УДК 796.41:796.015.1:796.032
Кокарева С.М.[1], Кокарев Б.В.[2]
[1] канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., декан факультету УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. *У роботі розкрито роль гімнастики у підготовці спортсменів високої кваліфікації до змагань олімпійського рівня. Обґрунтовано її значення для розвитку сили, гнучкості, координації, витривалості та психоемоційної стійкості. Проаналізовано методичні підходи, періодизацію навантажень і принципи індивідуалізації, доведено доцільність системного використання гімнастики у спеціальній підготовці висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту.*

Ключові слова: *спортивна гімнастика, тренувальний процес, методика підготовки*

Abstract. *The paper examines the role of gymnastics in preparing athletes for Olympic-level competitions. Its importance for developing strength, flexibility, coordination, endurance, and psychological stability is substantiated. Methodological approaches, load periodization, and individualization principles are analyzed, confirming the feasibility of systematic gymnastics use in specialized training.*

Key words: *Artistic Gymnastics, Training Process, Training Methodology*

Спортивна гімнастика є одним із найстаріших і найскладніших видів спортивної діяльності, що входять до програми Олімпійських ігор. Її систематичне застосування в підготовчому процесі спортсменів різних видів спорту та спеціалізацій сприяє розвитку їх загальної рухової та спеціальної рухової підготовленості, координаційних здібностей,

психомоторних реакцій та психологічної готовності до змагальних навантажень.

У сучасному олімпійському спорті гімнастика виступає не лише як окремий вид спорту, змагання з якого включені до програми Олімпійських ігор, а й як ефективний засіб тренувальної роботи для розвитку фундаментальних здібностей спортсменів безпосередньо перед та під час підготовки до ігор [1, 2].

Таким чином, актуальність даного дослідження полягає у визначенні методологічних основ інтеграції гімнастичних вправ у підготовчий процес, що забезпечує оптимальний розвиток рухових якостей та підвищення конкурентоспроможності на олімпійському рівні. Головне завдання такого дослідження полягає у комплексному аналізі ролі гімнастики в контексті планування тренувального процесу з урахуванням фізіологічних, педагогічних і психологічних аспектів.

Гімнастика відзначається високою структурною складністю та різноманітністю рухових форм, що дозволяє їй ефективно виконувати роль тренувального засобу для розвитку ключових фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості та координації. Саме ці якості є базовими для більшості олімпійських видів спорту, що обумовлює широку її адаптацію поза межами спеціалізованих гімнастичних програм [3, 4, 7].

Психомоторна підготовка, що забезпечується гімнастичними вправами, позитивно впливає на функціональну мобільність нервово-м’язових зв’язків. Це, у свою чергу, сприяє оптимальному реагуванню на зовнішні орієнтовні подразники під час змагань, що є особливо важливим в умовах високої нервово-емоційної напруги, характерної для олімпійських стартів.

Різні форми гімнастичних вправ використовуються як засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП), так і спеціальної фізичної підготовки (СФП). У ЗФП вони спрямовані на формування базових фізичних можливостей молодих спортсменів та підготовку організму до подальших навантажень. Розвиток же спеціальних навичок, близьких до специфіки конкретного виду спорту, притаманний, перш за все, для СФП [5].

Причому, слід чітко усвідомлювати, що ефективна інтеграція гімнастичних вправ у тренувальний процес потребує чіткого періодичного планування, яке враховує фази підготовки: загальнопідготовчу, спеціально-підготовчу та передзмагальну. У загальнопідготовчій фазі акцент робиться на формуванні базових фізичних якостей; у спеціальній – на розвитку специфічних рухових навичок відповідно до виду спорту; у передзмагальній – на підтримці фізичного потенціалу з мінімальним ризиком перевантаження.

Питання співвідношення обсягів та інтенсивності гімнастичних навантажень має велике практичне значення. Надмірні обсяги можуть призводити до затримки відновлення, що негативно впливає на спортивну роботоздатність. Оптимальні параметри навантаження визначаються з урахуванням функціонального стану атлета, його досвіду, циклу та періоду підготовки.

Методика включення гімнастичних вправ обов'язково повинна враховувати вікові, фізіологічні та психомоторні характеристики спортсменів. Молоді спортсмени потребують поступового збільшення складності та обсягу, тоді як у висококваліфікованих атлетів акцент зміщується на точність техніки та відновлення між інтенсивними тренуваннями [1-4].

Гімнастика значною мірою розвиває не лише фізичні, а й психологічні якості: концентрацію уваги, впевненість у своїх діях, здатність швидко адаптуватись до змін зовнішніх умов. Ці якості є критично важливими для спортсменів під час змагань світового рівня, де відхилення у реакції чи увазі можуть зумовлювати суттєву різницю у результатах.

Практичний досвід вказує на те, що тренування з елементами гімнастики підвищують рівень стресостійкості та здатність виконувати технічно складні дії відносно досконало, навіть не зважаючи на психологічний тиск, спричинений необхідністю забезпечити бажаний високий результат [6]. Успішна інтеграція таких вправ може бути використана як складова психологічної підготовки разом з іншими методиками.

У попередніх дослідженнях щодо використання гімнастичних вправ у підготовці спортсменів різної кваліфікації та різних видів спорту науковцями були вже отримані позитивні результати. Так, у спортсменів, до системи тренування яких регулярно включали гімнастичні вправи на координацію, гнучкість та силу, спостерігалося зростання показників витривалості, технічної майстерності та адаптації до фізичних навантажень. Прикладом може служити підготовка у споріднених видах спорту, таких як стрибки у воду, спортивна аеробіка, фігурне катання, в яких структуровані цикли гімнастичних вправ сприяли поліпшенню рівня ЗФП і СФП, що позитивно позначалося на змагальних виступах на міжнародних турнірах [1, 3].

Висновок. Отже, гімнастика виступає одним з вагомих компонентів у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації у різних видах спорту до відповідальних змагань національного і міжнародного рангу. Вона забезпечує розвиток широкого спектра фізичних і психологічних

якостей, що є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів. Раціональне планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів та періодизації навантажень сприяє оптимальному прогресу і мінімізації ризику перевантажень. Застосування сучасних методичних підходів у тренувальному процесі підтверджує ефективність використання гімнастичних вправ у підготовці олімпійського резерву.

Список використаних джерел

1. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchyk-Ziurkalova O., Maksimova Yu. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 501–505. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1074

2. Goto M., Carrara P., Lopes H., Nunomura M. Towards the Olympic Gold: The Training Plan on the Gymnastics Rings. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14 (2). P. 145–157. DOI: https://doi.org/10.52165/sgj.14.2.145-157

3. Debien P. B., Miloski B., Werneck F. Z., Timoteo T. F., Ferezin C., Bara Filho M. G., Gabbett T. J. Training Load and Recovery During a Pre-Olympic Season in Professional Rhythmic Gymnasts. *Journal of Athletic Training*. 2020. Vol. 55 (9). P. 977–983. DOI: https://doi.org/10.4085/1062-6050-402.19

4. Moeskops S., Oliver J. L., Read P. J., Cronin J. B., Myer G. D., Lloyd R. S. The Physiological Demands of Youth Artistic Gymnastics: Applications to Strength and Conditioning. *Strength and Conditioning Journal*. 2019. Vol. 41 (1). P. 1–13. DOI: https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000404

5. Abuwarda K. The Effectiveness of Cross Training on Mental Toughness, Development of Special Physical Abilities, and The Degree of Skilled Performance in Aerobic Gymnastics. *International Journal of Sports Science and Arts*. 2020. Vol. 16 (16). P. 122–140. DOI: https://doi.org/10.21608/eijssa.2020.43401.1049

6. Proietti G., Borozan M., Chaigneau A., Cannito L., Palumbo R., Thouvarecq R., Iodice P. Self-regulation training improves stress resilience in elite pre-pubescent female gymnasts. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1341437. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341437

7. Gasparetto Z., Julião A. L., Thuany M., Martinez P. F., de Mendonça Bacciotti S., de Oliveira-Junior S. A. Concerns About Strength Tests in Gymnastics: A Systematic Review. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14 (2). P. 225–236. DOI: https://doi.org/10.52165/sgj.14.2.225-236