



Фізична освіта і спорт

УДК 348.015.31:796.41

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15073665>

Атлетична гімнастика як засіб фізичного виховання студентської молоді. Теоретичний аспект

Олена Гауряк

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 58000, м. Чернівці, вул. М. Коцюбинського, 2, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

Прийнято: 18.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025

Анотація. Нині, важко переоцінити значення атлетичної гімнастики, що займає важливе місце у програмах фізичного виховання закладів вищої освіти. За останні роки в нашій державі великою популярністю користуються саме атлетична гімнастика, як засіб фізичного виховання та оздоровлення, що з успіхом застосовується в роботі із студентською молоддю.

У статті висвітлено теоретичні основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, зокрема проаналізовано теоретичні та організаційні підходи до використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано погляди вчених-практиків на проблематику використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів задля розвитку фізичних якостей, покращення стану здоров'я й оптимізації фізичної підготовленості та підготовки до майбутньої професійної діяльності, залучення до здорового та активного способу життя, підвищення мотивації до занять фізичними вправами. Тож, метою нашого



дослідження став аналіз науково-методичної літератури, щодо проблем фізичного виховання в закладах вищої освіти та висвітлення теоретичних аспектів використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання студентської молоді., адже, методично «грамотне» дозування фізичного навантаження, індивідуальний підбір засобів атлетичної гімнастики, дотримання методики та принципів фізичного виховання будуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, підвищенню рівня рухової активності й рівня здоров'я, а також сприятимуть підвищенню зацікавленості та потреби у самостійному виконанні вправ атлетичної гімнастики, набуттю знань та вмінь з використання засобів атлетичної гімнастики у подальшому житті.

***Ключові слова.** Атлетична гімнастика, фізичне виховання, студентська молодь, заклади вищої освіти.*

Athletic gymnastics as a means of physical education of students. Theoretical aspect

Olena Hauriak

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Culture Yuri Fedkovych Chernivtsi National University, 58000, Chernivtsi, M. Kotsyubynskoho St., 2, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

***Abstract.** Nowadays, it is difficult to overestimate the importance of athletic gymnastics, which occupies an important place in the physical education programs of higher education institutions. In recent years, athletic gymnastics has become very popular in our country as a means of physical education and health improvement, which is successfully used in work with student youth.*



The article highlights the theoretical foundations of physical education of students of higher education institutions, in particular, analyzes theoretical and organizational approaches to the use of athletic gymnastics as a means of physical education of student youth. The views of practicing scientists on the issue of using athletic gymnastics in the physical education of students for the development of physical qualities, improving health and optimizing physical fitness and preparation for future professional activity, engaging in a healthy and active lifestyle, increasing motivation to engage in physical exercises are analyzed. Therefore, the purpose of our study was to analyze the scientific and methodological literature on the problems of physical education in higher education institutions and to highlight the theoretical aspects of using athletic gymnastics as a means of physical education of student youth. After all, methodically "competent" dosing of physical activity, individual selection of athletic gymnastics equipment, adherence to the methodology and principles of physical education will contribute to increasing the level of physical fitness, increasing the level of motor activity and health, and will also contribute to increasing interest and the need for independent performance of athletic gymnastics exercises, acquiring knowledge and skills in using athletic gymnastics equipment in later life.

Keywords: *Athletic gymnastics, physical education, students, higher education institutions.*

Постановка проблеми. Загальновідомо, що фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти. Одним з основних завдань якого є: зміцнення здоров'я, сприяння, підвищення рівня рухової активності, сприяння правильному, гармонійному розвитку.

За даними наукових досліджень державою створюються умови для вирішення головних завдань фізичного виховання – підвищення фізичного стану та зміцнення здоров'я молодого покоління, водночас суттєвого покращення здоров'я й фізичного стану студентської молоді не спостерігається. Навпаки, з



кожним роком зростає кількість молоді із відхиленнями у стані здоров'я. Вітчизняні науковці свідчать, що 94,0 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад а понад 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість [8, с. 14].

Проблема вдосконалення системи фізичного виховання є предметом чисельних наукових досліджень, водночас О. В. Ханікянц [15], наголошує, що існуючі методи організації фізичного виховання не спроможні забезпечити вирішення питання формування здоров'я особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, про що свідчить катастрофічно низький рівень здоров'я значної частини студентської молоді в Україні.

Нині, в закладах вищої освіти дисципліна «Фізичне виховання» є вибірковою, що викладається відповідно робочих програм, нажаль тільки один раз на тиждень. До цього потрібно додати, що внаслідок карантинних обмежень (Covid 19) та повномасштабної війни з росією, більше трьох років дисципліна «Фізичне виховання», а отже й заняття з фізичного виховання проводилися дистанційно, що й призвело до зменшення рухової активності, зниження фізичної підготовленості усіх здобувачів освіти, в тому числі й студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В навчально-методичних посібниках та підручниках С. М. Булах, С. Б. Боровинський [2], О. В. Бондаренко [1], О. Ф. Твердохліб, А. І. Соколенко, М. М. Корюкаєв [14], О. М. Худолій [16], зазначається, що атлетична гімнастика й засоби атлетичної гімнастики – один із універсальних засобів фізичного виховання. Це система фізичних вправ, з обтяженнями й з вагою власного тіла, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Вчені наголошують, що це система специфічних вправ та методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок для самостійних занять. Водночас використання засобі атлетичної гімнастики на заняттях фізичного виховання без



дотримання основних правил техніки рухових дій, методики проведення, неконтрольоване виконання вправ не тільки не сприяє підвищенню фізичної підготовленості, але й можуть виявитися небезпечними для здоров'я студентів, а методично правильне, методично «грамотне» дозування фізичного навантаження, індивідуальний підбір засобів атлетичної гімнастики, дотримання методики та принципів фізичного виховання будуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, підвищенню рівня рухової активності й рівня здоров'я, а також зацікавленості та потреби у самостійному виконанні вправ атлетичної гімнастики, набуттю знань та вмінь з використання засобів атлетичної гімнастики у подальшому житті.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Нині науковці активно досліджують проблему фізичного виховання в закладах вищої освіти, водночас саме застосування атлетичної гімнастики й засобів атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання студентів потребують вивчення та аналізу. На нашу думку, потребують систематизації теоретичні та організаційні підходи до використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання студентської молоді, а також аналіз поглядів вчених-практиків на проблематику використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів як засобу оздоровлення, оптимізації фізичної підготовленості та підготовки до майбутньої професійної діяльності, залучення молоді до здорового та активного способу життя, підвищення мотивації до занять фізичними вправами, що нині є надзвичайно актуальним.

Мета статті – теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання в закладах вищої освіти та висвітлення теоретичних аспектів атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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.

В підручнику теорія та методика фізичного виховання різних груп населення, зазначається: «Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес занять фізичними вправами, з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань» [5, с.10].

У закладах вищої освіти (ЗВО) фізичне виховання виступає як необхідна частина способу життя студента, оскільки є засобом задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності. Крім того, фізичне виховання сприяє розвитку гармонійної особистості, фізичного вдосконалення та відображає певний ступінь фізичного розвитку студента, його рухових умінь та навичок і дозволяє йому найповніше реалізувати свої творчі можливості.

На думку вчених В. А. Гладуш, Н. В. Зимівець, З. П. Бондаренко, Н. М. Ніколенко [4, с. 257]: «Студентська молодь – дуже вразлива категорія населення з точки зору дотримання основ здорового способу життя, мало хто з молодих людей усвідомлює важливість занять фізичним вихованням для здоров'я. Серед них побутує думка, що заняття фізичною культурою потрібні лише тим, хто готується до спортивних змагань та хоче займатися спортом професійно. Немає чіткого розуміння, що рухова активність просто необхідна складова нормального функціонування організму, особливо молодого. Окрім того, студентська молодь нерідко має шкідливі звички, такі як тютюнопаління, вживання алкоголю, а інколи навіть наркотиків».

Як зазначають вчені О. Ю. Ладишкова, І. Л., Розенберг, Т. Г. Нечипорчук та А. В. Деркач [6]: «Період студентського віку у розвитку фізичного та психічного



здоров'я відіграє важливу роль. Вчені-практики, схиляються до того, що у повсякденному житті учнівської молоді слід використовувати різні оздоровчі та корекційні технології. Водночас, вчений О. В. Ханікянц [15], наголошує: «Питання вдосконалення методики фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є предметом численних досліджень. Але, існуючі методи організації фізичного виховання не спроможні забезпечити вирішення питання формування здоров'я особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів, про що свідчить катастрофічно низький рівень здоров'я значної частини молоді в Україні».

Вчені С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський [8] зазначають: «Нині при організації навчального процесу перед кожним ЗВО висувається завдання – вести підготовку спеціалістів на високому науково-технічному рівні з використанням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, що забезпечують застосування ними отриманих знань та вмінь у практичній роботі чи наукових дослідженнях». Разом з тим, вчені зазначають: «... повноцінне використання професійних знань та вмінь можливо лише за доброго стану здоров'я, високої працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути набутими ними за регулярних і спеціально організованих занять фізичною культурою та спортом». Таким чином, якість підготовки, в тому числі й фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особисте, але й соціально-економічне значення. Адже, основним засобом для зміцнення здоров'я студентської молоді є фізичне виховання. У цих заняттях – своя мета. На них студенти мають поліпшити свої фізичні якості, а також набуті відповідних вмінь і знань щодо дотримання основ здорового способу життя. Це дуже важливо для підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців [17, с. 117].

Як зазначають В. Товт, О. Дуло та М. Щерба [12, с. 13]: «Заняття фізичного виховання мають свої завдання: досягнути загальної фізичної підготовленості у нормах, що визначені програмою закладів вищої, опанувати основні види

рухової активності, усвідомити необхідність систематичного фізичного тренування та оволодіти принципами здорового способу життя».

З статистичними даними, лише 10,0 % населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10,0 % – епізодично [8]. Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90,0 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість. Нині, майже на 50,0% збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. До цих сумних статистичних фактів потрібно додати довготривале дистанційне навчання студентів, в період карантинних обмежень й повномасштабної війни, коли заняття з фізичного виховання проводилися дистанційно, й зрозуміло були малоефективні.

За даними науково-методичної літератури, майже усі студенти скаржаться на прояв стомлення уже наприкінці другої – початку третьої пари навчальних занять, у 80,0- 85,5 % зменшується увага, знижується рівень сприйняття навчального матеріалу. У 65,0-70,0 % стомлюються руки, ноги, спина, очі, трапляються випадки головної болі. За цих умов, саме фізичне виховання буде слугувати засобом активного відпочинку, запобігати розумовій перевтомі й сприяти зміцненню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Адже, на думку вчених С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів та Ю. М. Парчевський [8]: «... оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий настрій, який слугує сприятливим фоном для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтомлення».

Науковці Р. В. Слухенська, О. Д. Гауряк, А. А. Єрохова та Н. Я. Литвинюк [9], наголошують – практична спрямованість всіх фізкультурних занять має бути спрямована на формування гармонійно розвиненої особистості з достатнім рівнем здоров'я і розвитку психофізичних якостей для успішної професійної та соціальної діяльності. «Фізичне виховання» спрямоване на оволодіння теорією фізичного виховання та методикою занять фізичними

вправами, ця дисципліна має виключно практичну спрямованість для розвитку індивідуально-привабливих фізичних якостей та навичок.

На думку науковців-практиків фізичне виховання студентів, по-перше, має забезпечувати високий рівень розвитку рухових якостей, набуття знань, умінь та навичок, необхідних для успішної професійної діяльності з метою підвищення навчально-трудової активності, збереження та зміцнення здоров'я. По-друге, долучити студентів до систематичних занять фізичними вправами. По-третє, сприяти розвитку соціальної активності, впливати на формування духовного світу, моральний та естетичний розвиток особистості студента [8; 13].

На сучасному етапі розвитку фізичного виховання гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, які направлені на всебічний фізичний розвиток людини. Вона озброєна науковою теорією та методикою, що передбачає широке використання гімнастичних вправ у різних сферах системи фізичного виховання [16], в тому числі й зі студентською молоддю.

Важко переоцінити значення різних видів гімнастики, які на рівні з іншими засобами фізичного виховання, покликані сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рухової активності, вихованню морально-вольових якостей людини, відновленню її фізичних та духовних сил та можливостей. Різновиди гімнастичних систем та видів гімнастики займає важливе місце у програмах фізичного виховання ЗВО. За останні роки в нашій державі великою популярністю користуються атлетична гімнастика, як вид оздоровчої гімнастики [2], що з успіхом застосовується в роботі із студентською молоддю.

О. М. Худолій зазначає: «атлетична гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [16].

На думку А. М. Стешенко [10]: «Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо)».

У свої наукових розвідках О. І. Тимочко підкреслює: «...оздоровча система атлетичної гімнастики заснована на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями або без них у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою; вона не передбачає використання обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей тощо» [11].

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Наукою та практикою доведено, що атлетична гімнастика відрізняється помірним навантаженням і в комплексі з фізичними вправами аеробного характеру (біг, плавання, аеробіка, спортивні ігри) позитивно впливає на поставу, дозволяє скорегувати дисгармонійний фізичний розвиток юнаків, сприяє нормалізації маси тіла, покращує рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус та працездатність [14].

Дослідниці В. Подгорна та Д. Апенько [7], у свої наукових дослідженнях довели, що силові вправи та використання засобів атлетичної гімнастики як виду діяльності є одним з точних і якісних інструментів самооцінки людини, її фізичного і психічного «Я» й виступають в якості потужного антистресового засобу.

Вчені-практики наголошують: «Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу й профілактики захворювань». Фізичні вправи, у вигляді засобів атлетичної гімнастики, допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму. Підсумовуючи вплив фізичних навантажень на організм студентської молоді дослідниці наголошують: «фізкультурні заняття сприятливо впливають на здоров'я



студентів як фізичне, та і психологічне, ментальне. Однак багато студентів ставляться надто легковажно до стану свого здоров'я та нехтують виконанням комплексів вправ на заняттях з фізичної культури. Тому викладачам фізичного виховання необхідно залучати студентів до активного заняття спортом щоб запобігти негативним наслідкам стресу в їхньому житті» [10].

В сучасній системі фізичного виховання студентів ЗВО, атлетична гімнастика отримала достатній, відповідний її великим потенційним можливостям у фізичному удосконаленні людини, місце. Аналіз літературних джерел показує, високий інтерес студентів, щодо використання засобів атлетичної гімнастики та силових видів фізкультурних занять [3]. Водночас, вчені зазначають: «Силові вправи та вправи з обтяженнями застосовуються, винятково, як засоби розвитку сили м'язів або у якості контрольних та залікових нормативів, в обмеженій кількості, одноманітно та безсистемно». Також, використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді, зокрема у силових тренуваннях, дозволяє вибірково впливати на м'язову систему та опорно-руховий апарат, змушує активно працювати увесь організм позитивно впливаючи на дихальну та серцево-судинну системи, обмін речовин тощо. Різноманітність застосування засобів та можливості точного дозування, за рахунок зміни вихідних положень виконання вправ, зміни ваги на снарядах, дозволяє зовсім «юним» та літнім особам з різною фізичною підготовленістю, навіть з різними відхиленнями у стані здоров'я, дозволяють активно займатись силовими вправами, а розумне поєднання силових вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки – бігом, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягнути високого рівня розвитку основних фізичних якостей, сприяти формуванню морально-вольових якостей, сприяти оптимізації режиму праці та відпочинку, сприяти підвищенню рівня рухової активності [15].

Характерними особливостями використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді є конкретність умов і правил



виконання силових дій, цільова спрямованість на максимальні параметричні результати, відсутність різностороннього розвитку силових дій, силових якостей та здібностей і слабе стимулювання функціональних систем організму. У зв'язку з цим подібні види «силового» розвитку та занять вправами силової спрямованості не можуть підміняти засоби атлетичної гімнастики ні функціонально, ні методологічно [16].

Важливим фактором забезпечення високої ефективності занять атлетичною гімнастикою є велике різноманіття снарядів та приладів, обтяжень, різновидів опору, тренажерів, тощо, які використовуються в заняттях. Це сприяє різнобічній дії та впливу на м'язову систему, дозволяє цілеспрямовано впливати навіть на окремі ділянки м'язових груп, систематично урізноманітнювати навчально-виховний та тренувально-оздоровчий процес, не дозволяючи організму адаптуватися до подразників, які використовуються. Особливо широко застосовуються різноманітні конструкції штанги, розбірні гантелі, гімнастичні бруса та лави; спеціальні лави для жиму лежачи та сидячи, згинання рук; блочні пристрої з змінним вантажем тощо.

Регулярні заняття атлетичною гімнастикою збільшують м'язову силу та силову витривалість; є ефективним засобом формування тілобудови; збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах. Заняття з обтяженнями покращують кровопостачання головного мозку та внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'язу, удосконалюють серцево-судинну систему. Заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на серцево-судинну систему, укріплюється опорно-руховий апарат [15].

На думку вчених, розумне поєднання силових вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формувати високі моральні та вольові якості, сприяє оптимізації режиму праці та активному відпочинку студентської молоді.



Висновки. Науково-методичні праці переконливо свідчать про те що нині рівень здоров'я студентської молоді вкрай на низькому рівні, що є наслідком низького рівня рухової активності. Водночас, фізичне виховання є потужним засобом підвищення рухової активності, засобом боротьби зі стресом, підвищення рівня здоров'я, а однією з доступних форм фізичного виховання студентської молоді є атлетична гімнастика. Сучасні науковці-практики відзначають позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою та застосування засобів цієї привабливої для молоді гімнастики, водночас важливого значення набувають знання методики застосування засобів атлетичної гімнастики у фізичному виховання студентської молоді, так як заняття атлетичною гімнастикою без дотримання основних правил техніки рухових дій, недотримання методики впровадження засобів атлетичної гімнастики й силових навантажень, неконтрольоване виконання вправ не тільки не допомагає, але й можуть виявитися небезпечними для здоров'я студентів, на що будуть спрямовані наші подальші дослідження.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво , 2019. 208 с.
2. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч.- метод. посіб. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. Ліра ЛТД. 2017. 136 с.
3. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук, пр. №1 (21), 2013. С. 153-156.
4. Гладуш В. А. та інш. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія. Дніпро : ЛІРА, 2020. С. 254-261.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.
6. Ладишкова О. Ю. Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г., Деркач А. В. Актуальні напрямки оптимізації фізичної підготовки студентів ЗВО. Modern research in science and education Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference Chicago, USA 8-10 February 2024. P. 284–290.
7. Подгорна В, Апенько Д. Антидепресійний вплив силових навантажень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 127-133.
8. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. К.: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.
9. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 7 (152) С.108–110.
10. Стешенко А. М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. (2016). Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 3(19), P. 176-179.
11. Тимочко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 179-182.
12. Товт В., Дуло О., Щерба М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 13–19.



13. Фещак К. Педагогічні умови розвитку фізичного виховання студентської молоді в умовах сьогодення. 2024. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3308/1/%D0%A4%D0%B5%D1%89%D0%B0%D0%BA-130-134.pdf>

14. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): [метод. рекомендації для самостійної роботи студентів] / уклад. О. Ф.Твердохліб, А.І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 36 с.

15. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139, т. 2. С. 176-180.

16. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.

17. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб.: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.