

3. Mischenko T.S. (2017) "Epidemiology of cerebrovascular diseases and organization of assistance to patients with cerebral stroke in Ukraine". Ukrainian Journal of Psychoneurology. Kyiv. No. 1 (90). Pp. 22-24.
4. Mukhin V.M. (2009). Fizychna reabilitatsiya: pidruchnyk dlya studentiv vyshch. nav. zakladiv. Kyiv: Olympic literature, 488 p.
5. Mischenko T.S. etc. (2014). Neuro-rehabilitation of patients with stroke: needs and realities of today. International neurological journal. Conference materials. Issue 8 (70). Pp. 76-84.
6. Peshkova N.V. et al. (2016). Otsenka effektivnosti ozdorovitel'nykh zanyatiy skandinavskoy khod'boy dlya lits srednego i pozhilogo vozrasta "Evaluation of the effectiveness of health activities Nordic walking for middle-aged and elderly people". Omsk Scientific Herald. Series: Society, history, modernity. Omsk, No 2. Pp. 68-72.
7. Stansky S.T., Alekseenko A.A., Koloshkina V.A. (2015) Osnovy metodiki zanyatiy skandinavskoy khod'boy: metodicheskiye rekomendatsii. "Basics of the Nordic Walking" Vitebsk: VGU im. P.M. Masherova, 32 p.
8. Futorny S. M. "Nordic walking – a new element of health formation". (2015) Naukovyy chasopys National Pedagogical Dragomanov University. Kiev Issue 10 (65). P.152-155.
9. Global and regional burden of stroke during 1990-2010; findings from the Global Burden of Disease Study (2010). Feigin V.L, Forouzanfar M.H., Krishnamurthi R. et al. Lancet. 2014. Vol.383, N 9913. P. 245-254.
10. Mukhejee D., Patil C.G.(2011) "Epidemiology and the global burden of stroke". Word Neurosurg. Vol. 76, N 6. Pp. 85-90.
11. Zozulya I.S., Tsybalyuk V.I., Zozulya A.I. (2012). Insul't: stratehiya i taktyka nadannya medychnoyi dopomohy. Ukrayins'kyi medychny chasopys: elektron. ukr. med. vyd. № 5 (91) . URL :<https://www.umj.com.ua/article/41597>.
12. Kantaneva M (2014). Finnish walking for real. Publication ONWF COPYRIGHT, Marco Kantaneva, URL: <https://shagomer.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0312/312326.nc2wi6izya.pdf>

Шишкіна О. М., Бейгул І. О.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Проаналізовано методики сучасних фітнес-технологій в оздоровчому тренуванні жінок молодого віку. Розглянуто, що вони включають в собі сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно надавати педагогічний вплив і проводити поточний контроль за ефективністю проведення корекційних заходів у процесі фізичного виховання молоді. Встановлено, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі спортивно-оздоровчих організацій, а також для персональних фітнес-занять. Проведений аналіз літературних даних дозволив визначити основні вимоги до комплексних програм занять фітнесом та скласти алгоритм побудови кондиційних тренувань для жінок молодого віку.

Ключові слова: жінки, фітнес-технології, оздоровче тренування, фітнес-програми, здоров'я.

Шишкіна Е. Н., Бейгул И. О. Анализ современных фитнес-технологий, используемых в спортивно-оздоровительном процессе женщин молодого возраста. Проанализированы методики современных фитнес-технологий в оздоровительной тренировке женщин молодого возраста. Определено, что рассмотренные методики включают в себя совокупность комплексов и вариантов физических упражнений, позволяющих адресно оказывать педагогическое воздействие и проводить текущий контроль за эффективностью проведения коррекционных мероприятий в процессе физического воспитания молодежи. Установлено, что практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий являются различные фитнес-программы, применяемые на базе спортивно-оздоровительных организаций, а также для персональных фитнес-занятий. Проведенный анализ литературных данных позволил определить основные требования к комплексным программам занятий фитнесом и составить алгоритм построения кондиционных тренировок для женщин молодого возраста.

Ключевые слова: женщины, фитнес-технологии, оздоровительная тренировка, фитнес-программы, здоровье.

Shishkina O., Beigul I. A modern fitness techniques analysis used in the young women sports and recreation process. Aim: to analyze modern fitness technologies methods in the recreational training of young age women. Methods of research: scientific and methodical literature analysis and generalization. Results: It was considered that fitness technology has been widespread in the health system for young women. They include a set of complexes and variants of physical exercises that allow targeted pedagogical impact and conduct current control over the effectiveness of corrective measures in the process of physical education of youth. Fitness technology can have a health-conditioned orientation to reduce the risk of developing a disease, achieve and maintain an appropriate level of physical condition, or promote the development of motor abilities for the purpose of sports improvement. It is established that the practical demonstration of physical culture and health technologies is a variety of fitness programs, which constitute the main content of physical culture and recreation groups, created on the basis of sports and health organizations, as well as personal fitness lessons. It is proved that one of the most promising types of motor activity is recreational fitness. An active search for ways to improve physical education in the health system of young women continues in modern conditions. Conclusions: analysis of scientific and methodological literature with a modern approach in organizational and methodological provision of training fitness types for women of young age suggests that for this contingent is given a wide range of

studies with different types of fitness. The modern fitness industry is gaining in popularity with comprehensive programs that include various types of fitness. The scientists pay considerable attention to the development and implementation of various programs of fitness classes, taking into account age, level of physical condition, physical preparedness and women individual morphological features. The analysis of literary data allows us to determine the basic requirements for comprehensive fitness training programs and to develop an algorithm for conditioning training for young women.

Key words: women, fitness technology, recreational training, fitness programs, health.

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес змінює характер вимог до рухової підготовленості людини, тому висуваються нові, сучасні умови для досягнення фізичного вдосконалення організму. Фізична культура стає одним з основних доступних засобів збереження і розвитку здоров'я, що призводить до збільшення популярності фізкультурно-оздоровчих занять серед населення [4, с.27].

Як свідчать результати всеукраїнського опитування, на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення [10, с.53]. Дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності залишається першочерговою педагогічною, соціальною, медичною та економічною проблемами.

За сучасних умов широкого розповсюдження в системі оздоровлення населення України набувають фітнес-технології. Сьогодні саме це поняття дозволяє повною мірою відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою метою.

Мета дослідження: проаналізувати методики сучасних фітнес-технологій в оздоровчому тренуванні жінок молодого віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес-технології. Зокрема, значну кількість наукових досліджень присвячується впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я жінок молодого віку [1, с.5; 3, с.19; 11, с.148; 14, с.34]. Оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості. Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я населення [11, с.215; 16, с.43].

Фітнес-технології, на думку Є. Г. Сайкіної [13, с.52], це сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізуються певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечують гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та устаткування.

В. І. Григор'єв [3, с.22] наголошує, що фітнес-технології – це сукупність науково обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення ефективності оздоровчого процесу, задоволення індивідуальних потреб учасників занять в руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя та соціальної успішності. Таким чином, поняття фітнес-технології – це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого, – наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-технології можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення.

О. В. Рудницький [12, с.17] вперше обґрунтував технологію корекції будови тіла засобами оздоровчого фітнесу, що має виражену оздоровчу спрямованість, структурними компонентами якої є мета, завдання, принципи, засоби і методи, а також етапи її практичної реалізації. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно надавати педагогічний вплив і проводити поточний контроль за ефективністю проведення корекційних заходів у процесі фізичного виховання молоді.

Провівши аналіз сучасних оздоровчих технологій, які застосовуються в процесі оздоровчого фітнесу жінок першого зрілого віку, Р. В. Бібік [1, с.17] прийшов до висновку, що такі технології повинні включати наступні підходи: систему оцінки фізичного стану жінок; методику перевірки та корекції тренувальних програм, які демонструють на екрані монітора одночасно три рівні складності комплексу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі спортивно-оздоровчих організацій, а також персональних фітнес-занять.

На думку Ю. В. Менхіна та А. В. Менхіна [11, с.73] до системоутворюючих компонентів при розробці фітнес-програм для дорослих відносять: варіативність занять, які проводяться з урахуванням індивідуальних властивостей особи; програмування і конкретне планування роботи з акцентом на реалізацію завдань фізичного вдосконалення тих, хто займається; оптимальну адаптацію до навантажень, що пропонуються, і в цілому до вправ програми; суворе дотримання дозування навантаження і послідовне його збільшення; поєднання результативності занять з реалізацією превентивних заходів травматизму; наявність системи моніторингу фізичного стану тих, хто займається.

В останнє десятиліття найбільше поширення отримали фітнес-програми, які ґрунтуються на використанні рухової активності аеробної спрямованості. Основна спрямованість оздоровчого тренування – підвищення функціонального стану

організму і фізичної підготовленості. Проте, щоб добитися оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значною витратою енергії, давати тривале рівномірне навантаження системам дихання і кровообігу, що забезпечують доставку кисню до тканин, тобто мати виражену аеробну спрямованість [5, с.92; 11, с.79].

В практику оздоровчої фізичної культури Т. Б. Кукобою [8, с.19] впроваджено шкали диференційованої оцінки фізичного стану молодих жінок різного соматотипу та доведено ефективність методики оздоровчого тренування на основі вправ ізотонічного характеру з урахуванням особливостей соматотипу жінок 21-35 років.

Н. О. Гоглювата [2, с.15] концентрує увагу на раціональному співвідношенні вправ різної спрямованості для корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку. 50% загального обсягу засобів становлять вправи на зменшення маси та обхватних розмірів різних частин тіла, 22% – на нормалізацію діяльності серцево-судинної системи, 16% – на розвиток рухових якостей, 12% – на удосконалення функціональних резервів дихальної системи.

Згідно з даними В. А. Чубакової [16, с.121] в інтересах жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, навчитися прислухатися до власних відчуттів і використовувати їх, індивідуально регулюючи інтенсивність вправи. Так, для новачків або для людей з низьким рівнем фізичної підготовленості вона рекомендує комплекс вправ на розтягування (стретчинг), який можна використовувати у підготовчій та заключній частинах уроку та як комплекс відновлюваних процедур, а у зв'язку з тим, що виконання комплексу оздоровчої аеробіки на основі спортивних єдиноборств у повній координації знаходиться в зоні аеробно-анаеробного енергозабезпечення, його слід рекомендувати фізично підготовленим жінкам без відхилень у стані здоров'я.

Серед систем фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку найбільш прийнятими Е. Д. Кривчікова та Л. А. Фандикова [7, с.114] вважають заняття всіма видами аеробіки, вправами зі скакалкою та сучасними або спортивними танцями. Так, існують свідчення про нову ефективну методику оздоровчого фізичного фітнесу, яка раціонально об'єднує аеробіку, силові вправи, бодіфлекс, пілатес, стретчинг та йогу, що за твердженням С. В. Сологубової [15, с.15] максимально відповідає фізіологічним та індивідуальним особливостям жінок 25-34 років.

Як зазначає О. В. Ішанова [6, с.17], комплексна методика занять з жінками першого зрілого віку, розроблена на основі поєднання класичної аеробіки, степ-аеробіки і тай-бо, являється педагогічно доцільною і продуктивною при умові їх послідовного застосування.

При розробці фітнес-програм для жінок Л. Я. Іващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев [5, с.57] рекомендують використовувати активний аеробний і медитативний музичний супровід, допоміжні засоби, у тому числі м'ячі, скакалки, еспандери, гантелі та особливу увагу приділяє мануальній гімнастиці та розтягуванню. Автори стверджують, що досягти оздоровчого ефекту при заняттях фітнесом можна за умови дотримання принципів загального фітнесу, таких як правильне харчування, загартовування, відмова від шкідливих звичок.

Крім того, О. Л. Луковська [9, с.107] вважає, що під час побудови фітнес-програм слід враховувати і морфологічні показники, які визначають особливості статури і функціональні показники, що характеризують стан фізичного здоров'я та фізичний стан жінок.

У роботі Л. В. Сідньової та С. А. Гонисянц [14, с.41] показано, якщо заняття оздоровчими видами фізичної культури мають мету підвищити рівень функціонування кардіо-респіраторного апарату, то їх частота повинна складати не менше трьох разів на тиждень. Оптимальний ефект при заняттях фітнесом досягається тільки у тому випадку, якщо спрямованість, інтенсивність і об'єм фізичного навантаження підбираються індивідуально, з урахуванням фізичного стану контингенту.

Отже, науковці констатують, що одним з найперспективніших видів рухової активності є оздоровчий фітнес. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах триває активний пошук шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять в системі оздоровлення жінок молодого віку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що для жінок молодого віку надається широкий вибір занять різними видами фітнесу. В сучасній фітнес-індустрії набирають популярність комплексні програми, які включають у собі різні види фітнесу. Науковцями приділяється значна увага розробці та впровадженню різних програм занять фітнесом з урахуванням віку, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та індивідуальних морфологічних особливостей жінок. Проведений аналіз літературних даних дозволяє визначити основні вимоги до комплексних програм занять фітнесом та скласти алгоритм побудови кондиційних тренувань для жінок молодого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці алгоритму побудови кондиційних тренувань для жінок молодого віку в різних фазах оваріально-менструального циклу.

Література

1. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 / Р. В. Бібік. – Київ, 2013. – 19 с.
2. Гоглювата Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: автореф. дис. ...канд. наук по физ. восп. и спорту / Н. О. Гоглювата – К., 2007. – 22 с.
3. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес- индустрии / В. И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: мат. всерос.конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17 – 25.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О.Д. Дубо-гай, Н. Н. Завидівська. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 22 с.

7. Кривчикова Е. Д. Использование современных фитнес-технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е. Д. Кривчикова, Л. А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – №3. – С. 112 – 116.
8. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Б. Кукоба. – Омск, 2011. – 24с.
9. Луковська О. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку / О. Луковська, С. Сологубова // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2015. – № 2. – С. 103 – 108.
10. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» / за ред.. О. В. Аніщенко – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с.
11. Мехнин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Мехнин, А. В. Мехнин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
12. Рудницький О. В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Рудницький. –К., 2016. – 20 с.
13. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – №1. – С. 50–53.
14. Сиднева Л. В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гонисянц. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 74 с.
15. Сологубова С. В. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку: автореф. дис....канд. наук з фіз.. вих. та спорту / С. В. Сологубова – Дніпро, 2012. – 20с.
16. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чубакова В. А. – М., 2006. – 173 с.

References

1. Bibik R. V. Korekciya porushen postav jinok zrilogo viku zasobami ozdorovchogo fitnesu: avtoref. dis. ...kand. nauk z fiz. vih. ta sportu: spec. 24.00.02 / R. V. Bibik. – Kiiv, 2013. – 19 s.
2. Goglyuvataya N. O. Programmirovanie fizkulturno_ozdorovitelnih zanyatii akvafitnesom s jenschinami pervogo zrelogo vozrasta: avtoref. dis. ...kand. nauk po fiz. vosp. i sportu / N. O. Goglyuvataya. – K, 2007. – 22 s.
3. Grigorev V. I. Metodologicheskie aspekty tehnologizacii fitnes-industrii / V. I. Grigorev // Fitnes v innovacionnih processah sovremennoi fizicheskoi kulturi: mat.vseros.konferencii. – SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gercena, 2008. – S. 17 – 25.
4. Dubogai O. D. Fizichne vihovannya i zdorov'ya: navch. posibnik / O.D. Dubo-gai, N. N. Zavidivska. – K.: UBS NBU, 2012. – 270 s.
5. Ivaschenko L.Ya. Programmirovanie zanyatii ozdorovitelnim fitnesom / L. Ya. Ivaschenko, A. L. Blagii, Yu. A. Usachev. – K.: Nauk. Svit, 2008. – 198 s.
6. Ishanova O. V. Kompleksnaya metodika zanyatii ozdorovitelnoi aerobiki s jenschinami 25-35 letnego vozrasta: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / O. V. Ishanova. – Volgograd, 2008. – 22 s.
7. Krivchikova E. D. Ispolzovanie sovremennih fitnes-tehnologii v ozdorovitelnoi fizicheskoi kulture dlya jenschin zrelogo vozrasta / E. D. Krivchikova, L. A. Fandikova // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostei. – 2007. – №3. – S. 112 – 116.
8. Kukoba T. B. Ozdorovitel'naya trenirovka jenschin 21-35 let na osnove upravlenii izotonicheskogo haraktera s uchetom somatotipa: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / T. B. Kukoba. – Omsk, 2011. – 24s.
9. Lukovska O. Poednannya riznih vidiv fitnesu v fizkulturno_ozdorovchih zanyattayah z jinkami pershogo zrilogo viku / O. Lukovska, S. Sologubova // Sportivni visnik Pridniprov'ya . – 2015. – № 2. – S. 103 – 108.
10. Mediko-demografichna situaciya ta organizaciya medichnoi dopomogi naselennyu u 2010 roci: pidsumki diyalnosti sistemi ohoroni zdorov'ya ta realizaciya Programi ekonomichnih reform na 2010-2014 roki «Zamojne suspilstvo, konkurentospromojna ekonomika, effektivna derjava» / za red. O. V. Anischenka – K.: MOZ Ukraini, 2011. – 104 s.
11. Mehnin Yu. V. Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika / Yu. V. Mehnin, A. V. Mehnin. – Rostov n/D: Feniks, 2002. – 384 s.
12. Rudnickii O. V. Korekciya tilo budovi studentok zasobami ozdorovchogo fitnesu : avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vih. i sportu: spec. 24.00.02 «Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / O. V. Rudnickii. –K., 2016. – 20 s.
13. Saikina E. G. Fitnes_tehnologii: ponyatie, razrabotka i specificheskie osobennosti / E. G. Saikina // Vestnik sportivnoi nauki. – 2016. – №1. – S. 50–53.
14. Sidneva L. V. Ozdorovitel'naya aerobika i metodika prepodavaniya: ucheb. posobie / L. V. Sidneva, S. A. Gonisyanc. – M.: Fizkultura i sport, 2000. – 74 s.
15. Sologubova S. V. Poednannya riznih vidiv fitnesu v fizkulturno-ozdorovchih zanyattayah z jinkami pershogo zrilogo viku: avtoref. dis....kand. nauk z fiz. vih. ta sportu / S. V. Sologubova – Dnipro, 2012. – 20s.
16. Chubakova V. A. Pedagogicheskie tehnologii provedeniya zanyatii razlichnimi vidami ozdorovitelnoi aerobiki s jenschinami molodogo vozrasta (21-35 let): dis. ... kand. ped. Nauk: 13.00.04 / Chubakova V. A. – M., 2006. – 173 s.