МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЦИФРОВИХ, ОСВІТНІХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
_____ Галина ГЕРАСИМЧУК
«28» серпня 2026 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор
_____ Надія КОВАЛЬЧУК
«29» серпня 2026 р.

СИЛАБУС

з освітнього компонента «Атлетична гімнастика з методикою навчання»
ступінь вищої освіти – бакалавр
галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
освітня програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної культури, спорту та здоров’я

Силабус склав(ла) доцент кафедри фізичної культури,спорту та здоров'я фізичної культури, спорту та здоров’я, к.пед.н., доцент Олег ГРЕБІК

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров’я, протокол № 1а від «28» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри к.пед.н., доцент Володимир КОВАЛЬЧУК

Розглянуто та схвалено групою забезпечення освітньої програми «Фізична культура і спорт», протокол № 5 від «28» серпня 2026 р.

Гарант ОП «Фізична культура і спорт» к.пед.н., доцент Олександр ПАНАСЮК

Схвалено науково-методичною радою університету, протокол № 1/а від «29» серпня 2026 р.

Затверджений силабус онлайн:
https://e.lntu.edu.ua/syllabus/2039

Луцьк – 2026

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «Атлетична гімнастика з методикою навчання»

Освітня програма	Фізична культура і спорт
Галузь знань / Спеціальність	01 Освіта/Педагогіка / 017 Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	українська
Обсяг	5 кредитів ECTS / 150 годин, семестр 6
Форма контролю	залік
Викладач(і)	к.пед.н., доцент Олег ГРЕБІК

1. Мета і завдання дисципліни

Мета: Головною метою навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти спеціальних знань з атлетичної гімнастики у загальній системі фізичного виховання та спорту, формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності спеціаліста.

Завдання: – ознайомити студентів з історією розвитку атлетичної гімнастики – простежити еволюцію цього виду спорту від античних часів до сучасності, визначити основні етапи становлення, видатних представників і формування науково-методичних основ тренувального процесу;
– сформувати знання про організаційно-методичні засади та теоретичні основи атлетичної гімнастики – навчити плануванню, організації та проведенню занять, вивченню біомеханічних і фізіологічних принципів розвитку сили, витривалості та гнучкості;
– розвинути вміння добирати й виконувати вправи для різних груп м’язів – засвоїти техніку базових рухів, розуміння ролі навантаження та його дозування, а також методику навчання вправам на перекладині та іншим снарядам;
– опанувати методику побудови тренувального процесу та профілактики травматизму – навчитися складати програми занять з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей, використовувати засоби відновлення, самоконтролю та дотримуватися безпеки під час тренувань;
– формувати цілісне уявлення про атлетичну гімнастику як систему оздоровлення та професійної діяльності – опанувати принципи раціонального харчування, вивчити вправи гімнастичного багатоборства та прикладної гімнастики, засвоїти спеціальну термінологію галузі.

Пререквізити: ПСМ(атлетична гімнастика),Теорія та методика спорту.

2. Компетентності

СК02 — Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК10 — Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК12 — Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

3. Структура дисципліни, розподіл годин, зв'язок тем з компетентностями

№	Назва теми	Лекції денна/ заочна	Практ./ Семін./ лаб денна/ заочна	Самост. робота денна/ заочна	Разом	Методи навчання	Методи оцінювання	СК
Змістовий модуль 1. Теоретичні та методичні основи атлетичної гімнастики								

№	Назва теми	**Лекції** денна/ заочна	**Практ./ Семін./ лаб** денна/ заочна	**Самост. робота** денна/ заочна	**Разом**	**Методи навчання**	**Методи оцінювання**	**СК**
1	Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК10, СК12
2	Тема 2. Організаційно-методичні поради до занять з атлетичної гімнастики.	2/–	2/–	6/10	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК10, СК12
3	Тема 3. Теоретичні засади атлетичної гімнастики.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК12
4	Тема 4. Основні групи м’язів, їхні функції та базові вправи для їх розвитку.	2/–	2/–	6/10	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК10, СК02
5	Тема 5. Навантаження у процесі виконання вправ з атлетичної гімнастики.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК10
6	Тема 6. Особливості техніки виконання вправ на перекладині з атлетичної гімнастики.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК12, СК10
7	Тема 7. Методика навчання вправам на перекладині з атлетичної гімнастики.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК10, СК12
8	Тема 8. Методичні особливості проведення загальнорозвивальних вправ з атлетичної гімнастики.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК10
Змістовий модуль 2. Методика навчання, оздоровчий та прикладний аспекти атлетичної гімнастики								
9	Тема 9. . Профілактика травматизму, самоконтроль, засоби відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК10
10	Тема 10. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.	2/–	2/–	6/10	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК10

№	Назва теми	**Лекції** денна/ заочна	**Практ./ Семін./ лаб** денна/ заочна	**Самост. робота** денна/ заочна	**Разом**	**Методи навчання**	**Методи оцінювання**	**СК**
11	Тема 11. Методика побудови тренувального процесу.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК12, СК10
12	Тема 12. Вправи гімнастичного багатоборства.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК12
13	Тема 13. Вправи прикладної гімнастики.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК12
14	Тема 14. Раціон харчування в атлетичні гімнастиці.	2/1	2/–	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК12
15	Тема 15. Термінологія в атлетичні гімнастиці.	2/–	2/1	6/9	10/10	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6	МО2, МО4	СК02, СК12
	Разом	**30/6**	**30/6**	**90/138**	**150/150**			

Легенда: СК — спеціальна (фахова) компетентність (номер за п. 2). Повне формулювання кожного коду наводиться в ОП / стандарті спеціальності.

Методи навчання: МН1 — словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); МН2 — практичний метод (лабораторні та практичні заняття); МН3 — наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій); МН4 — робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату); МН5 — відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); МН6 — самостійна робота (розв'язання завдань).

Методи оцінювання: МО2 — усне або письмове опитування; МО4 — тестування.

4. Результати навчання

Знати:

– історію становлення й розвитку атлетичної гімнастики в Україні та світі, її місце у системі фізичного виховання;

– основні теоретичні засади, принципи побудови занять і методи розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики;

– класифікацію та функції основних груп м'язів, біомеханічні особливості виконання вправ;

– види навантажень у процесі тренування, закономірності їх дозування та вплив на організм;

– техніку виконання базових вправ, вправ на перекладині, у гімнастичному багатоборстві та прикладній гімнастиці;

– основи методики навчання вправам атлетичної гімнастики, принципи побудови тренувального процесу;

– засоби профілактики травматизму, методи самоконтролю та відновлення працездатності;

– основи раціонального харчування спортсменів та спеціальну термінологію атлетичної гімнастики.

Вміти:

– організовувати й проводити заняття з атлетичної гімнастики з урахуванням вікових, статевих і фізичних особливостей здобувачів освіти;

– демонструвати правильну техніку виконання базових вправ і вправ на снарядах (зокрема на перекладині);

– добирати комплекси вправ для розвитку окремих груп м’язів та загального фізичного вдосконалення;

– розраховувати оптимальне тренувальне навантаження і складати індивідуальні програми тренувань;

– здійснювати методичний аналіз занять, контролювати техніку виконання рухів і коригувати помилки;

– застосовувати засоби профілактики травм і відновлення після тренувань;

– використовувати сучасну спортивну термінологію та методичні підходи до навчання атлетичним вправам.

5. Цілі сталого розвитку

ЦСР 3 – Міцне здоров'я і благополуччя

6. Неформальна освіта

Рекомендовані курси, тренінги, стажування та інші: результати навчання, здобуті у формальній, неформальній чи інформальній освіті, можуть бути визнані відповідно до процедур ЛНТУ. Підтвердженнями можуть бути сертифікати тематичних тренінгів, вебінарів чи онлайн-курсів разом з описом досягнутих результатів навчання та, за потреби, коротке верифікаційне завдання або портфоліо.

7. Критерії та форми контролю

Оцінювання — за 100-бальною шкалою (національна шкала / ЄКТС). Підсумковий бал = поточний контроль (50 %) + модульний контроль (50 %).

Академічна доброчесність: самостійне виконання завдань; коректне посилання на джерела; позначення частин тексту, згенерованих засобами ШІ. Порушення академічної доброчесності не толеруються.

8. Зміст тем

Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики.

1) Які чинники зумовили виникнення атлетичної гімнастики як системи розвитку сили?
2) Яку роль відігравали античні фізичні традиції у становленні сучасного атлетизму?
3) Назвіть основні етапи розвитку атлетичної гімнастики у світі.
4) Хто із відомих атлетів зробив найбільший внесок у розвиток силових видів спорту?
5) Як формувалася українська школа атлетичної гімнастики?
6) У чому полягають сучасні тенденції розвитку атлетичної гімнастики в Україні?
7) Яке значення має історія атлетичної гімнастики для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту?

Тема 2. Організаційно-методичні поради до занять з атлетичної гімнастики.

1) Які етапи підготовки необхідні перед проведенням заняття з атлетичної гімнастики?
2) Які вимоги висуваються до місця занять та інвентарю?
3) У чому полягає структура заняття з атлетичної гімнастики?
4) Які методичні принципи слід враховувати під час планування занять?
5) Як забезпечити безпечні умови під час виконання силових вправ?
6) Які форми організації занять застосовуються у практиці атлетичної гімнастики?
7) Як здійснюється контроль за технікою виконання та дозуванням навантаження?

Тема 3. Теоретичні засади атлетичної гімнастики.

1) Які основні завдання вирішує атлетична гімнастика як вид фізичної підготовки?
2) Як класифікуються засоби атлетичної гімнастики?
3) Яке значення мають вправи з обтяженнями та з власною вагою у тренувальному процесі?
4) У чому полягає суть принципів свідомості, поступовості та систематичності в тренуванні?
5) Яка різниця між загальною та спеціальною фізичною підготовкою?

6) Як забезпечується єдність загального та спеціального тренування?
7) Яке місце займають теоретичні знання у практичній діяльності тренера чи викладача атлетичної гімнастики?

Тема 4. Основні групи м’язів, їхні функції та базові вправи для їх розвитку.

1) Яку роль відіграє м’язова система у забезпеченні рухової діяльності людини?
2) Які основні групи м’язів виділяють в атлетичній гімнастиці?
3) Які м’язи беруть участь у виконанні базових силових вправ?
4) Чому важливо забезпечувати гармонійний розвиток усіх м’язових груп?
5) Як правильно добирати вправи для тренування певних м’язових груп?
6) Які вправи найефективніші для розвитку м’язів спини, грудей і ніг?
7) Як запобігти дисбалансу та перенавантаженню м’язів під час тренувань?

Тема 5. Навантаження у процесі виконання вправ з атлетичної гімнастики.

1) Що розуміють під тренувальним навантаженням у атлетичній гімнастиці?
2) Які компоненти визначають структуру навантаження?
3) Якою є послідовність побудови тренувального заняття?
4) Які існують форми організації тренувального процесу?
5) Як класифікуються засоби атлетичної гімнастики за спрямованістю впливу?
6) У чому полягає принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки?
7) Як здійснюється контроль за інтенсивністю та обсягом навантаження під час тренувань?

Тема 6. Особливості техніки виконання вправ на перекладині з атлетичної гімнастики.

1) Яке значення мають вправи на перекладині в атлетичній гімнастиці?
2) Які фази руху виділяють під час підтягування?
3) Які основні м’язові групи беруть участь у підтягуванні?
4) У чому полягають кінематичні характеристики рухів у цій вправі?
5) Як впливають різні варіанти хвата на роботу м’язів і результат виконання?
6) Які існують способи підвищення сили та витривалості під час підтягування?
7) Які типові помилки допускаються під час виконання підтягувань і як їх уникнути?

Тема 7. Методика навчання вправам на перекладині з атлетичної гімнастики.

1) Які основні етапи передбачає процес навчання підтягуванню на перекладині?
2) У чому полягає методика пояснення та показу вправи?
3) Які допоміжні вправи доцільно використовувати на початковому етапі навчання?
4) Як забезпечити правильну техніку та безпеку під час навчання підтягуванню?
5) Які методичні прийоми сприяють підвищенню ефективності навчального процесу?
6) Яку роль відіграють індивідуальний підхід і мотивація у навчанні вправам на перекладині?
7) Які сучасні технічні засоби можуть бути використані для контролю та вдосконалення техніки?

Тема 8. Методичні особливості проведення загальнорозвивальних вправ з атлетичної гімнастики.

1) Яке значення мають загальнорозвивальні вправи в системі атлетичної гімнастики?
2) Які основні принципи потрібно враховувати під час побудови комплексу ЗРВ?
3) Які особливості методики виконання вправ з гумовими амортизаторами та еспандерами?
4) Які базові вправи з гантелями найчастіше використовуються у ЗРВ?
5) Як формуються навички розслаблення і чому вони важливі для атлета?
6) Яку роль відіграє дихальна гімнастика у підтриманні фізичної працездатності?
7) Як застосовуються загальнорозвивальні вправи у підготовчій та відновлювальній частинах тренування?

Тема 9. . Профілактика травматизму, самоконтроль, засоби відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

2) Які основні причини виникнення травм під час занять атлетичною гімнастикою?
3) Які профілактичні заходи дозволяють знизити ризик травмування?
4) У чому полягає роль розминки і заминки в профілактиці травматизму?
5) Яке значення має самоконтроль у процесі тренувань?

6) Які показники функціонального стану варто відстежувати під час занять?
7) Які засоби відновлення рекомендуються після інтенсивних тренувань?
8) Як раціон харчування і режим відпочинку впливають на ефективність відновлення?

Тема 10. Атлетична гімнастика – як система оздоровлення.

1) У чому полягає оздоровче значення атлетичної гімнастики?
2) Які органи та системи найбільше задіяні під час виконання силових вправ?
3) Які методи використовуються для діагностики фізичного стану осіб, що займаються атлетизмом?
4) Як дозувати фізичне навантаження для осіб різної статі й віку?
5) Які вправи доцільно використовувати для профілактики гіподинамії та порушень постави?
6) Як поєднати силові, відновлювальні та дихальні вправи у занятті оздоровчої спрямованості?
7) Які принципи необхідно враховувати під час складання індивідуальної оздоровчої програми?

Тема 11. Методика побудови тренувального процесу.

1) Які основні принципи лежать в основі побудови тренувального процесу?
2) У чому полягає різниця між макро-, мезо- та мікроциклами?
3) Яке значення має систематичність і поступовість у тренувальному процесі?
4) Які етапи включає періодизація тренувань?
5) Як пауерліфтинг використовується для розвитку сили в атлетичній гімнастиці?
6) Які індивідуальні особливості необхідно враховувати під час планування навантажень?
7) Як сучасні інформаційні технології допомагають контролювати ефективність тренувань?

Тема 12. Вправи гімнастичного багатоборства.

1) Яке значення має гімнастичне багатоборство в системі атлетичної гімнастики?
2) Які вправи входять до складу гімнастичного багатоборства?
3) Як правильно організувати тренувальний процес під час вивчення багатоборства?
4) У чому полягають особливості виконання силових і координаційних елементів?
5) Як здійснюється методичне страхування під час виконання складних вправ?
6) Які форми занять можна використовувати для підвищення мотивації учасників?
7) Як поєднати технічну та фізичну підготовку в рамках одного заняття?

Тема 13. Вправи прикладної гімнастики.

1) Яке значення має прикладна гімнастика у фізичному вихованні людини?
2) Які вправи найбільш ефективні для зміцнення м’язів спини та черевного пресу?
3) Як за допомогою прикладної гімнастики можна коригувати поставу?
4) У чому різниця між ранковою, виробничою та відновлювальною гімнастикою?
5) Як правильно визначити тривалість і інтенсивність комплексу вправ?
6) Які вимоги до побудови вправ прикладного характеру в освітньому процесі?
7) Як використовувати прикладну гімнастику для профілактики гіподинамії в сучасних умовах?

Тема 14. Раціон харчування в атлетичні гімнастиці.

1) Яке значення має раціональне харчування для атлета?
2) Які принципи лежать в основі спортивного харчування?
3) Яким має бути оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні спортсмена?
4) Як харчування впливає на процес відновлення після фізичних навантажень?
5) Які помилки найчастіше допускають спортсмени при плануванні дієти?
6) У чому полягають особливості харчування жінок і чоловіків, що займаються атлетичною гімнастикою?
7) Які добавки можна використовувати без шкоди для здоров’я?

Тема 15. Термінологія в атлетичні гімнастиці.

1) Яке значення має термінологія в атлетичній гімнастиці для педагогічної діяльності?
2) Які основні групи термінів використовуються у гімнастиці?
3) Як терміни допомагають у точному поясненні техніки виконання вправ?
4) Які принципи потрібно враховувати при складанні словесних описів рухів?
5) У чому полягає різниця між термінами загальнорозвивальних і вільних вправ?

6) Як термінологічна культура викладача впливає на якість навчання?
7) Чому єдина термінологія важлива для безпечної та ефективної організації занять?

9. Опис ІЗ/КПІЗ

Не передбачено навчальним планом.

10. Загальні вимоги

Освітній процес регулюється академічними правилами ЛНТУ. Здобувачі освіти зобов'язані ознайомитися з вимогами, визначеними Кодексом академічної доброчесності ЛНТУ та Політикою етичного використання штучного інтелекту в ЛНТУ, і дотримуватися принципів академічної доброчесності та етичного використання штучного інтелекту в освітній діяльності.

Академічна доброчесність. Учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися Закону України «Про академічну доброчесність» від 18.12.2025 № 4742-IX та внутрішніх нормативних документів ЛНТУ. Не допускаються академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, привласнення авторства, несамостійне виконання завдань, а також недоброчесне використання результатів, згенерованих штучним інтелектом.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися для пошуку ідей, пояснення методів, попереднього структурування, мовного редагування та допоміжного аналізу неконфіденційних даних, якщо конкретне завдання не передбачає повністю самостійного виконання. Здобувач освіти має зазначати використаний інструмент, мету та етап його застосування, перевіряти факти й розрахунки та самостійно обґрунтовувати висновки.

11. Література

І. Навчально-методичні матеріали та розробки

Праці автора силабуса:

1. Атлетична гімнастика з методикою навчання: курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. /уклад.: О.В. Гребік, О.О. Панасюк. Луцьк: ЛНТУ, 2023. 104 с. URL: https://lib.lntu.edu.ua/uk/147258369/12132

2. Атлетична гімнастика з методикою навчання: метод. вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. /уклад.: О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик. Луцьк: ЛНТУ, 2023. 112 с. URL: https://lib.lntu.edu.ua/uk/147258369/12151

Праці інших авторів:

3. Антіпова Ж., Гоголєва О. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти. Grail of Science. № 25. 2023. С. 523-525.

4. Дмитренко С., Хуртенко О., Полуляшенко Т., Дідик Т. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 19(38). 2025. С. 18-28.

5. Корнієнко С. Здоров'яформувальний потенціал атлетичної гімнастики з гантелями: деякі теоретико-прикладні аспекти проблеми. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Вип. 66. 2024. С. 125-129.

6. Ливацький О., Пантєлєєв Г. Методика застосування спеціальнопідготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025. С. 146-150.

7. Пономарьов В., Маліков М., Симонік А., Верітов О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на швидкісно-силові здібності у юнаків 18-20 років, які займаються греко-римською боротьбою.

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. № 3(189). 2025. С. 142-147.

8. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.

II. Наукові праці

Праці автора силабуса:

9. 1.Clarifying Differences in the Manifestation of Young Men's Motor Fitness Components in the Absence of Compulsory Physical Activity. Volodymyr Banakh1ABCD, Gennadii Iedynak2ADE, Lesia Galamanzhuk2CDE, Oksana Blavt3CDE, Volodymyr Faidevych4CDE, Oleh Hrebik4CDE, Olena Musiyenko5CDE https://tmfv.com.ua/journal/article/view/3193

10. Панасюк О. О., Гребік О. В., Хомич А.В., Коновальчук А.М. Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 12(144) 21. –с.185

Праці інших авторів:

11. Blavt O., Chaplinskyi R., Prozar M., Pityn M., Helzhynska T., Dmytruk V., Hrebik O., Kovalchuk V. The Efficiency of the Application of Electronic Techniques in the Control of Dynamic Balance in the Process of Inclusive Physical Education. Physical Education Theory and Methodology. Vol. 23. №. 5. 2023. P. 770-776.

12. Kulchytskyi V., Melnyk S., Hrebik O. Physical Culture as One of the Health Indicators of Female Students of the Pedagogical College. International scientific conference «Physical culture and sports in the European educational space» (August 2-3, 2023). Wloclawek, Republic of Poland. Riga: Baltija Publishing, 2023. P. 31-33.

13. Kyselovičová O., Zemkova E., Péliová K., Matejová L. Isokinetic leg muscle strength relationship to dynamic balance reflects gymnast-specific differences in adolescent females. Front. Physiol. Sec. Exercise Physiology. Vol. 13. 2022.

14. León-Reyes M., Galeano-Rojas D., Gámez-Vílchez M., Farias-Valenzuela C., Hinojosa-Torres C., Valdivia-Moral P. Strength Training in Children: A Systematic Review Study. Children. MDPI. 2025/ № 12

15. Özer Ömer, Soslu R., Devrilmez E., Uyhan O., Devrilmez M., Dogan I. The Effects of Gymnastics Training on Flexibility and Strength in Children. Science of Gymnastics Journal. № 16(2). 2024. P. 289-304.

16. Wijaya FJM, Kartiko DC, Pranoto A, Kusuma IDMAW, Phanpheng Y. Improving the Physical Components of Gymnastics Athletes Following Long-Term Circuit Training with Static and Dynamic Core Stabilization. Pedagogy of Physical Culture and Sports. № 28(6). 2024. P. 509-15.

17. William A. Sands, Jacob J. Wurth, Jennifer K. Hewit. Basics of Strength and Conditioning Manual. The National Strength and Conditioning Association's (NSCA).