



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК: 613.796.011.3

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.13220282>

**Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та оздоровлення студентської молоді**

**Антіпова Жанна Ігорівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, Фонтанська дорога, 23,а. Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

**Барсукова Тетяна Олександрівна**

завідувач кафедри фізичного виховання Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, Фонтанська дорога, 23,а. Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Адєєва Ольга Вікторівна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, Одеса, вул. Дворянська, 2, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8146-017X>

**Прийнято: 14.07.2024 | Опубліковано: 29.07.2024**

**Анотація.** В останні роки все більшої актуальності набуває питання комплексного удосконалення змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти, розглядаються інноваційні пропозиції щодо методичного забезпечення навчального процесу, аналізуються нові наукові розробки з питань



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

реформування системи вищої освіти та використання нестандартних засобів та методів у системі фізичного виховання [1]. Це й визначило обрану нами тему, її потребу та актуальність.

Соціально-економічні перетворення в нашій країні вплинули і на процес переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти, основним завданням якої є формування молодих фахівців, здатних ефективно реагувати на потреби суспільства, при цьому головне завдання фізичного виховання сьогодні - збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти та формування у них потреби у здоровому способі життя [2].

В умовах реформування системи вищої освіти вимоги до кваліфікаційного рівня молодих фахівців все більше ґрунтуються на формуванні у них базових професійних компетентностей, яких буде достатньо для успішного виконання професійних обов'язків та вирішення складних завдань у вибраній галузі. Таки вимоги диктують необхідність зміцнення здоров'я молодого фахівця, що найбільш реально за допомогою інноваційної методики та нестандартних підходів у сфері фізичного виховання [3].

Навчальна діяльність сучасної студентської молоді інтенсивна і складна, що призводить часом до значного психологічного стресу, погіршення засвоєння навчального матеріалу та зниження успішності. У ЗВО академічне викладання фізичного виховання, разом з іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямоване на забезпечення всіх умов задоволення потреб здобувачів у необхідній руховій активності. Щоправда, ситуація посилюється ще й тим, що у більшості з них не повною мірою сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичного виховання та спорту. Тільки навчальна дисципліна «Фізичне виховання», яка є обов'язковим предметом загальноосвітньої підготовки та невід'ємною частиною гуманітарної складової освіти у період навчання, зможе сприяти формуванню культури здоров'я, її



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

значення розкриється через формування загальнолюдських цінностей, таких як гармонія між розумовими та фізичним, психічне здоров'я та фізичне благополуччя через фізичну досконалість.

Пандемія та сьогоденний режим воєнного стану країни потребують іншого підходу до педагогічного процесу, до змісту фізичного виховання студентів, що передбачає перегляд організаційно-методичних засад, розробку та впровадження нових концепцій, сучасних підходів, інноваційних методик, впровадження інтегрованих освітніх практик та викладання. Пріоритетними цінностями в освіті є: здоров'я здобувачів, науковість змісту, єдність змісту та методики фізичного виховання, відповідність віку та рівню психофізичного стану здобувачів, доступність програм. Здоровий та активний спосіб життя має стати трендом, стилем життя для всіх здобувачів вищої освіти. Однак, ще одна проблема виникає при формуванні прагнення самовдосконалення у юнаків і дівчат - різна мотивація та дотримання найсуворішого самоконтролю. Ця проблема передбачає необхідність розробки сучасних програм.

Наша робота присвячена дослідженню ефективних засобів залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі використання атлетичної гімнастики у системі фізичного виховання [4]. Ми припускаємо, що атлетична гімнастика є одним із найефективніших засобів не тільки для фізичного розвитку, але і для зміцнення здоров'я, сприяння активному проведенню дозвілля у поза навчальний час, підвищення рівня психофізичного стану студентів та дозволить успішно соціалізуватися у суспільстві. Особливо відзначається оздоровча спрямованість атлетичної гімнастики, яка поєднує силову підготовку з гармонійним розвитком, загальне зміцнення здоров'я з формуванням особистості молодого фахівця [5].



Аналіз навчального процесу, анкетування, обробка результатів тестування та педагогічні спостереження дозволяють нам запропонувати ефективні шляхи підвищення результативності навчання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичний розвиток, атлетична гімнастика, здобувачі вищої освіти, зміцнення здоров'я.

**Athletic gymnastics in the system of physical education as the most effective means of physical development and improvement of student youth**

**Antipova Zhanna Igorivna**

senior lecturer of the Department of Physical Education National University «Odessa Law Academy», Odesa, Fontanska doroga, 23, Ukraine.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

**Barsukova Tetyana Oleksandrivna**

Head of the Department of Physical Education National University «Odessa Law Academy», Odesa, Fontanska road, 23, Ukraine.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Adeeva Olga Viktorivna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Odesa National University named after I.I. Mechnikova, Odesa, str. Dvoryaryanska, 2, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8146-017X>

**Abstract.** In recent years, the issue of comprehensive improvement of the content of physical education in institutions of higher education has become more and more



relevant, innovative proposals for methodological support of the educational process are being considered, new scientific developments on the issues of reforming the system of higher education and the use of non-standard means and methods in the system of physical education are being analyzed [1]. This determined our chosen topic, its need and relevance.

Socio-economic transformations in our country also affected the process of rethinking the concept of the development of the higher education system, the main task of which is the formation of young specialists who are able to effectively respond to the needs of society, while the main task of physical education today is to preserve and strengthen the health of those who acquire higher education and formation of their need for a healthy lifestyle [2].

In the context of the reform of the higher education system, the requirements for the qualification level of young specialists are increasingly based on the formation of basic professional competencies in them, which will be sufficient for the successful performance of professional duties and solving complex tasks in the chosen field. Such requirements dictate the need to strengthen the health of a young specialist, which is most realistic with the help of innovative methods and non-standard approaches in the field of physical education [3].

The educational activities of today's student youth are intensive and complex, which sometimes leads to significant psychological stress, deterioration of the assimilation of educational material, and a decrease in academic performance. In ZVO, academic teaching of physical education, together with other types of physical culture and health activities, is aimed at ensuring all conditions for meeting the needs of students in the necessary motor activity. However, the situation is exacerbated by the fact that most of them do not have a fully formed culture of maintaining their own health through physical education and sports. Only the academic discipline «Physical education», which is a mandatory subject of general education and an integral part of



the humanitarian component of education during the period of study, will be able to contribute to the formation of a culture of health, its meaning will be revealed through the formation of universal human values, such as harmony between mental and physical, mental health and physical well-being through physical perfection.

Pandemia and today's martial law regime in the country require a different approach to the pedagogical process, to the content of physical education of students, which involves a review of organizational and methodological principles, the development and implementation of new concepts, modern approaches, innovative methods, the implementation of integrated educational practices and teaching. The priority values in education are: the health of students, the scientific nature of the content, the unity of the content and methods of physical education, the appropriateness of the age and level of the psychophysical condition of the students, and the availability of programs. A healthy and active lifestyle should become a trend, a lifestyle for all achievers. However, another problem arises in the formation of the desire for self-improvement in young men and women - different motivation and observance of the strictest self-control. This problem requires the development of a modern program.

Our work is devoted to the study of effective means of attracting students of higher education to regular physical education and sports, using the example of the use of athletic gymnastics in the system of physical education [4]. We assume that athletic gymnastics is one of the most effective means not only for physical development, but also for strengthening health, promoting active leisure time outside of school hours, increasing the level of psychophysical condition of students and will allow them to successfully socialize in society. The health-improving orientation of athletic gymnastics, which combines strength training with harmonious development, general strengthening of health with the formation of the personality of a young specialist, is especially noted [5].



Analysis of the educational process, questionnaires, processing of test results and pedagogical observations allow us to offer effective ways of increasing the effectiveness of education.

**Keywords:** physical education, physical development, athletic gymnastics, students of higher education, health promotion.

**Вступ.** Атлетична гімнастика - система гімнастики силового характеру, спрямованої на гармонійний фізичний розвиток, вирішення специфічних завдань силової підготовки, підвищення та підтримання працездатності здобувачів вищої світи одночасно з набуттям професійних правових знань [6]. Це один із найпопулярніших видів фізичних вправ, нею можна займатися як вдома, так і у спеціально обладнаних спортивних залах з добрим рівнем загальної фізичної підготовки та розвиненими базовими руховими навичками. Дослідження в цій галузі стверджують, що атлетична гімнастика - ефективний спосіб впливу на організм тих, хто займається, є дієвим фактором формування мотивації до активного та здорового життя. Дехто акцентує увагу на тому, що атлетична гімнастика є не тільки унікальним способом підвищення загальної фізичної підготовленості, але й ефективним способом комплексного оздоровчого впливу [7]. Поняття оздоровчого напрямку атлетичної гімнастики це: з одного боку - процес використання різних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; з іншого - наукова дисципліна, яка розробляє та вдосконалює методичні засади та навчальні заняття з фізичного виховання та оздоровчих занять зі студентами спеціальних медичних груп.

Водночас у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти засобами атлетичної гімнастики з метою зміцнення здоров'я існують суперечності:



- З одного боку, серед здобувачів зростає інтерес до силових видів спорту та фітнесу, бажання бути у відмінній фізичній формі та розвивати фізичну підготовку.

- А з іншого - ще недостатньо розроблені диференційовані програми для занять окремо для юнаків і дівчат та для студентів спеціальних медичних груп. Програми необхідні для підвищення загальної фізичної підготовки та розвитку м'язової сили, що сприяє інтересу до регулярних занять фізичними вправами.

Також було виявлено, що для формування мотивації до активності на навчальних заняттях існують різні мотиви: для хлопців - покращення силової підготовки, вдосконалення м'язової складової тіла, престиж силових видів спорту, можливість участі у змаганнях (армреслінг, жим штанги тощо), індивідуальне цілепокладання та формування культури здоров'я [8]; для дівчат – покращення та корекція статури, зміцнення здоров'я, використання на заняттях індивідуальних тип специфічних програм (прес, спина - руки - прес, ноги - сідниці - прес, аеробні вправи), долучення до знань про харчування [9].

Наразі актуальні питання покращення здоров'я, фізичної підготовленості студентів та залучення їх до здорового способу життя. Йдеться про підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та заохочення їх здорового способу життя на шляху до здоров'я. Ці питання є однією із найсерйозніших проблем соціальної політики.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення проблем здоров'я студентської молоді та формування здорового способу життя було предметом досліджень різних науковців: за даними А. Дубого, кількість студентів, які займаються спортом у різних навчальних закладах, коливається від 11 до 38%, і лише незначна кількість студентів систематично підвищує свою фізичну культуру. Дослідженні, присвяченому здоров'ю молоді, В. Платонов зазначив, що вищу освіту приймає 70% хворих, а випускає 90%. До 60% молодих фахівців,



які приходять на роботу після закінчення вищих навчальних закладів, мають проблеми, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, якої потребує їхня професія. Ці дані підкреслюють, що більшість студентів не докладають активних зусиль щодо підтримки свого фізичного та психічного здоров'я.

У працях Стеценко А.І. та Гунько П.М. [10], Бондаренко О.В. [11], Булах С.М. та Барвінського С.Б. [12] викладена методика проведення занять з атлетичної гімнастики для здобувачів базується на концептуальних засадах фізичної культури для зміцнення здоров'я.

Фундаментальні дослідження фізичного і функціонального стану та його модифікації в умовах фізкультурно-оздоровчих занять, представлені в роботах Крилова А.Г. та Корюкаєва М. М. [13].

В роботах Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. і Биченко В.І. [14]; в роботі Фаворитовій В.М., Пономарьова В.А. і Папуча В.М. [15] розкрито вплив силових видів спорту.

Актуальність та необхідність використання атлетичної гімнастики в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти демонструє також дискусія: фізична активність необхідна для здоров'я - небажання здобувачами займатися за існуючими навчальними програмами. Нашими викладачами розроблена та запропонована нова програма з атлетичної гімнастики, яка дозволяє охопити ширшу аудиторію, особливо охочих займатися «з нуля»; враховати особливості університетської освіти та індивідуально встановити вимоги до кожного студента.

**Метою** дослідження було проаналізувати вплив програми «Атлетична гімнастика» на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я здобувачів для успішної активізації навчального процесу в університеті.



**Результати дослідження.** У Національному університеті «Одеська юридична академія» була проведена спроба модернізувати викладання дисципліни «Фізичне виховання» на основі впровадження у другому розділі дисципліни «Фізичне виховання» - «Фітнес», нову складову - «Атлетична гімнастика». Модернізація програми мала сприяти підвищенню рівня фізичної підготовки та працездатності здобувачів вищої освіти, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами, збереженню та зміцненню здоров'я. Для вирішення цього завдання на базі кафедри фізичного виховання було:

- створено групи ЕГ-1 (Експериментальна група – 1) і ТГ-1 (Традиційна група - 1) на факультеті Судового та Міжнародного права та ЕГ-2 і ТГ-2 на факультеті Прокуратури та Слідства;
- у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводилися за програмою атлетичної гімнастики: включені вправи для м'язів черевного преса, для ніг і спини в положенні лежачи, зі штангою, з гантелями і фітболами, на зміцнення м'язів грудей, рук, ніг, сідниць, косих м'язів живота, спини з використанням тренажерів, комплекс вправ на розтяжку,
- у групах ТГ-1 та ТГ-2 заняття проводилися за традиційною програмою з фізичного виховання.

Всі заняття мали підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких використовувала один з напрямків. Для груп ЕГ-1 і ЕГ-2 підготовча частина включала ходьбу на місці та у русі, біг на місці і на бігових доріжках, загальнорозвиваючі вправи, комплекси танцювальної аеробіки під музику. Основна частина - один із шести напрямків атлетичної гімнастики: 1 - вправи без обтяжень та предметів для подолання опору власного тіла та його складових частин; 2 - силові, вправи з використанням перекладини або брусів; 3 – вправи з використанням набивних м'ячів, еспандера; 4 – вправи з гантелями, гирами, штангою (вправи з гантелями - різні симетричні та асиметричні рухи. Вправи з



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

гирями - звичайний хват, гиря поза зоною опори, що потребує великого зусилля для протидії. Штанга - класичне триборство з жиму, ривка, поштовху та додаткових вправ); 5 – силові вправи в парах або трійках (один пручається руху іншого, а той долає цей опір певним чином); 6 – вправи з використанням тренажерів або спеціального обладнання. (В оздоровчій атлетичній гімнастиці використовувалися тренажери блочного типу, де можна регулювати навантаження, змінюючи вагу вантажу, послідовно задіяти різні частини тіла, приймати певну вихідну позицію). Заключна частина - вправи на розтяжку і дихальні вправи.

Учасники з усіх груп на початку та наприкінці нашого дослідження пройшли тестування з метою визначити рівень силової підготовки і ступень розвитку гнучкості: 1 - Прес: В.П. лягти на спину, руки вздовж тулубом. Підняти прямі ноги до кута  $90^\circ$ , повернутися до В.П. (За 30 сек.); 2 – Присідання: В.П. о.с., руки скрестно перед грудьми. Присісти, стегно під прямим кутом до гомілки, повернутися до В.П. (За 1 хв.); 3 - Віджимання: В.П. упор лежачи, руки на лаві (дів.), руки на підлозі (юн.). Зігнути руки до торкання грудьми лави (дів.), статі (юн.). Кількість разів; 4 - Нахил уперед: В.П. - сидячи, ноги нарізно, стопи на відстані 20 см один від одного, руки вгору. Нахил уперед, руки за проекцію ніг, тримати за 3 сек. (см).

Фізична підготовленість оцінювалася за всіма показниками. Оцінка рівня силової підготовки та гнучкості до початку занять виявила:

У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 високий рівень підготовки - 10%, середній – 40%, низький – 50%. У групах ТГ-1 та ТГ-2 високий рівень підготовки – 25%, середній – 42%, низький – 33%. Порівняння показало, що у групах ТГ-1 та ТГ-2 рівень підготовки вище.

Після експериментальних занять: У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 високий рівень – 38%, середній – 50%, низький – 12%. У групах ТГ-1 та ТГ-2 високий рівень –



30%, середній – 44%, низький – 26%. Порівняння показало, високий рівень у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 зріс на 28%, у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%. Середній рівень у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 зріс на 10%, у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 2%. А низький у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 знизився на 38%, у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 7%. Це означає, що заняття атлетичною гімнастикою більш ефективно сприяли підвищенню фізичної підготовки.

Ми також провели анкетування та вели педагогічне спостереження. В анкеті були питання: ваше ставлення до атлетичної гімнастики, до фізичного виховання в цілому, стан здоров'я, зміни у стані здоров'я, психологічний настрій, успішність. Опрацьовані відповіді дозволили зробити висновок, що у більшості учасників дослідження позитивне ставлення до фізичного виховання: Позитивно відгукуються про заняття у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 у 98% студентів, а у групах ТГ-1 і ТГ-2 - 86%, при цьому лише 2% студентів у групах ЕГ-1 і ЕГ-2 та 14% у групах ТГ-1 і ТГ-2 висловили негативне ставлення до дисципліни. У той же час, студенти груп ТГ-1 та ТГ-2 висловилися за введення занять на тему "Атлетична гімнастика" замість традиційних занять.

Ще опитування показало, що 96,1% здобувачів недостатньо активні, проте 91% вважають, що активний спосіб життя сприяє здоров'ю та успіху у навчанні. 96,2 % погодилися із запровадженням атлетичної гімнастики в фізичне виховання, при цьому 25% вирішили відвідувати тренажерний зал додатково, але 55% не мають такої можливості: 30 % мотивували тим, що батьки не виховали в них ці навички, а 25% мотивували тим, що зайняті і не мають достатньо вільного часу.

Але дуже важливо, що 99,9% здобувачів відмітили покращення самопочуття, зміцнення здоров'я (меншу сприйнятливність до вірусів та застуди), про вдосконалення свого фізичного розвитку та підвищення загальної працездатності.



В результаті можна з упевненістю сказати, що введення атлетичної гімнастики у навчальний процес сприяло підвищенню рівня фізичної підготовки здобувачів, їхньої активності на заняттях, формуванню усвідомленої мотивації до занять, інтересу до фізичної активності в цілому, а головне, збереженню та зміцненню здоров'я.

**Висновки.** Підсумовуючи вище наведене можна стверджувати - наше дослідження підтвердило позитивну роль атлетичної гімнастики не тільки у фізичному розвитку здобувачів, їх загальному оздоровленні, але й сприяло модернізації навчального процесу. Атлетична гімнастика суттєво доповнила існуючі стандартні засоби фізичного виховання, популярність фізичної активності, активність участі у фізкультурно-масових змаганнях зростає з кожним днем та набуває все більшої популярності серед здобувачів.

Як наслідок, у здобувачів змінюється ставлення в цілому до дисципліни «Фізичне виховання», формується інтерес до навчальних занять та в загалі до занять спортом. Але не лише фізичне вдосконалення і усвідомлена мотиваційне ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя є результатом занять; дуже важливо, що виявилася більша стійкість до стресових ситуацій, вміння проявляти творчу активність, висока працездатність - ось результат застосування атлетичної гімнастик

Тому, впровадження у фізичне виховання атлетичної гімнастики є актуальним і доцільним на сучасному етапі, проте потребує подальшого поглибленого дослідження та пошуку сучасних методик. Наші результати також можуть бути використані для більш глибокого дослідження цього питання.

#### **Список використаної літератури:**

1. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.



2. Захарченко, М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання / М. Захарченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 1. – С. 53-56.
3. С. В. Каролінська, Н. І. Ізмайлова, П. О. Сіренко, А. О. Аркуша Основи здорового способу життя студентів: навчальний посібник для студ. вищих фармацев. навч. закладів та фармацев. ф-тів /. - Х. : НФаУ, 2013. – 84 с.
4. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти //АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА», 2021- С.15-22  
<http://www.vegsgoldenretrievers.com/index.php/pedagogy/article/view/53>
5. Антіпова , Ж., & Гоголева , О. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ. *Grail of Science*, (25), 2023. С. 523–525.  
<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.093>
6. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с
7. Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти// *Acta Pedagogica Volynienses*, 2021. (3), - С.186 -191.  
<https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.27>
8. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
9. Ханікянц О., Максим В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108- 112.



10. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
11. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навчальний посібник. Одеса, 2019. 208 с. кого, 2017. 30 с.
12. Булах С.М. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навчально-методичний посібник / - Дніпро : ДДУВС ; Ліра ЛТД, 2017. - 136 с.
13. Крилов А.Г., Корюкаєв М. М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичних якостей в умовах технічних ВНЗ України //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наук. праць.- Київ: Вип.11(81).- С.60-63.  
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20893>
14. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник Черкаси, 2015. – 119 с.
15. Фаворитів В. М., Пономарьов В.А., Папуча В.М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2009. – №1. – С.144-152.