

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПІДХОДІВ У ПРОГРАМАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Захаріна Є. А.

доктор педагогічних наук,

професор кафедри управління фізичною культурою і спортом

Національний університет «Запорізька політехніка»

вул. Університетська, 64, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-0222-3385

zaharinaevgenia@gmail.com

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, жінки, перший період зрілого віку, диференціація, програми, фізичний стан.*

У статті зазначено, що оздоровчий фітнес є важливим елементом фізичної активності, який спрямований на підтримку та покращення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Указано, що зростає необхідність у диференційованих програмах оздоровчого фітнесу, які враховують індивідуальні потреби жінок та особливості організму.

Окрім того, диференціація програм з урахуванням фізичного стану, особистих цілей і соціально-емоційних потреб дає змогу забезпечити максимальну ефективність занять. Зазначено, що популяризація оздоровчого фітнесу та створення доступних умов для занять сприяють формуванню культури здорового способу життя та поліпшенню якості життя цієї вікової групи. Указано, що програми оздоровчого фітнесу базуються на різноманітних підходах, спрямованих на врахування індивідуальних потреб, фізичних можливостей та цілей учасниць.

У дослідженні структуровано інформацію про підходи до програм оздоровчого фітнесу для оптимізації фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Автори акцентують увагу, що кожна програма для жінок першого періоду зрілого віку розробляється з урахуванням особливостей здоров'я, рівня фізичної підготовленості, віку та особистих цілей.

Подано класифікацію підходів до програм оздоровчого фітнесу для оптимізації фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, а саме: диференційований, індивідуальний, комплексний, соціально-психологічний, мотиваційний та функціональний. Висвітлено, що такі підходи дають змогу адаптувати вправи до можливостей конкретної особи, запобігаючи перенавантаженням і травмам.

Визначено критерії диференціації програм з оздоровчого фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку. До основних критеріїв належать: фізичний стан, що враховує рівень підготовленості (початковий, середній, просунутий); показники здоров'я та наявність супутніх захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя; наявність часу для занять фізичною активністю, доступність спортивних об'єктів та соціальна підтримка; особисті цілі, наприклад підтримка оптимальної ваги або зниження ваги; мотивація до занять фізичною активністю, боротьба зі стресом та психологічне благополуччя; психоемоційний стан (поєднання занять із психологічно розвантаженням); використання фітнес-додатків, відеоуроків або спортивного обладнання.

DIFFERENTIATION OF APPROACHES IN WELLNESS FITNESS PROGRAMS FOR OPTIMIZING THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD

Zakharina I. A.

*Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of Management of Physical Culture and Sports
National University «Zaporizhzhia Polytechnic»
Universytetska str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0222-3385
zaharinaevgenia@gmail.com*

Key words: *wellness fitness, women, first period of adulthood, differentiation, programs, physical condition.*

The article states that wellness fitness is an essential component of physical activity aimed at maintaining and improving the physical condition of women in the first period of adulthood. It highlights the growing need for differentiated wellness fitness programs that consider the individual needs and specific characteristics of the body.

Furthermore, the differentiation of programs based on physical condition, personal goals, and socio-emotional needs ensures maximum effectiveness of the sessions. It is noted that the promotion of wellness fitness and the creation of accessible conditions for participation contribute to fostering a culture of healthy living and improving the quality of life for this age group. Wellness fitness programs are based on various approaches designed to address individual needs, physical capabilities, and participants' goals.

The study organizes information about approaches to wellness fitness programs for optimizing the physical condition of women in the first period of adulthood. The authors emphasize that each program for women in this age group is developed with consideration of health characteristics, physical fitness levels, age, and personal goals.

It is highlighted that these approaches allow exercises to be adapted to the individual's capabilities, preventing overexertion and injuries. A classification of approaches to wellness fitness programs for optimizing the physical condition of women in the first period of adulthood is presented, including differentiated, individualized, comprehensive, socio-psychological, motivational, and functional approaches.

The article also outlines criteria for differentiating wellness fitness programs for women in the first period of adulthood. The main criteria include: physical condition, considering the fitness level (beginner, intermediate, advanced); health indicators and the presence of comorbidities associated with a sedentary lifestyle; time availability for physical activity, access to sports facilities, and social support; personal goals, such as maintaining or reducing optimal weight; motivation for physical activity, stress management, and psychological well-being; psycho-emotional state, combining physical activity with psychological relief; the use of fitness apps, video lessons, or sports equipment.

Постановка проблеми. Оздоровчий фітнес залишається одним із провідних напрямів фізичної активності серед жінок першого періоду зрілого віку. Формування культури здорового способу життя та популяризація фізичної рекреації створюють передумови для значного збільшення кількості осіб, які долучаються до оздоровчої фізичної активності. Така тенденція свідчить про

зростання зацікавленості у підтримці фізичного та психічного благополуччя через систематичні заняття, що базуються на індивідуальних потребах та особливостях жінок цього вікового періоду.

Для розвитку системи оздоровчого фітнесу, як підкреслює Л.Я. Чеховська, необхідно зосередитися на покращенні спортивної інфраструктури, активному просуванні оздоровчого фітнесу

та стимулюванні залучення населення до рухової активності. Такі заходи сприятимуть формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя й забезпеченню його доступності для широких верств населення [9].

Науковці [4; 7; 8] підкреслюють важливість системного підходу до популяризації здорового способу життя, що включає не лише інформування про його переваги, а й формування сталих навичок, які сприяють покращенню фізичного, психоемоційного та репродуктивного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку. Особливу увагу приділяють розробленню оздоровчих програм, спрямованих на підвищення рівня обізнаності жінок щодо профілактики хронічних захворювань, збереження репродуктивної функції та підтримки загального рівня фізичної активності. Важливим аспектом є створення умов для впровадження цих програм у різних соціальних групах з урахуванням їхніх вікових, гендерних і культурних особливостей, що дає змогу досягти максимального ефекту в розбудові здорового суспільства.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку потребує систематичного пошуку інноваційних підходів, методик та механізмів, спрямованих на підвищення їхнього психофізичного потенціалу та забезпечення належного рівня фізичної готовності до виконання різноманітних життєвих і професійних навантажень. Вирішення цього завдання вимагає урахування низки чинників, які впливають на стан здоров'я жінок. Окрім того, важливо забезпечити вибір оптимальних умов і методів реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій, що відповідають особливостям цього вікового періоду, із метою сприяння гармонійному розвитку та підтримці здоров'я жінок першого зрілого віку.

Мета статті полягає в аналізі підходів та критеріїв диференціації програм з оздоровчого фітнесу для оптимізації фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Для вирішення поставленої мети використано такі методи: аналіз і систематизація науково-методичної літератури, мережі Інтернет; абстрагування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровчий фітнес є важливим елементом фізичної активності, що спрямований на підтримку та покращення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Багато науковців [1; 3; 6; 7] досліджували особливості організації занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку. Зокрема, учені дійшли висновку, що жінки цього віку вже стикаються зі значним погіршенням самопочуття, зниженням показників фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості [8–10].

Зважаючи на це, зростає необхідність у диференційованих програмах оздоровчого фітнесу, які враховують індивідуальні потреби та особливості організму.

Так, Ю.І. Томіліна розробила комп'ютерну фітнес-програму Pilates з урахуванням вихідного рівня фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, яка була ефективно використана для самостійної організації та проведення занять з оздоровчої фізичної культури. Програма складалася з трьох ключових блоків: інформаційного блоку, який забезпечував учасників необхідними знаннями про фізичну активність, принципи занять та переваги методики Pilates; розрахункового блоку, який давав змогу адаптувати програму до індивідуальних потреб шляхом аналізу вихідних даних, таких як вік, фізична підготовленість та здоров'я учасників; фізкультурно-оздоровчого блоку, який спрямований на розроблення комплексу фізичних вправ відповідно до вподобань жінок, ураховуючи їхні індивідуальні цілі та можливості [8]. Ця програма вирізняється універсальністю та адаптивністю, що робить її ефективним інструментом для підвищення рівня фізичної активності серед жінок.

Диференціація програм з урахуванням фізичного стану, особистих цілей і соціально-емоційних потреб дає змогу забезпечити максимальну ефективність занять. Популяризація оздоровчого фітнесу та створення доступних умов для занять сприяють формуванню культури здорового способу життя та покращенню якості життя цієї вікової групи.

Програми оздоровчого фітнесу базуються на різноманітних підходах, спрямованих на врахування індивідуальних потреб, фізичних можливостей та цілей учасниць. Серед основних підходів виділяються диференційований, індивідуальний, комплексний, соціально-психологічний, мотиваційний та функціональний підходи.

Диференційований підхід. У своїй роботі О. Мороз розробила підхід до диференціації фізичних навантажень у фітнес-програмах, спрямованих на корекцію маси та складу тіла жінок віком 21–35 років. Науковиця сформулювала методичні засади для досягнення цих цілей та розробила фітнес-технологію, орієнтовану на корекцію параметрів тіла. Особливу увагу було приділено роботі з такими станами, як ожиріння та граничні стани, які характеризуються порушеннями складу тіла [5].

А.І. Ткачова розробила заняття з аквафітнесу для жінок першого періоду зрілого віку, використовуючи диференційований підхід. Відмінними рисами таких занять стало формування груп з урахуванням типу тілобудови, функціонального стану опорно-рухового апарату та профілю

постави. Це забезпечило індивідуалізацію тренувального процесу, підвищення його ефективності та безпечності [7].

О.А. Боровик уперше науково обґрунтувала диференційований підхід до процесу фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням спадкових чинників, пов'язаних із високою фізичною працездатністю. Цей підхід передбачає: вибір інтенсивності навантаження та пульсових режимів залежно від поліморфізмів генів ACE та eNOS; визначення оптимального співвідношення засобів аеробної та силової спрямованості залежно від поліморфізмів генів ACE і PPARG. У рамках дослідження були розроблені практичні рекомендації та запропоновано новий підхід до диференціювання фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням генетичних особливостей жінок першого періоду зрілого віку, що забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу [1].

К.І. Пірогова та О.С. Микитчик зі співавторами [4; 5] впровадили диференційований підхід у процес занять аквафітнесом для жінок першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови. Застосування цього підходу продемонструвало позитивні результати, зокрема: корекцію постави та зниження маси тіла; зменшення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень; підвищення життєвої ємності легень; розвиток гнучкості, рівноваги та інших фізичних показників. Зазначені зміни підтверджують ефективність використання диференційованих програм аквафітнесу для покращення фізичного стану та загального здоров'я жінок. Упровадження таких програм, адаптованих до індивідуальних особливостей фізичного стану жінок, сприяло підвищенню ефективності занять аквафітнесом і покращенню загального фізичного стану учасниць.

Ф.І. Загура [2] запропонував застосовувати систему «пілатес» для жінок першого періоду зрілого віку, ураховуючи диференціацію вправ за рівнем складності. Зокрема, автор рекомендує розподіляти вправи на певні модифікації відповідно до специфіки конкретних програм, що забезпечує індивідуалізацію підходу та підвищення ефективності занять.

Науковці Є.В. Імас і А.І. Ткачова [3] акцентують увагу на тому, що впровадження диференційованого підходу в організацію занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку базується на розумінні структури фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня рухової активності. Визначення співвідношення цих показників у факторній структурі є ключовим для вибору засобів фізичного виховання.

Індивідуальний підхід. Кожна програма для жінок першого періоду зрілого віку розробля-

ється з урахуванням особливостей здоров'я, рівня фізичної підготовленості, віку та особистих цілей. Такий підхід дає змогу адаптувати вправи до можливостей конкретної особи, запобігаючи перенавантаженням і травмам [6].

О.М. Шишкіна науково обґрунтувала концепцію індивідуального підходу до організації фізичних тренувань жінок віком 21–25 років, базуючись на комплексному використанні засобів фітнесу, таких як базова аеробіка, пілатес і стретчинг. Її дослідження передбачає урахування циклічності змін фізичного та психоемоційного стану жінок протягом оваріально-менструального циклу [10]. Окрім того, вона визначила оптимальні параметри фізичних навантажень у комплексних заняттях. Це включало адаптацію тренувальних програм відповідно до фази оваріально-менструального циклу з урахуванням індивідуального рівня фізичної та функціональної підготовленості. Такі підходи спрямовані на досягнення максимальної ефективності тренувань і підтримання здоров'я жінок, мінімізуючи ризики перенапруження або дискомфорту під час занять [10].

Комплексний підхід. Цей підхід передбачає включення до програми різних видів фізичної активності: аеробних навантажень, силових вправ, елементів розтяжки, дихальних практик і релаксації. Поєднання цих компонентів забезпечує гармонійний розвиток організму, покращуючи функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищуючи гнучкість і витривалість.

Функціональний підхід. Орієнтується на розвиток м'язів, які активно залучаються до повсякденної діяльності. Цей підхід сприяє поліпшенню координації, балансу й фізичної витривалості, що особливо важливо для збереження працездатності у динамічних умовах сучасного життя.

Мотиваційний підхід. Особливий акцент робиться на створенні мотивуючого середовища для учасниць. Використовуються такі інструменти, як групові тренування, позитивний зворотний зв'язок від тренерів, моніторинг прогресу та досягнень. Це сприяє підвищенню залученості та регулярності занять.

Соціально-психологічний підхід. Ураховується вплив соціального середовища на ефективність занять. Підтримка однодумців, дружня атмосфера та можливість зниження рівня стресу через спілкування сприяють емоційному розвантаженню та підвищенню загального психологічного комфорту.

Реалізація цих підходів у рамках програм оздоровчого фітнесу дає змогу не лише поліпшити фізичний стан учасниць, а й сприяє формуванню культури здорового способу життя. Регулярні заняття позитивно впливають на серцево-судинну

систему, підвищують м'язовий тонус, покращують якість сну та знижують рівень стресу.

До основних критеріїв диференціації програм з оздоровчого фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку належать: фізичний стан, що враховує рівень підготовленості; показники здоров'я та наявність супутніх захворювань; наявність часу для занять фізичною активністю, доступність спортивних об'єктів та соціальна підтримка; особисті цілі; мотивація до занять фізичною активністю, боротьба зі стресом та психологічне благополуччя; психоемоційний стан; використання фітнес-додатків, відеоуроків або спортивного обладнання (рис. 1).

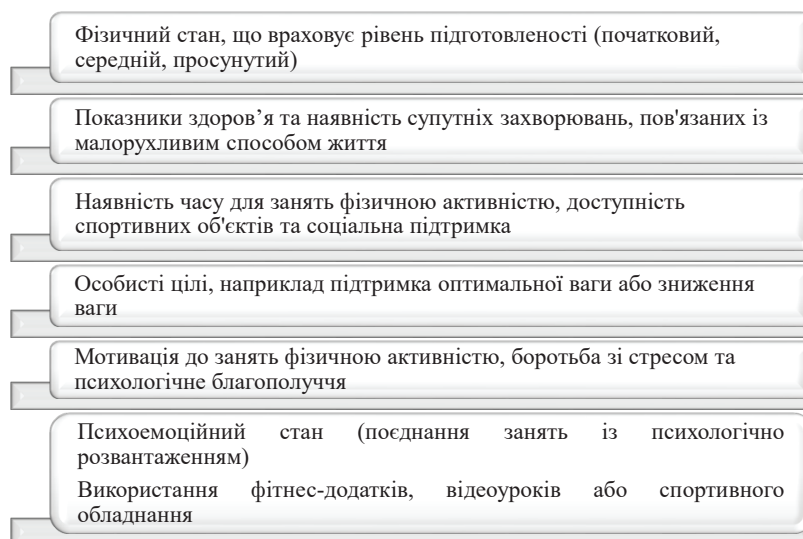


Рис. 1. Критерії диференціації програм з оздоровчого фітнесу для жінок першого періоду зрілого віку

підхід до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це сприяє не лише фізичному, а й психологічному та соціальному розвитку, а також покращенню якості життя.

У сучасній фітнес-індустрії набувають популярності комплексні програми, які поєднують різні напрями фітнесу, такі як аеробіка, пілатес, стретчинг тощо. Розроблення та впровадження диференційованих програм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням генетичних, морфологічних та функціональних особливостей жінок зрілого віку забезпечує підвищення ефективності тренувань і покращення показників фізичного та психоемоційного стану.

Висновки. Застосування диференційованого та індивідуалізованого підходів в організації фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку дає змогу враховувати особливості фізичного стану, тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та професійну діяль-

Диференціація фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку сприяє забезпеченню оптимального рухового режиму та досягненню цілей занять. Такий підхід враховує професійну діяльність і стан здоров'я жінок, базуючись на принципі біологічної доцільності під час вибору змісту фізичних вправ. Це зумовлено особливостями будови організму жінок зрілого віку, що потребує індивідуалізованого підходу для підвищення ефективності занять та покращення їхнього фізичного стану.

Застосування цих критеріїв дає змогу створити програми, які враховують потреби, можливості та особливості жінок, забезпечуючи індивідуальний

підхід до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це сприяє не лише фізичному, а й психологічному та соціальному розвитку, а також покращенню якості життя.

У сучасній фітнес-індустрії набувають популярності комплексні програми, які поєднують різні напрями фітнесу, такі як аеробіка, пілатес, стретчинг тощо. Розроблення та впровадження диференційованих програм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням генетичних, морфологічних та функціональних особливостей жінок зрілого віку забезпечує підвищення ефективності тренувань і покращення показників фізичного та психоемоційного стану.

Висновки. Застосування диференційованого та індивідуалізованого підходів в організації фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку дає змогу враховувати особливості фізичного стану, тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та професійну діяль-

ність, що забезпечує ефективність тренувального процесу. Різноманітність програм, таких як аквафітнес, пілатес, базова аеробіка та вправи ізотонічного характеру, забезпечує можливість корекції постави, зниження маси тіла, нормалізації артеріального тиску, поліпшення функціональних показників організму (життєвої ємності легень, гнучкості, рівноваги) та сприяє загальному оздоровленню жінок першого періоду зрілого віку.

Фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок першого періоду зрілого віку мають не лише оздоровчий, а й соціальний ефект, сприяючи формуванню активного способу життя, зниженню ризиків розвитку хронічних захворювань і підтриманню високого рівня життєдіяльності.

Перспектива подальших розвідок у цьому напрямі полягає у розробленні критеріїв диференціації комплексних програм з оздоровчого фітнесу для поліпшення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровик О.А. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 21 с.
2. Загура Ф.І., Лесько О.М., Козіброда Л.В. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 34–36.
3. Імас Є.В., Ткачова А.І. Особливості факторної структури фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 70–76.
4. Особливості застосування диференційованого підходу в процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови / О. Микитчик та ін. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 57–63.
5. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2011. 19 с.
6. Пірогова К.І. Диференційований підхід у процесі занять аквафітнесом із жінками першого періоду зрілого віку з різними типами тілобудови : дис. ... д-ра філософ. : 017. Дніпро, 2021. 187 с.
7. Ткачова А.І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла : автореф. дис. ... д-ра філософ. : 017. Київ, 2020. 266 с.
8. Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом із жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.
9. Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 39 с.
10. Шишкіна О.М. Індивідуалізація занять оздоровчим фітнесом із жінками 21–25 років з урахуванням оваріально-менструального циклу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2021. 24 с.

REFERENCES

1. Borovyk O.A. (2012) Dyferentsiiovanyi pidkhhid v protsesi fizkulturno-ozdorovchykh zaniat u zhinok z urakhuvanniam spadkovykh chynnykiv. [A differentiated approach in the process of physical and health-improving activities for women, taking into account hereditary factors]: avtoref...k.fiz. vykh. Kyiv. 21 p.
2. Zahura F.I, Lesko O.M., Kozibroda L.V. (2010) Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na psykhoemotsiini stany zhinok pershoho periodu zriloho viku. [The impact of Pilates-based exercises on the psycho-emotional states of women in the first period of mature age.] *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni osnovy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 8. P. 34–36.
3. Imas Ye.V. Tkachova A.I. (2018) Osoblyvosti faktornoj struktury fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti zhinok pershoho zriloho viku v protsesi zaniat ozdorovchym fitnesom. [Peculiarities of the factor structure of physical development and physical fitness of women in the first period of mature age during health-improving fitness activities]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*, Vyp. 30. P. —76.
4. Mykytchuk O., Pirohova K., Lashko V., Astakhov V., Borysov Ye. (2022) Osoblyvosti zastosuvannia dyferentsiiovanoho pidkhhodu v protsesi zaniat akvafitnesom iz zhinkamy pershoho periodu zriloho viku z riznymy typamy tilobudovy. [Peculiarities of applying a differentiated approach in aqua fitness sessions for women in the first period of mature age with different body types.] *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. № 2. P. 57–63.
5. Moroz O.O. (2011) Korektsiia masy ta skladu tila zhinok 21–35 rokiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Correction of body weight and composition in women aged 21–35 through health-improving fitness methods]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Kyiv. 19 p.
6. Pirohova K.I. (2021) Dyferentsiiovanyi pidkhhid u protsesi zaniat akvafitnesom iz zhinkamy pershoho periodu zriloho viku z riznymy typamy tilobudovy [A differentiated approach in aqua fitness sessions for women in the first period of mature age with various body types]: dys. ... dokt. filosof.: 017. Dnipro. 187 p.
7. Tkachova A.I. (2020) Dyferentsiiovanyi pidkhhid u zaniattiakh ozdorovchym fitnesom zhinok pershoho periodu zriloho viku z urakhuvanniam prostоровoi orhanizatsii tila [A differentiated approach in health-

- improving fitness sessions for women in the first period of mature age, considering the spatial organization of the body]: avtoref. dys. ... d-ra filosof : 017 Fizychna kultura i sport. Kyiv. 266 p.
8. Tomilina Yu.I. (2017) Prohramuvannia zaniat pilatesom z zhinkamy pershoho zriloho viku [Programming Pilates sessions for women in the first period of mature age]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Kyiv, 24 p.
 9. Chekhovska L.Ya. (2020) Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiinoho ta kadrovoho zabezpechennia systemy ozdorovchoho fitnesu v Ukraini [Theoretical and methodological foundations of organizational and staffing support for the health fitness system in Ukraine]: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Lviv, 39 p.
 10. Shyshkina O.M. (2021) Indyvidualizatsiia zaniat ozdorovchym fitnesom z zhinkamy 21–25 rokiv z urakhuvanniam ovarialno-menstrualnoho tsyklu [Individualization of health fitness sessions for women aged 21–25, considering the ovarian-menstrual cycle]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Dnipro, 24 p.