індивідуальний профіль фізичної підготовленості кожної гімнастки, що у подальшому є основою для розробки персоналізованої методики розвитку рухових якостей.

Підготовчий етап має на меті формування цілеспрямованого впливу на розвиток провідних рухових якостей, що є визначальними для ефективного засвоєння базових елементів художньої гімнастики. На основі результатів первинної діагностики для кожної гімнастки визначаються пріоритетні напрями фізичної підготовки. У тренуваннях використовуються спеціальні комплекси вправ з предметами та без, вправи на координацію з поєднанням просторових змін, а також ігрові методики з елементами змагань. Значна увага приділяється розвитку активної гнучкості в умовах статичних і динамічних положень тіла, що має особливе значення в художній гімнастиці. Упродовж 18–20 занять формується функціональна база, необхідна для переходу до техніко-орієнтованого навчання елементів.

Другий контрольний етап виконує функцію проміжного оцінювання ефективності впроваджених педагогічних впливів, реалізованих на підготовчому етапі. Його зміст передбачає повторне проведення комплексу тестових вправ, ідентичних тим, що застосовувалися на початковій діагностиці, з метою визначення динаміки розвитку основних фізичних якостей юних гімнасток. Отримані результати дозволяють не лише зафіксувати позитивні зрушення, але й виявити зони недостатнього прогресу, що вимагають подальшої корекції. Оцінювання здійснюється як у формі кількісного аналізу результатів окремих тестів, так і за узагальненими індексами фізичної підготовленості. Урахування вікових нормативів та індивідуальних вихідних даних дає змогу об'єктивно оцінити якість адаптації гімнасток до тренувального навантаження, ступінь сформованості базових функціональних передумов та рівень готовності до наступного етапу – цільового засвоєння техніки виконання вправ.

Корекційний етап передбачає індивідуалізацію впливу на фізичну підготовку гімнасток на основі результатів повторного тестування. Його завданням є цілеспрямоване удосконалення тих рухових якостей, динаміка яких виявилася недостатньою або нерівномірною. Аналізуючи співвідношення між нормативними показниками та фактичними результатами, тренерсько-педагогічний склад вносить відповідні зміни до змісту та структури тренувальних занять. На цьому етапі можливе як посилення акценту на розвиток окремих якостей (наприклад, активної гнучкості або динамічної рівноваги), так і адаптація способу подачі матеріалу відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей дитини. Корекційна робота поєднує елементи функціонального навантаження з відновлювальними вправами, спрямованими на збереження інтересу до занять і запобігання перевтомі. Таким чином, етап

виконує функцію налаштування програми до рівня можливостей кожної гімнастки, що забезпечує підвищення ефективності наступного – навчального етапу.

Навчальний етап є центральною ланкою експериментальної програми і спрямований на поступове оволодіння базовими елементами художньої гімнастики, що становлять основу подальшої технічної підготовки. Засвоєння елементів відбувається з урахуванням принципу доступності та логіки рухового навчання: від простого до складного, від частини до цілісного виконання. До програми включено опанування таких базових вправ, як «ластівка», «стійка на лопатках», «місток», перекати вперед і назад, обертальні рухи тулуба та стрибки з використанням предметів (м'яч, скакалка, обруч) і без них. Навчання здійснюється із застосуванням спеціально підібраних вправ, що підводять і допоміжних вправ, що сприяють формуванню необхідних координаційних структур, контролю положення тіла у просторі, правильного дихання та ритму руху. Під час засвоєння кожного елемента значна увага приділяється корекції типових помилок, таких як нестабільність опорного положення, порушення симетрії, недостатній амплітудний діапазон, а також недостатнє або, навпаки, надмірне напруження м'язів. Вивчення техніки супроводжується формуванням просторово-часових уявлень про рух, розвитком естетичних якостей і пластики, що є специфічною вимогою художньої гімнастики.

Третій контрольний етап спрямований на комплексну оцінку ефективності навчально-тренувального процесу після засвоєння базових елементів та реалізації коригуючих впливів. Основне завдання етапу – визначити рівень технічної підготовленості гімнасток та виявити якісні зміни у психофізіологічних характеристиках, зумовлені впровадженням експериментальної методики. Оцінювання включає як аналіз правильності та стабільності виконання основних елементів («ластівка», «стійка на лопатках», «місток», перекати, повороти, стрибки), так і низку показників, що відображають функціональний стан центральної нервової системи: концентрація уваги, швидкість реагування на подразники, здатність до перемикання уваги, моторна координація. Застосування відповідних тестових методик (наприклад, модифікованих варіантів проб Шульте, Бурдона, Ромберга) дозволило зафіксувати зміни в когнітивній і сенсомоторній сфері. Результати аналізуються в динаміці, порівнюючись із попередніми етапами, що дає змогу не лише підтвердити ефективність впроваджених засобів, але й уточнити напрямки подальшої роботи на наступному – формуальному етапі.

Формувальний етап є завершальним у експериментальній програмі та покликаний інтегрувати засвоєні елементи в цілісні рухові послідовності, що відтворюють структурну модель показу або умовно-змагального виступу. Основною метою даного етапу є формування початкових навичок композиційного виконання, що передбачає логічне поєднання базових вправ у міні-комбінації з дотриманням вимог до ритму, темпу, просторової організації та виразності рухів. У побудову композицій включаються елементи з предметами та без, різнорівневі переходи, варіанти поворотів, стрибків і рівноважних положень, засвоєні на попередньому етапі. Акцентується увага на розвитку музичності, чутливості до ритму, вмінні синхронізувати рух із музичним супроводом, що є ключовим критерієм естетичної виразності в художній гімнастиці. Особлива увага приділяється збереженню постави, міміці, положенню голови та рук, узгодженості фаз руху, що формує у гімнасток первинні уявлення про композиційне мислення. Етап триває 6–8 занять, після чого проводиться умовна демонстрація підготовлених комбінацій, що дозволяє оцінити не лише технічну, але й артистичну складову виконання, та є завершальним критерієм результативності впровадженої програми.

Наприкінці річного макроциклу, після впровадження експериментальної методики, проведені контрольні випробування з виконання вправ з художньої гімнастики (табл. 2). Оцінка проводилась за десятибальною шкалою п'ятьма суддями першої категорії з художньої гімнастики.

Таблиця 2

Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років, за час річного макроциклу, оцінка за 10-бальною шкалою

№	Вправа	На початку $\bar{x} \pm m$ (n=16)	Наприкінці $\bar{x} \pm m$ (n=16)	t	p
1	Стойка на лопатках, бали	4,49±0,21	5,22±0,23	2,31	<0,05
2	Перекид вперед, бали	4,30±0,26	5,15±0,28	2,27	<0,05
3	Міст, бали	4,00±0,29	5,16±0,26	3,00	<0,01
4	Викрут прямих рук з гімнастично палицею, бали	3,35±0,22	5,92±0,33	6,45	<0,001
5	Шпагат поперечний, бали	4,04±0,26	5,21±0,30	2,93	<0,01
6	Стрибок ноги нарізно, ліва рука вперед, права вбік, бали	3,92±0,32	5,35±0,34	3,07	<0,01
7	Стрибок ноги разом, права рука вперед, ліва вбік, бали	4,36±0,27	5,21±0,28	2,22	<0,05

Зростання результатів спостерігається за всіма аналізованими вправами. Так, виконання стійки на лопатках, що вимагає збереження статичної рівноваги, утримання вертикальної осі тіла та

правильного положення кінцівок, покращилось з $4,49 \pm 0,21$ до $5,22 \pm 0,23$ бала ($p < 0,05$), що свідчить про зростання контролю над опорною поверхнею спини та зміцнення м'язів тулуба. Перекид вперед, що вимагає активної координації, динамічного контролю тіла у фазі перекочування та вміння завершувати рух в заданій позиції, зріс з $4,30 \pm 0,26$ до $5,15 \pm 0,28$ бала ($p < 0,05$). Зазначене підтверджує формування цілісного рухового шаблону.

Показовим є зростання результатів у виконанні вправи «міст» – з $4,00 \pm 0,29$ до $5,16 \pm 0,26$ бала ($p < 0,01$). Цей елемент передбачає виражену рухливість плечових і кульшових суглобів, високий рівень гнучкості спини, а також узгодження дії антагоністичних м'язових груп. Отримане зростання оцінки є свідченням істотного покращення структурно-функціональних компонентів, відповідальних за пластичність та амплітуду рухів.

Найвиразніший приріст зафіксовано у вправі «викрут прямих рук з гімнастичною палицею» – з $3,35 \pm 0,22$ до $5,92 \pm 0,33$ бала ($p < 0,001$), що відображає суттєве вдосконалення активної рухливості плечового поясу. Враховуючи важливість цього руху як функціональної передумови для опанування широкого спектра предметної техніки (особливо при роботі з обручем та стрічкою), його розвиток є надзвичайно значимим на етапі початкової підготовки.

Статистично значимі зрушення також спостерігаються у показниках поперечного шпагату (з $4,04 \pm 0,26$ до $5,21 \pm 0,30$ бала; $p < 0,01$), що є маркером високої активної гнучкості нижніх кінцівок та тазостегнових суглобів, а також у результатах стрибків із варіацією положення рук: як у варіанті «ноги нарізно» (з $3,92 \pm 0,32$ до $5,35 \pm 0,34$ бала; $p < 0,01$), так і у варіанті «ноги разом» (з $4,36 \pm 0,27$ до $5,21 \pm 0,28$ бала; $p < 0,05$). Ці вправи є індикаторами рівня координації, симетрії рухів, а також просторово-рухової орієнтації, що безпосередньо впливає на якість виконання стрибкових елементів у композиційних зв'язках.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гімнасток 5–6 років. Достовірне зростання показників було зафіксовано у виконанні «стійки на лопатках» ($t=2,31$; $p < 0,05$), «перекиду вперед» ($t=2,27$; $p < 0,05$), «містка» ($t=3,00$; $p < 0,01$), «викриту прямих рук з гімнастичною палицею» ($t=6,45$; $p < 0,001$), «шпагату поперечного» ($t=2,93$; $p < 0,01$), а також у стрибках з варіативним положенням рук ($t=3,07$; $p < 0,01$ та $t=2,22$; $p < 0,05$ відповідно). Такі зміни підтверджують позитивну динаміку розвитку провідних рухових якостей, зокрема гнучкості, координації та рівноваги, які є критично важливими для успішного формування технічної основи в художній гімнастиці.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на оптимізацію процесу індивідуалізованого підходу в підготовці гімнасток до опанування елементів змагального рівня та створення навчальних програм з урахуванням функціональних типів розвитку дитини.

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Фінансування. Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

Доступність даних. Це теоретичне дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї роботи.

Список використаних джерел

1. Черних, Т., Мулик, В., Скалій, Т., & Окунь, Д. (2020). Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(80), 11–16.
2. Харченко, Т. П., & Мулик, В. В. (2009). Дослідження надійності та інформативності тестів для визначення статичної та динамічної рівноваги в юних фігуристів 7–9 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 82–84.
3. Черних, Т., Мулик, В., & Окунь, Д. (2019). Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(73), 61–65. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-5.010>
4. Матвеев, Л. П. (1999). *Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів*. Київ: Олімпійська література.
5. Платонов, В. Н., & Сахновський, К. П. (1988). *Підготовка юного спортсмена*. Київ: Радянська школа.
6. Платонов, В. Н. (2017). *Рухові якості і фізична підготовка спортсменів*. Київ: Олімпійська література.
7. Riabchenko, O., & Elmira Elkhanky, A. (2021). Determination of the correlation dependence of mastering the basic elements of rhythmic gymnastics on the use of the classical exercise by girls 5–6 years old. *Slobozhanskyi naukovy sportyvnyi visnyk*, 9(6), 44–54.

8. Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Monteiro, M. D., Pappalardo, A., Piazza, M., & Guidetti, L. (2009). Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics: Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 411–416. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.006>
9. Jemni, M. (2011). *The science of gymnastics*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/323643059_The_Science_of_Gymnastics_Edition_2-Advanced_Studies
10. Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41–54. <https://doi.org/10.1123/ijspp.3.1.41>
11. Marina, M., & Rodríguez, F. A. (2014). Physiological demands of young women's competitive gymnastic routines. *Biology of Sport*, 31(3), 217–222. <https://doi.org/10.5604/20831862.1111849>
12. Chernyshenko, T., Romanenko, V., & Krasnobayeva, T. (2025). Special training by means of musical rhythm for 6–7-year-old rhythmic gymnasts at the initial preparation stage. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 19(38), 250–260. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-250-260](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260)
13. Fedoryaka, A. V. (2025). Development of coordination abilities in girls aged 7–8 years by means of aesthetic gymnastics. In *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates* (6th Int. Sci. Pract. Internet Conf., February 6–7, 2025, p. 322).
14. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315213040>
15. Favoritov, V. M., & Silyavina, K. A. (2014). Features and effectiveness of the methodology of targeted flexibility development in young gymnasts aged 6–7. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2, 121–124.

References

1. Chernykh, T., Mulyk, V., Skaliy, T., & Okun, D. (2020). Zastosuvannya spetsialno-pidhotovchykh vprav dlia zasvoiennia bazovykh elementiv sportyvnoi akrobatyky iunymy sportsmenamy-pochatkivtsiamy [Application of special preparatory exercises for learning basic acrobatic elements by novice athletes]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 6(80), 11–16.
2. Harchenko, T. P., & Mulyk, V. V. (2009). Doslidzhennia nadiinosti ta informatyvnosti testiv dlia vyznachennia statychnoi ta dynamichnoi rinvovahy v iunyk fihurystiv 7–9 rokiv [Study of reliability and informativeness of tests for assessing static and dynamic balance in young figure skaters aged 7–9]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 3, 82–84.
3. Chernykh, T., Mulyk, V., & Okun, D. (2019). Doslidzhennia rinvia fizychnoi pidhotovlenosti iunyk sportsmeniv-akrobativ na pochatkovomu etapi pidhotovky [Study of the level of physical fitness of young acrobatic athletes at the initial stage of training]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 5(73), 61–65. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-5.010>
4. Matveev, L. P. (1999). *Osnovy obshchei teorii sporta i systemy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of the general theory of sport and the training system of athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
5. Platonov, V. N., & Sakhnovskiy, K. P. (1988). *Podhotovka iunoho sportsmena* [Training of the young athlete]. Kyiv: Radianska shkola.
6. Platonov, V. N. (2017). *Dvyhatelnye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* [Motor qualities and physical preparation of athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
7. Riabchenko, O., & Elmira Elkhani kyzy, A. (2021). Determination of the correlation dependence of mastering the basic elements of rhythmic gymnastics on the use of the classical exercise by girls 5–6 years old. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 9(6), 44–54.
8. Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Monteiro, M. D., Pappalardo, A., Piazza, M., & Guidetti, L. (2009). Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics: Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 411–416. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.006>
9. Jemni, M. (2011). *The science of gymnastics*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/323643059_The_Science_of_Gymnastics_Edition_2-Advanced_Studies
10. Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41–54. <https://doi.org/10.1123/ijspp.3.1.41>
11. Marina, M., & Rodríguez, F. A. (2014). Physiological demands of young women's competitive gymnastic routines. *Biology of Sport*, 31(3), 217–222. <https://doi.org/10.5604/20831862.1111849>
12. Chernyshenko, T., Romanenko, V., & Krasnobayeva, T. (2025). Special training by means of musical rhythm for 6–7-year-old rhythmic gymnasts at the initial preparation stage. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 19(38), 250–260. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-250-260](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260)
13. Fedoryaka, A. V. (2025). Development of coordination abilities in girls aged 7–8 years by means of aesthetic gymnastics. In *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates* (6th Int. Sci. Pract. Internet Conf., February 6–7, 2025, p. 322).
14. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315213040>
15. Favoritov, V. M., & Silyavina, K. A. (2014). Features and effectiveness of the methodology of targeted flexibility development in young gymnasts aged 6–7. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2, 121–124.

| Матеріал надійшов до редакції: 28.08.2025 р. | Прийнято до друку: 01.10.2025 р. | Опубліковано: 30.10.2025 р. |



This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).