

Методи розвитку педагогічних вмінь як фактори ефективності тренувального процесу у спортивній гімнастиці

Дудіцька Світлана¹

Опубліковано	Секція	УДК
09.12.2025	Освіта/Педагогіка	378.147:796

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17864391>

Анотація. У статті розглядається проблема методів розвитку педагогічних вмінь спортсменів з спортивної гімнастики, які впливають на підвищення ефективності тренувального процесу. Визначено, що на ефективність навчання гімнастів впливають педагогічні вміння які розвиваються за допомогою методів які використовуються під час тренувань та змагань. У публікації підкреслюється важливість педагогічних вмінь та методи розвитку педагогічних вмінь спортсменів зі спортивної гімнастики. Окреслено використання різних методів, які використовуються у тренувальному процесі гімнастів та впливають на педагогічні вміння спортсменів, як фактори ефективності тренувального процесу. Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки, таким чином, гімнаст може самостійно розвивати педагогічні вміння у процесі тренувань, якщо залучений до аналізу, корекції, планування та вербалізації власної рухової діяльності. Це не лише покращує якість технічної підготовки, а й формує навчальну автономію, відповідальність та здатність усвідомлено керувати власним спортивним розвитком.

Ключові слова: педагогічні вміння, спортивна гімнастика, тренувальний процес, методи, рухової діяльності, технічні компоненти.

Methods of development of pedagogical skills as factors of the effectiveness of the training process in gymnastics

Annotation. The article considers the problem of methods for developing pedagogical skills of athletes in artistic gymnastics, which affect the increase in the effectiveness of the training process. It is determined that the effectiveness of gymnasts' training is influenced by pedagogical skills that are developed using methods used during training and competitions.

The publication emphasizes the importance of pedagogical skills and methods for developing pedagogical skills of athletes in artistic gymnastics. The peer-teaching method, the main advantages of this method: the formation of skills for verbal explanation of technical actions, the development of observation and analytical thinking, the improvement of communication skills. The peer-assessment method, this method forms the ability to identify key technical components of an element, teaches to provide feedback correctly and tactfully,

¹ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича <http://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

promotes the development of reflection and a clear understanding of the standards of technical training. The method of self-observation and self-correction includes the analysis of one's own technique based on video recording, in gymnastics this method is especially effective, because it allows the athlete to: assess the accuracy of one's own movements, determine the causes of mistakes made, form the ability to independently plan further improvement of technique. The use of various methods that are used in the training process of gymnasts and affect the pedagogical skills of athletes as factors of the effectiveness of the training process is outlined.

The conducted study made it possible to formulate the following conclusions, thus, a gymnast can independently develop pedagogical skills in the training process if he is involved in the analysis, correction, planning and verbalization of his own motor activity. This not only improves the quality of technical training, but also forms educational autonomy, responsibility and the ability to consciously manage his own sports development.

Keywords: pedagogical skills, gymnastics, training process, methods, motor activity, technical components.

Вступ

Існує думка, що вдосконалення рухових дій у фізичній культурі набуває свідомості при формуванні педагогічних умінь. У гімнастиці, як в одному з найтехнічних видів спорту, педагогічні вміння відіграють значну роль, оскільки саме вони забезпечують цілеспрямований вплив на процес навчання та корекції рухів. Педагогічні вміння у гімнастиці включають уміння точно пояснювати рухові дії, структурувати навчальний матеріал, дозувати навантаження, а також забезпечувати емоційно-психологічну підтримку. Важливим є й уміння створювати безпечні умови навчання, оскільки складні акробатичні та координаційні елементи вимагають високої концентрації та чіткої організації заняття.

Крім того, формування педагогічних умінь сприяє розвитку в спортсменів усвідомленого ставлення до власної рухової діяльності. Завдяки правильно організованим поясненням, показу та зворотному зв'язку гімнасти краще розуміють структуру елемента, відчують внутрішню логіку руху та можуть самостійно контролювати якість його виконання. Саме тому педагогічні вміння виступають фундаментом успішної технічної підготовки та поступового оволодіння складними гімнастичними вправами. Сформовані педагогічні вміння сприяють розвитку самодисципліни, наполегливості, вольових якостей і відповідального ставлення до тренувань.

Крім того, важливою складовою є комунікативні педагогічні вміння. Уміння будувати взаєморозуміння, налагоджувати довірливий контакт та забезпечувати доступність пояснень дозволяють підвищити якість сприймання і відтворення технічних дій. Це особливо актуально для молодших гімнастів, які потребують чітких, емоційна забарвлених інструкцій і постійного контролю.

Отже, педагогічні вміння у гімнастиці не є другорядним компонентом підготовки, а становлять основу успішного формування технічних навичок, розвитку рухового досвіду та побудови ефективного навчально-тренувального процесу. Вони забезпечують цілісність педагогічного впливу, підвищують якість технічного навчання та сприяють гармонійному розвитку особистості спортсмена. Все це зумовило напрямок нашого дослідження - визначити методи розвитку педагогічних умінь спортсменів гімнастів як фактору підвищення ефективності тренувального процесу.

Наукових робіт, пов'язаних із використанням педагогічних умінь під час підготовки юних спортсменів, вкрай мало. Вчені провели багатоплановий аналіз умінь. Загальним аспектом їх теорій є твердження, що вміння людини мають специфічні особливості. Існують різні трактування поняття «уміння». А. М. Богуш вміння визначає в якості об'єктивних критеріїв здібностей, Л. Д. Березівська визначає вміння як

своєрідний синтез знань та навичок, цілеспрямованості та творчих можливостей людини, О. Л. Конюк вказує на специфічні особливості умінь, які відрізняють їх від навичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій які пов'язані з цим дослідженням представлені в роботах Смирнова О.Д., Гамалій В.В. (2024), було проаналізовано методи та засоби розвитку рухових якостей і фізичної підготовки гімнасток, що визначає сучасні підходи, які можуть бути використані для самоконтролю та самовдосконалення. Плахотнік О. В. (2022), визначив педагогічні уміння тренера як чинник ефективності навчально-тренувального процесу та Плахотнік О. В. (2022) зазначив важливість педагогічних уміння тренера як чинник ефективності технічної підготовки юних спортсменів. Гончаренко О. М. (2023), охарактеризував комунікативну компетентність тренера як складову педагогічних умінь. Москаленко Н. В. (2021), зазначила роль педагогічної взаємодії в підвищенні ефективності технічного навчання спортсменів.

Саме формування навичок педагогічних вмінь спортсменів гімнастів досліджували; Міщенко Л. В., Тригуб В. І. (2022), які обґрунтували особливості формування навичок самоконтролю у спортсменів під час засвоєння складнокоординаційних рухових дій. Кашуба В. А., Тукаєв В. Г.(2019), вивчали біомеханічні основи самонавчання рухових дій у спортсменів. Глухов І. М.(2020), проаналізував формування комунікативних умінь у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. Грибан Г. П., Гончаренко В. О. (2023), визначили значення педагогічних умінь спортсменів у процесі взаємо навчання на тренуваннях. (2023) Сливка Р. І. (2022), дослідив особливості розвитку самоорганізації та саморегуляції спортсменів як елемент педагогічної культури особистості.

Коломієць І. В. (2020), зазначив важливість соціально-педагогічних уміння спортсменів у системі підготовки до змагальної діяльності. Особливості формування лідерських і організаторських умінь спортсменів у процесі тренувальної діяльності досліджував Лисяк О. І. (2021).

Підсумовуючи опрацьований матеріал останніх досліджень і публікацій можна стверджувати, що розвиток педагогічні умінь у гімнастів є багатокомпонентною категорією, яка включає методичну, психологічну, комунікативну та інноваційну складові. Вона включає вміння мотивувати спортсменів та розвивати їхню психологічну стійкість, та формувати позитивний репутацію спортсменів. Врахування цих аспектів сприятиме підвищенню ефективності тренувань та досягненню високих результатів у спортивній гімнастиці.

У словниках по психології і педагогіці вміння визначається як «проміжний етап освоєння суб'єктом інноваційних способів дії», як «освоєний суб'єктом спосіб виконання дії, який забезпечується сукупністю придбаних знань і навичок». Вміння забезпечують правильне відображення в уявленні та мисленні про світ, про закони природи, суспільства, взаємин людей, місця людини в суспільстві та її поведінці» [6]. Таким чином, вміння розглядається в словниках як проміжний етап між засвоєними знаннями і ще не сформованим навичкою.

Враховуючи вищевикладений аналіз, ми зауважимо, що попри значний внесок науковців у дослідження низка аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, більшість досліджень зосереджені на загальних підходах розвитку педагогічних вмінь саме у спортсменів, проте відсутній детальний аналіз того, як саме окремі вміння впливають на досягнення у спортивній діяльності.

Мета дослідження: визначити методи розвитку педагогічних умінь спортивних гімнастів для підвищення процесу тренування.

Результати

Сучасний розвиток спорту вимагає високого рівня підготовки спортсменів, оскільки спортивні досягнення постійно зростають, удосконалюються методики тренувань і змінюється спортивне обладнання. Це підвищує рівень конкуренції та вимагає безперервного розвитку системи підготовки. У гімнастиці важливою умовою ефективного техніко-тактичного вдосконалення є здатність спортсмена не лише виконувати рухові дії, а й усвідомлювати їх структуру, закономірності та помилки. Саме тому розвиток педагогічних умінь безпосередньо гімнастами стає значущим компонентом їх спортивного становлення. Такі вміння сприяють формуванню самоконтролю, аналітичного мислення та здатності до самостійної корекції техніки.

Застосування педагогічних умінь у діяльності спортсменів одне із чинників ефективного освоєння технічних елементів спортивної гімнастики [9].

Педагогічні вміння – це здатність до вивчення особистості та колективу для визначення рівня їхньої підготовленості до активного оволодіння новими знаннями [5]. Необхідними умовами формування вмінь є розуміння того, що треба робити, яких результатів добиватися, усвідомлювати помилки і намагатися їх виправити. У процесі навчання формуються вміння діяти у знайомій та дещо зміненій ситуації [4, 6]. Важливо відзначити, що активні заняття спортом залучають спортсменів до світу культурних цінностей та тим самим дозволяють вирішити широке коло важливих соціально-педагогічних завдань.

З психолого-педагогічної точки зору спілкування в групі розглядається як процес міжособистісної взаємодії у формі спільної діяльності і включає пізнання, відображення, вплив або звернення один до другого [5]. Взаємодія представляє собою індивідуалізацію педагогічно доцільних взаємовідносин однолітків та тренера у формі організації спільної діяльності. У результаті чого відбувається обмін інформацією, пізнання особистості, вироблення індивідуальних способів навчання [9].

Одним із важливих показників успішної взаємодії дівчат на тренуванні є їх активність, що виявляється в індивідуальних особливостях, ініціативності, толерантності, комунікабельності. Особистісно-орієнтована взаємодія спортсменів під час навчально-тренувальних занять можна розглядати як стан і як процес, характерними особливостями яких є: створення єдиної емоційно-чуттєвої основи процесу взаємодії, здатність стати на позицію один одного [6, 10].

Характерною особливістю взаємодії гімнастів під час занять є обмін знаннями та вміннями з метою пізнання та надання впливу один на одного. Спільна партнерська діяльність забезпечується провідною роллю тренера, який одночасно організовує співтворчість спортсменів та бере участь у ній. Це породжує комплекс особистісних проявів всіх учасників освітнього-тренувального процесу [10].

Готовність гімнастів до освоєння педагогічних умінь є цілісною особистісною освітою, яка поєднує мотиваційно ціннісне ставлення до діяльності, соціально-значущі якості особистості, певну сукупність знань та умінь, а також досвід їх використання практично [6].

Процес навчання в результаті формування педагогічних умінь спирається деякі загальні становища – принципи, які відбивають закономірності педагогічного процесу у зв'язку з цим носять обов'язковий характер під час вирішення освітніх і виховних завдань [5].

Методика принципів побудови процесу формування педагогічних умінь в гімнастів 10-13 років та його взаємо навчання реалізується у кілька етапів [3]. Кожен із етапів передбачає розвиток мотиваційно-ціннісних відносин, особистісних якостей, педагогічних та практичних умінь і навичок [4].

Змодельована технологія взаємо навчання та взаємодії реалізується через такі педагогічні вміння: гностичні – осмислення теоретичного і практичного навчального

матеріалу, постановка завдань тренування, вибір адекватних засобів та методів, підбиття підсумків тренування; аналітичні – вміння аналізувати та оцінювати умови, характер тренувального процесу; прогностичні – прогнозування результатів, комунікативні – міжособистісне спілкування з однолітками та дорослими; конструктивні – розвиток мислення до самостійного прийняття рішення [7].

Опанування даної технології забезпечуватиме високий рівень техніко-тактичної підготовки юних спортсменок для подальших занять на етапах багаторічної підготовки.

При формуванні кожного значущого педагогічного вміння в процесі занять спортсменам спортивної гімнастики необхідно: вміти контактувати зі своїми однолітками; вміти зробити аналіз конкретного тренувального заняття з метою організації спільної діяльності на вирішення поставлених завдань; вміти самостійно конструювати ігрові взаємодії; вміти моделювати подальшу взаємодію; вміти застосовувати теоретичні знання виконання технічного елемента з метою навчання однолітків. Педагогічні вміння, застосовувані під час занять, представлені у табл. 1.

У системі педагогічних умінь входять елементи умінь, якими повинні вміти володіти спортсмени 10-13 років, щоб досягти якісного виконання технічних прийомів.

Таблиця 1

Педагогічні вміння, застосовувані під час тренувальних занять

Вміння	Ціль	Форми організації педагогічного процесу	Завдання
Гностичні	Теоретичні знання в області спортивної гімнастики	Навчально-трен. заняття	Формування системи знань, умінь
Аналітичні	Аналіз навчально-спортивної діяльності	Навчально-трен. заняття, змагання	Аналіз тренувань і змагань
Прогностичні	Моделювання взаємодії з однолітками	Навчально-трен. заняття, змагання	Прогнозування результатів майбутньої взаємодії; освоєння окремих компонентів
Конструктивні	Освоєння технічних елементів та гімнастичних комбінацій, розвиток мислення до самостійного прийняття рішень	Навчально-трен. заняття, тренувальні виступи, змагання.	Навчання та вдосконалення технічних елементів спортивної гімнастики.
Комунікативні	Організація спілкування один з одним	Навчально-трен. заняття, самостійні заняття	Розвиток та вдосконалення цілісного образу конкретної діяльності

Теоретичний аналіз, а також опитування, проведені серед тренерів дитячо-юнацької спортивних шкіл, дозволили нам виділити основні критерії необхідні при навчанні педагогічним вмінням. До них можна віднести:

- творчий підхід до рішення педагогічних завдань, що виникають у процесі реалізації цілісного педагогічного процесу;
- гуманістичне ставлення до спортсменів, що виявляється в орієнтації тренера не на абстрактний ідеал, а на потреби та внутрішні можливості кожного спортсмена, щирий інтерес до ним;
- знання вікових та індивідуальних особливостей, особливостей їх психічного розвитку, а також наявність знань, умінь та навичок в організації особистісно орієнтованої взаємодії;
- володіння технологією організації особистісно-орієнтованої взаємодії, що виражається в умінні чітко визначити мету своєї діяльності, спрогнозувати її результат, виділити основні етапи та найбільш ефективні методи, прийоми та способи діяльності, а також коригувати їх хід на підставі даних діагностики;
- наявність професійної компетенції, що виявляється в розвитку педагогічних умінь спортсменів, здібності встановлювати позитивний контакт і діяти з їх позиції, змінюючи свою поведінку згідно з завданням тренувального процесу;
- прагнення тренера до професійного зростання та саморозвитку;
- здатність адекватно оцінювати власну поведінку, прояв активності, ініціативності під час тренувального процесу [4].

Сучасний навчально-тренувальний процес висуває нові вимоги до результатів педагогічної діяльності. Ведучим мотивом у формуванні педагогічних умінь виступає прагнення досягти успіху в своїй діяльності [6].

Мотиви викликаються такими потребами: потребою в новизні, у всебічному розвитку, приносити користь своїм одноліткам, потребою в глибокому ознайомленні та самовихованні [9].

З метою підвищення якості навчально-тренувальних процесу були розроблені методи розвитку педагогічних вмінь спортсменів зі спортивної гімнастики.

Метод навчання один одного (peer-teaching). Технологія навчання один одного ґрунтується на залученні спортсменів до ролі «міні-тренерів», які пояснюють техніку виконання елементів, аналізують рухи партнера, вказують на помилки та пропонують шляхи їх усунення.

Основні переваги цього методу: формування навичок вербального пояснення технічних дій; розвиток спостережливості та аналітичного мислення; покращення комунікативних умінь; підвищення відповідальності за результати роботи групи.

Peer-teaching дозволяє спортсменам усвідомлювати закономірності техніки і поглиблює розуміння механіки руху через аналіз дій інших.

Метод взаємооцінювання (peer-assessment). Взаємооцінювання передбачає, що гімнасти оцінюють виконання рухових дій один одного за попередньо визначеними критеріями або чек-листами.

Такий метод формує вміння виділяти ключові технічні компоненти елементу; навчає коректно й тактовно надавати зворотний зв'язок; сприяє розвитку рефлексії та чіткому розумінню стандартів технічної підготовки. Використання карт оцінювання підсилює дисципліну та сприяє стандартизації індивідуального аналізу техніки.

Метод самопостереження та самокорекції. Самопостереження включає аналіз власної техніки на основі відеозапису, відчуттів або зовнішнього контролю. У гімнастиці цей метод є особливо ефективним, адже дозволяє спортсмену: оцінити точність власних рухів; визначити причини допущених помилок та формувати вміння самостійно планувати подальше вдосконалення техніки.

Самокорекція розвиває здатність спортсмена діяти автономно, без постійних підказок тренера, що підвищує якість самостійної підготовки.

Метод мікроінструктажів. Мікроінструктаж - це короткі пояснення й рекомендації, які гімнасти дають один одному перед або після виконання вправи. Він

сприяє формуванню: навичок структурованого подання інформації; здатності формувати короткі, точні та логічні педагогічні повідомлення; розвитком оперативного аналізу техніки.

Такий метод легко інтегрується у будь-яку частину тренування і не потребує додаткового часу.

Метод групової роботи та ротації ролей. Під час виконання завдань у малих групах спортсмени по черзі виконують ролі «тренера», «асистента» і «виконавця». Це дозволяє: відчувати специфіку педагогічної діяльності; навчитися організовувати роботу групи; підвищити рівень комунікативної взаємодії; сформувати досвід прийняття рішень у мікро ситуаціях навчання.

Ротація ролей сприяє формуванню гнучкого педагогічного мислення та здатності працювати з різними типами партнерів.

Метод моделювання педагогічних ситуацій. Моделювання передбачає створення тренувальних ситуацій, у яких гімнастам пропонується вирішувати педагогічні завдання: пояснити техніку, усунути помилку, мотивувати партнера або організувати роботу з інвентарем.

Цей метод розвиває: уміння приймати педагогічні рішення; навички комунікації у складних ситуаціях; здатність швидко адаптуватися до умов тренування; креативність у виборі навчальних прийомів.

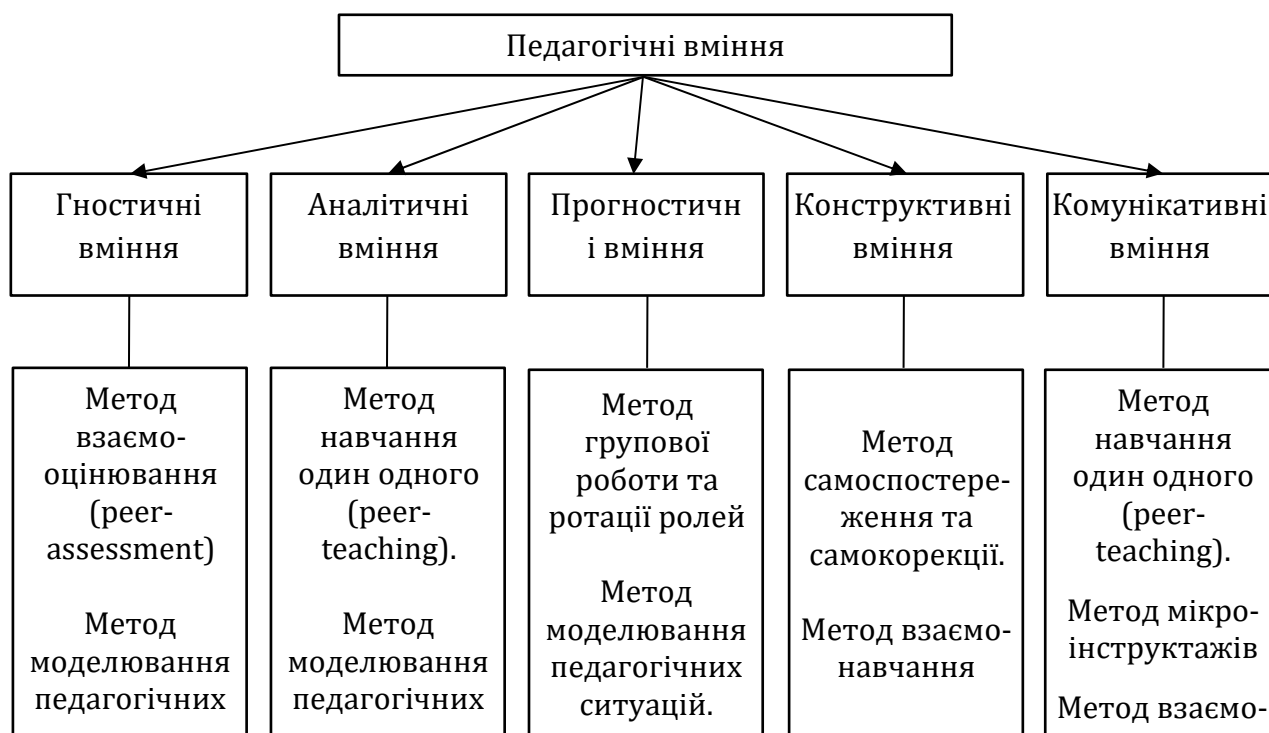


Рис.1. Система педагогічних вмінь та методи їх формування

Гімнасти під час тренування можуть розвивати педагогічні вміння шляхом: самоспостереження та самоаналізу виконання; аналізу відчуттів під час виконання елемента; фіксації труднощів та формулювання власних припущень щодо причин помилки; порівняння свого виконання з технічною моделлю, запропонованою тренером або відео прикладом.

Це сприяє розвитку аналітичного і діагностичного уміння — базових педагогічних складових.

Використання відео зворотного зв'язку. Самостійне переглядання власних відеозаписів дає змогу:

- виявляти недоліки техніки;

- визначати послідовність рухів;
- робити корекційні висновки;
- озвучувати пропозиції щодо підвідних або виправних вправ.

Таким чином гімнаст тренується у вмінні бачити техніку «очима тренера».

Взаємонавчання (парна або групова робота). Гімнасти можуть розвивати педагогічні уміння у взаємодії з партнерами:

- спостерігати за виконанням інших спортсменів;
- вербально пояснювати помилки товариша;
- пропонувати шляхи корекції;
- демонструвати правильну форму елементів.

Під час взаємонавчання гімнаст формує комунікативні, пояснювальні та корекційні педагогічні навички.

Самостійне формулювання мети та завдань тренування. Гімнаст може практикувати: постановку короткострокових завдань (виправити фази розбігу, роботу рук, положення корпусу); оцінку ступеня виконання запланованого результату.

Це формує вміння планувати та структурувати навчальний матеріал -важливі педагогічні компетентності.

Усвідомлене приговорювання техніки. Застосовується прийом «вербальної репетиції»:

- опис елемента вголос перед виконанням;
- приговорювання послідовності фаз та ключових акцентів;
- використання власних мовних формул («руки вище», «центр тримати», «відштовхнутись сильніше»).

Це розвиває уміння пояснювати техніку — одну з центральних педагогічних навичок.

Ведення щоденника технічної підготовки.

Гімнаст самостійно фіксує:

- що було виконано;
- які помилки виникали;
- які методи допомогли їх виправити;
- які завдання ставляться на наступне тренування.

Так відбувається розвиток уміння рефлексувати та планувати педагогічні дії.

Самостійний підбір підвідних вправ. Гімнасти можуть пропонувати власні варіанти підготовчих чи силових вправ, які допомагають їм краще виконувати технічні елементи. Це формує: методичні вміння, творчий підхід до розвитку техніки, здатність обґрунтовувати власні тренувальні рішення.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує, що використання методів використання педагогічних умінь у тренувальному процесі спортивних гімнастів впливає на тренувальний та змагальний процес. Використовуючи метод навчання один одного (peer-teaching) виховує формування навичок вербального пояснення технічних дій та розвиває комунікативні вміння, метод взаємооцінювання (peer-assessment), формує вміння виділяти ключові технічні компоненти елемента та розвиває гностичні вміння; метод самоспостереження та самокорекції формує вміння самостійно планувати подальше вдосконалення техніки це здатність спортсмена діяти автономно, без постійних підказок тренера, що підвищує якість самостійної підготовки. Метод групової роботи та ротації ролей, під час виконання завдань у малих групах спортсмени по черзі виконують ролі «тренера», «асистента» і «виконавця». Це дозволяє: відчути специфіку педагогічної діяльності; навчитися організовувати роботу групи; підвищити рівень комунікативної взаємодії. Метод самостійних підбір підвідних вправ; гімнасти

можуть пропонувати власні варіанти підготовчих чи силових вправ, які допомагають їм краще виконувати технічні елементи. Це формує: методичні вміння, творчий підхід до розвитку техніки, здатність обґрунтовувати власні тренувальні рішення. Використання методів педагогічних умінь, необхідно використовувати в тренувальному процесі спортивних гімнастів та розвивати та формувати ці вміння у спортсменів.

Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки, таким чином, гімнаст може самостійно розвивати педагогічні вміння у процесі тренувань, якщо залучений до аналізу, корекції, планування та вербалізації власної рухової діяльності. Це не лише покращує якість технічної підготовки, а й формує навчальну автономію, відповідальність та здатність усвідомлено керувати власним спортивним розвитком.

Список використаних джерел

1. Міщенко Л. В., Тригуб В. І. Особливості формування навичок самоконтролю у спортсменів під час засвоєння складно координаційних рухових дій. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2022. № 1. С. 56–62.
2. Сергієнко Л. П. Психомоторика спортсменів: діагностика, контроль та самоконтроль рухової діяльності. Київ: Олімпійська література, 2020. 328 с.
3. Кашуба В. А., Тукаєв В. Г. Біомеханічні основи самонавчання рухових дій у спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 87–94.
4. Шандригось В. І., Грінь Л. М. Розвиток рефлексивних умінь спортсменів у процесі технічної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 6. С. 38–44.
5. мГлухов І. М. Формування комунікативних умінь у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *Молодіжний науковий вісник*. 2020. № 5. С. 99–105.
6. Грибан Г. П., Гончаренко В. О. Педагогічні уміння спортсменів у процесі взаємонавчання на тренуваннях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 15. С. 144–150.
7. Сливка Р. І. Розвиток самоорганізації та саморегуляції спортсменів як елемент педагогічної культури особистості. *Педагогіка та психологія спорту*. 2022. № 3. С. 25–31.
8. Круцевич Т. Ю., Петренко І. В. Самостійна робота спортсменів у процесі опанування технічних дій. *Спортивна наука України*. 2019. № 3(91). С. 53–61.
9. Лисяк О. І. Формування лідерських і організаторських умінь спортсменів у процесі тренувальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(61). С. 102–107.
10. Коломієць І. В. Соціально-педагогічні уміння спортсменів у системі підготовки до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та рекреації*. 2020. № 4. С. 41–47.