

УДК 796.015.132:796.03

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.16>**Сосіна Валентина Юріївна**

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4866-532X

Тодорова Валентина Георгіївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3240-6983

Горголь Петро Степанович

заслужений працівник культури України,
доцент, завідувач кафедри хореографії та танцювальних видів спорту
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
ORCID ID: 0009-0005-1738-7023

ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність проблеми. Спеціальна фізична підготовка вже давно стала предметом досліджень у різних видах спорту, в тому числі й техніко-естетичних. Основна проблема полягає в тому, щоби в процесі спеціальної фізичної підготовки були використані саме ті засоби та методи, які спрямовані на розвиток основних, пріоритетних фізичних якостей. Проте техніко-естетичні види спорту налічують досить широкий спектр видів, які часто суттєво відрізняються саме пріоритетністю прояву фізичних якостей, не дивлячись на необхідність показати на змаганнях високу технічну майстерність разом з естетичним представленням своїх програм. **Мета** дослідження полягає у визначенні особливостей використання засобів спеціальної фізичної підготовки залежно від пріоритетності прояву фізичних якостей у різних техніко-естетичних видах спорту. **Методи** – теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету; аналіз власного досвіду роботи у цій галузі; педагогічні спостереження; усне опитування; методи математичної статистики. **Результати.** На основі опитування фахівців були виділені пріоритетні фізичні якості, що лімітують успішність виступів спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту. Ними виявились координаційні здібності, гнучкість, м'язова сила та витривалість. Причому у різних видах спорту і навіть у різних дисциплінах одного виду спорту прояв вищезазначених якостей може відрізнятися. Для правильної організації спеціальної фізичної підготовки тренерам і спортсменам в обраному виді спортивної діяльності важливо знати, які фізичні якості потрібно розвивати першочергово, яким засобам і методам слід надати перевагу.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, техніко-естетичні види, спорт, пріоритетність, фізичні якості.

Вступ. Для сучасного спорту характерним є систематичне ускладнення техніки виконання змагальних вправ, що накладає певні вимоги до методики підготовки спортсменів [2; 5]. Значення спеціальної фізичної підготовки (СФП) у техніко-естетичних видах спорту (ТЕВС) не можна окреслити лише необхідністю розвивати основні фізичні якості, від яких залежить



майстерність спортсменів. У цих видах спорту ускладнення технічних вимог до виконання змагальних вправ пов'язано ще й необхідністю проявити на високому рівні артистизм, виразність і виконавську майстерність [3; 5]. Відомо, що ускладнення техніки виконання змагальних вправ у цих видах спорту відбувається разом зі зростанням ролі СФП, яка дає змогу збільшити амплітуду рухів, насиченість програми, її інтенсивність, підвищити роль артистичної складової. Серед усіх видів підготовки у ТЕВС прийнято виділяти також хореографічну, одним з завдань якої виступає розвиток фізичних якостей засобами хореографії. Спираючись на особливості методики підготовки у ТЕВС, була поставлена мета і визначені завдання дослідження.

Мета та завдання. Мета даної роботи полягала у визначенні особливостей використання засобів СФП залежно від пріоритетності прояву фізичних якостей у різних ТЕВС. Завдання роботи використовувались для конкретизації мети та логічної побудови роботи. Серед них:

1. Визначити пріоритетні фізичні якості, які лімітують успішність діяльності спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту (за даними опитування фахівців).
2. Виявити особливості СФП у різних техніко-естетичних видах спорту.

Об'єкт – СФП у техніко-естетичних видах спорту.

Предмет – розвиток пріоритетних фізичних якостей в процесі СФП в різних техніко-естетичних видах спорту.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету; аналізу власного досвіду роботи у цій галузі; педагогічні спостереження; усне опитування; методи математичної статистики. В опитуванні взяли участь 32 фахівці з різним стажем роботи у ТЕВС: художньої гімнастики (8), спортивної гімнастики (6), спортивної акробатики (6), спортивної аеробіки (6), спортивних бальних танців (6). Середній стаж роботи респондентів становив 18,4 роки. Педагогічні спостереження проводились на спортивних базах м. Львова і м. Полтава.

Результати дослідження. Аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури, а також інформаційних ресурсів Інтернету свідчить про наявність протиріччя між актуальністю даного питання і відсутністю науково обґрунтованих, практичних та методичних рекомендацій щодо важливості та особливостей розвитку пріоритетних фізичних якостей в процесі СФП у різних ТЕВС.

Аналізуючи спеціальну науково-методичну літературу, вдалося знайти рекомендації щодо розвитку фізичних якостей у різних видах спорту, дані про основні фізичні якості, а також результати, які свідчать про наявність взаємозв'язку між різними фізичними якостями та спортивними досягненнями [1; 2; 3; 4; 7]. Відомо, що СФП є основою для швидкого і відповідного оволодіння технікою вправ обраного виду спорту, для досягнення високого рівня функціональних можливостей спортсмена, а також є головним фундаментом для формування здатності переносити великі тренувальні та змагальні навантаження, можливості підтримання спортивної форми. Засобами СФП є вправи обраної спортивної спеціалізації, подібні за структурою і формою до змагальних дій [4; 8 та ін.].

Щодо фізичної підготовки у ТЕВС С.В. Гулякін [2] подає розв'язання науково-прикладного завдання підвищення спеціальної фізичної підготовленості у фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено, що на цьому етапі відбувається освоєння та вдосконалення технічно складних елементів, які становлять основу для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Автор вказує на недостатньо розроблені питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховують вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів.

Бачинська Н. В., Забіяко Ю. О. [1] проводять аналіз співвідношення засобів загальної та СФП на матеріалі спортивної акробатики. Багаторічні дослідження провідних фахівців виявили, що в річному циклі підготовки 65% припадає на загальну фізичну підготовку і лише

35% – на СФП. У спортивній гімнастиці найбільш ефективними співвідношеннями навантажень загальної та СФП слід вважати: на загально-підготовчому етапі – 71,4% і 28,6%, на спеціально-підготовчому етапі – 64,3% і 35,7%, у змагальному періоді відповідно 59,5% і 40,5% [1].

В роботі Кутек Т. Б., Волощук В. В. [4] пропонується програма удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці, на етапі попередньої базової підготовки, що включає вправи для розвитку гнучкості, спритності, швидко-силових здібностей гімнасток-художниць.

Дослідження Н. Шельчук [8] присвячено визначенню комплексу ключових (пріоритетних) фізичних якостей – гнучкості, координації, стрибучості та рівноваги – як основи для досягнення високої майстерності в художній гімнастиці. В роботі підкреслюється необхідність гармонійного розвитку цих якостей для ефективного виконання технічних елементів та забезпечення стабільності результатів.

Проте у всіх роботах, присвячених СФП, мало уваги приділяється саме тим фізичним якостям, які в першу чергу лімітують досягнення спортсменів у ТЕВС, а в окремих дослідженнях приводяться дані, що протирічать одне одному. Крім того викликає сумнів способи оцінювання провідних фізичних якостей, які базуються на застарілих методиках, не пов'язані з видом спортивної діяльності та порівнюються з результатами осіб, які не займаються спортом.

Для визначення найбільш важливих фізичних якостей, які в першу чергу визначають успішність виступів спортсменів у ТЕВС було проведено усне опитування 32 фахівців, які тривалий час (в середньому 18,4 роки) працюють в одному з ТЕВС. Не дивлячись на важливість практично усіх фізичних якостей і необхідності гармонійного їх розвитку, фахівці виділили пріоритетні фізичні якості, які визначають успішність виступів спортсменів і подальшого зростання їхньої майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Результати опитування фахівців щодо пріоритетності розвитку фізичних якостей в різних ТЕВС

Вид спорту	К-сть опитаних	Пріоритетні фізичні якості
Спортивна акробатика	6	1. Координаційні здібності (рівновага) 2. М'язова сила 3. Витривалість 4. Гнучкість
Спортивна гімнастика	6	1. Сила різних груп м'язів 2. Швидко-силові якості (стрибучість) 3. Витривалість 4. Координаційні здібності 5. Гнучкість
Спортивні бальні танці	6	1. Координаційні здібності (відчуття ритму, вміння швидко навчатись) 2. Витривалість
Спортивна аеробіка	6	1. М'язова сила, 2. Координаційні здібності 3. 3. Витривалість
Художня гімнастика	8	1. Гнучкість 2. Координаційні здібності 3. Витривалість 4. М'язова сила

Аналіз відповідей респондентів свідчить про те, що серед п'яти основних фізичних якостей фахівці не назвали швидкість. Пояснити таку ситуацію можна тим, що не всі прояви швидкості мають у ТЕВС однакове значення. Так швидкість одиночного руху і частота рухів не впливають на змагальний результат, оскільки всі рухові дії у ТЕВС підпорядковані ритму музики і нею ж визначаються. Швидкість реагування на предмет (партнера), що рухається, має великого значення в художній гімнастиці, а також в спортивній акробатиці.

Слід зауважити, що фахівці зі спортивної акробатики зауважили, що пріоритетність фізичних якостей залежить від амплуа спортсменів (верхній, середній, нижній) і виду програми, яку вони представляють (вольтижна, балансова). Проте всім акробатам потрібно мати хороше відчуття рівноваги, м'язову силу і витривалість, а вернім партнерам – ще й надзвичайно високий прояв рухливості в суглобах.

Аналізуючи відповіді респондентів, слід вказати, що сам процес СФП не може бути якісним без використання усіх можливих засобів різнобічної фізичної підготовки, особливо на початкових етапах підготовки, коли закладається фундамент для подальшого зростання майстерності [5]. Розвиток основних фізичних якостей, таких як координація, гнучкість, витривалість, м'язова сила на сучасному етапі визначають подальший успіх спортсменів у ТЕВС.

В процесі педагогічного спостереження було визначено, що у сучасній художній гімнастиці розроблена система фізичних вправ, яка отримала назву «Американка», гімнастки виконують спеціальні завдання для сумісного розвитку сили, гнучкості та рівноваги з гумовими амортизаторами, широкого розповсюдження набув екзерсис із різними предметами.

В спортивну гімнастику обов'язковою складовою навчально-тренувального заняття увійшла система «підкачки», що дає змогу вдосконалювати силу різних груп м'язів, стрибучість (швидкісно-силова робота м'язів рук і ніг), витривалість, рухливість у суглобах.

Багато вправ з легкої атлетики використовують у своїй роботі фігуристи на ковзанах, черлідери, спортивні аеробісти та інші представники ТЕВС.

Проте досягнути результату в процесі СФП у кожному конкретному ТЕВС неможливо без:

- врахування особливостей рухової діяльності виду спорту;
- постійного оновлення засобів і методів розвитку фізичних якостей;
- систематичного включення хореографічної розминки, екзерсису, спеціального або партерного тренажу;
- використання різнобічної підготовки та інноваційних засобів і методів, розроблених у суміжних видах спорту або хореографії [6];
- врахування досягнень спортивної науки.

Важливо відзначити, що кожна з перерахованих фізичних якостей буде мати певні відмінності у різних видах спорту. Так, прояв м'язової сили у гімнасток-спортсменок буде дуже відрізнятися від аналогічних показників представниць художньої гімнастики за локалізацією, величиною та видом (статична, динамічна, вибухова), а всі силові показники мають суттєву різницю у спортивних гімнастів чоловічої та жіночої статі.

Координаційні здібності танцівників у спортивних бальних танцях будуть перш за все спрямовані на вміння відчувати та відтворювати ритмічну структуру музичного супроводу, а також на здатності оволодівати новими рухами та пластичному їх виконанні. Представникам спортивної акробатики і художньої гімнастики важливо розвивати високий рівень вестибулярної стійкості, відчуття рівноваги (причому як статичної так і динамічної), вміння диференціювати та відтворювати основні параметри рухів. Спортивні гімнастки повинні мати хороше відчуття рівноваги, особливо під час виконання вправ на колоді. В спортивній аеробіці та фігурному катанні важливо зосередитись на розвитку балансу, ритмічному виконанні своїх програм та ін. Це однак не свідчить про те, що інші координаційні здібності можна оминати і не розвивати їх зовсім, вони всі мають значення на шляху досягнення успіху в обраному виді спорту, проте ми говоримо про основні, найважливіші, пріоритетні з них, які мають першочергове значення.

Теж саме можна говорити й про витривалість, яка може бути загальною, спеціальною, локальною, глобальною, координаційною і т. п. [6]. Звичайно, представникам ТЕВС не потрібна витривалість бігуна-марафонця, однак в кожному виді спорту вимоги до її прояву будуть суттєво відрізнятися (наприклад, витривалість спортсменки у артистичному плаванні не можна порівняти з витривалістю стрибунка у воду). Тому й способи розвитку цієї фізичної якості також будуть зовсім інші.

Говорячи про засоби і методи розвитку пріоритетних фізичних якостей слід перш за все орієнтуватись на особливості їх прояву у кожному конкретному ТЕВС і пристосовувати методику до діяльності спортсменів.

Висновки. Кожен ТЕВС відрізняється проявом специфічних провідних фізичних якостей, які лімітують успішність діяльності спортсменів і визначають їхню перспективність у майбутньому. На основі опитування фахівців було визначено, що пріоритетними фізичними якостями у ТЕВС є координаційні здібності, гнучкість, м'язова сила та витривалість. Їх прояв може суттєво відрізнятися не тільки в окремих ТЕВС, але й у межах спортивних дисциплін, які презентує спортсмен. Це свідчить про необхідність в процесі планування СФП звернути увагу на пріоритетні фізичні якості, а також засоби і методи їх розвитку.

Література:

1. Бачинська Н. В., Забіяко Ю. О. Структура і зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення в спортивній акробатиці (на прикладі жіночих групових вправ). *International Scientific and Practical Conference "WORLD SCIENCE"*. 2016. № 12(16), Vol.4, С. 49–50.

2. Гулякін С.В. Спеціальна фізична підготовка фігуристів до змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді. Дис. ... докт. філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2023. 212 с.

3. Кидонь В.В. Удосконалення технічної підготовки спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Дніпро, 2019. 20 с.

4. Кутек Т. Б., Волощук В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. №16. С. 80–86.

5. Сосіна В.Ю. Хореографія у спорті: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2021. 280 с.

6. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2017. 552 с.

7. Чернишенко Т.М., Зразюк М., Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 341–357.

8. Шельчук Н. Визначення важливих фізичних якостей, які впливають на рівень спортивної майстерності в художній гімнастиці. *Молода спортивна наука України*. 2011. №5, т. 1. С. 410–412.

References:

1. Bachynska, N. V., & Zabiiko, Yu. O. (2016). Struktura i zmist zahalnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovky na etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v sportyvni akrobatytsi (na prykladi zhinochykh hrupovykh vprav) [*Structure and content of general and special physical training at the stages of long-term improvement in sports acrobatics (on the example of women's group exercises)*]. *International Scientific and Practical Conference "WORLD SCIENCE"*, № 12(16), Vol.4, P. 49-50. [in Ukrainian].

2. Huliakin, S. V. (2023). Spetsialna fizychna pidhotovka fihurystiv do zmahan na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky u pidhotovchomu periodi [*Special physical training of figure skaters for competitions at the stage of specialized basic training in the preparatory period*]. Doctoral dissertation, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky. Odesa. 212 p. [in Ukrainian].

3. Kydon, V. V. (2019). Vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok 14-16 rokiv, yaki zaimaiutsia estetychnoiu hrupovoiu himnastykoiu [*Improving the technical training of female athletes aged 14-16 who are engaged in aesthetic group gymnastics*]. Extended abstract of Candidate's thesis, Dnipro State University of Physical Culture and Sports]. 24.00.01. Dnipro. 20 p. [in Ukrainian].

4. Kutek, T. B., & Voloshchuk, V. V. (2023). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmenok, yaki spetsializuiutsia v khudozhnii himnastytsi na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [*Improvement of special physical fitness of athletes specializing in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic training*]. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, (16), p. 80–86. [in Ukrainian].
5. Sosina, V. Yu. (2021). Khoreohrafiia v sporti [*Choreography in sports*]. Navchalnyi posibnyk. Kyiv. Olimpiiska literatura. 280 p. [in Ukrainian].
6. Sosina, V. Y. (2017). Himnastika. Vpravy dlia zahalnoho rozvytku [*Gymnastics. Exercises for general development*]. Kyiv. Olimpiiska literatura. 552 p. [in Ukrainian].
7. Chernishenko, T. M., Zrazuk, M., & Tkachuk, H. (2018). Fizychna pidhotovka iunykh sportsmenok u khudozhnii himnastytsi na etapi poperednoi bazovoi pidhotovki [*Physical training of young athletes in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic training*]. In V. M. Kostiukevych (Ed.). Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii: kolektyvna monohrafiia. (pp. 341–357). TOV Planer. Vinnytsia. [in Ukrainian].
8. Shelchuk, N. (2011). Vyznachennia vazhlyvykh fizychnykh yakosti, yaki vplyvaiut na riven sportyvnoi maisternosti v khudozhnii himnastytsi [*Determination of important physical qualities that affect the level of sports skills in rhythmic gymnastics*]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 5(1), P. 410–412. [in Ukrainian].

Sosina Valentyna, Todorova Valentyna, Horhol Petro

SIGNIFICANCE AND CHARACTERISTICS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN TECHNICAL AND AESTHETIC SPORTS

Relevance of the problem. *Special physical training (SPT) has long been a subject of research in various sports, including technical and aesthetic ones. The primary challenge lies in ensuring that the SPT process utilizes specific means and methods aimed at developing priority physical qualities. However, technical and aesthetic sports encompass a wide range of disciplines that often differ significantly in their physical requirements, despite the shared goal of demonstrating high technical mastery and aesthetic presentation.*

The aim of the research is to determine the specific characteristics of using SPT tools based on the priority of physical qualities in various technical and aesthetic sports.

Methods. *Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, Internet resources; analysis of personal professional experience; pedagogical observations; interviews; and methods of mathematical statistics.* **Results.** *Based on expert surveys, the priority physical qualities limiting the success of athletes in various technical and aesthetic sports were identified. These include coordination abilities, flexibility, muscular strength, and endurance. Notably, the manifestation of these qualities varies across different sports and even disciplines within the same sport. For the effective organization of SPT, it is crucial for coaches and athletes to identify which physical qualities require primary development and which means and methods should be prioritized.*

Key words: *special physical training, technical and aesthetic types, sport, priority, physical qualities.*

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 01.05.2026