



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.01:613.7:159.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19356971>

**Адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури у відновленні фізичного
та психологічного стану**

Шевченко Максим Олександрович

доктор філософії, викладач фізичного виховання вищої кваліфікаційної
категорії, викладач-методист

Комунальний заклад «Балтський педагогічний фаховий коледж»

м. Балта, вул. Шевченка, 2, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7638-4130>

Мироненко Світлана Георгіївна

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2, 36003, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0778-4835>

Власенко Наталія Олександрівна

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри початкової освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2, 36003, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3811-6493>



Шапаренко Інна Євгенівна

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Полтавський національний педагогічний

університет імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2, 36003, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0960-8894>

Прийнято: 14.03.2026 | Опубліковано: 31.03.2026

Анотація: *Метою статті є комплексне дослідження та наукове обґрунтування ефективності використання адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури (йога, дихальні практики, стретчинг, оздоровчий фітнес, TRX, Balance Functional Board, Kangoo Jumps та медитативні вправи) у процесі відновлення фізичного та психоемоційного стану людини. Дослідження спрямоване на визначення їхнього впливу на фізичне здоров'я, психоемоційний стан, адаптаційні можливості організму та мотивацію до активного способу життя. Методи.* У роботі застосовано комплексний методологічний підхід, який включав: аналіз сучасних наукових джерел і публікацій; систематизацію методів та технологій фізичної активності; порівняльний аналіз; узагальнення експериментальних даних отриманих в ході наукових досліджень. **Результати.** Дослідження підтвердило високий оздоровчий та реабілітаційний потенціал адаптивних нетрадиційних методів фізичної культури: фізичний вплив: підвищення гнучкості, сили, витривалості, координації та рівноваги; покращення функцій серцево-судинної та дихальної систем; профілактика травм та зміцнення опорно-рухового апарату. Психоемоційний вплив: зниження рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання; розвиток саморегуляції, усвідомленості власного стану та внутрішньої психологічної рівноваги;



підвищення мотивації та впевненості у собі. Адаптаційний ефект: комплексне використання методів сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню адаптації організму до сучасних умов життя та збалансованого реагування на фізичні та психологічні навантаження. Соціальний та мотиваційний ефект: формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності, підтримка інтересу до оздоровчих програм, стимулювання соціальної інтеграції та участі у суспільному житті. **Висновки:** Адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури є ефективним і комплексним інструментом для відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини. Їхнє використання дозволяє одночасно зміцнювати фізичний стан, гармонізувати психоемоційне благополуччя та підвищувати адаптивні можливості організму. Впровадження таких методів у систему освіти, реабілітації та оздоровчих програм сприяє підвищенню якості життя, стресостійкості та формуванню позитивної мотивації до активного способу життя.

Ключові слова: адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури, йога, дихальні практики, стретчинг, оздоровчий фітнес, TRX-тренування, Balance Functional Board (BFB), Kangoos Jumps, психоемоційне благополуччя.

Adaptive non-traditional means of physical culture in restoring physical and psychological condition

Maksym Shevchenko

Doctor of Philosophy (PhD), Physical Education Teacher of the Highest

Qualification Category, Teacher-Methodologist

Municipal Institution «Balta Pedagogical Professional College»

Balta, Shevchenko St., 2, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7638-4130>



Svitlana Myronenko

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the
Department of Medical and Biological Disciplines and Physical Education
Poltava V.G.Korolenko National Pedagogical University,
Poltava, Ostrohradskogo Str. 2, 36003, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0778-4835>

Nataliia Vlasenko

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department Primary Education,
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
Poltava, Ostrohradskogo Str. 2, 36003, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3811-6493>

Inna Shaparenko

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Medical and Biological Disciplines and
Physical Education Poltava V.G.Korolenko National Pedagogical University,
Poltava, Ostrohradskogo Str. 2, 36003, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0960-8894>

Abstract. *The purpose of the article is a comprehensive study and scientific substantiation of the effectiveness of using adaptive non-traditional means of physical culture (yoga, breathing practices, stretching, health fitness, TRX, Balance Functional Board, Kangoo Jumps and meditative exercises) in the process of restoring a person's physical and psycho-emotional state. The study is aimed at determining their impact on physical health, psycho-emotional state, adaptive capabilities of the body and motivation for an active lifestyle. Methods.* *The work used a comprehensive*



*methodological approach, which included: analysis of modern scientific sources and publications; systematization of methods and technologies of physical activity; comparative analysis; generalization of experimental data obtained in the course of scientific research. **Results.** The study confirmed the high health and rehabilitation potential of adaptive non-traditional methods of physical culture: physical impact: increasing flexibility, strength, endurance, coordination and balance; improving the functions of the cardiovascular and respiratory systems; prevention of injuries and strengthening the musculoskeletal system. Psycho-emotional impact: reduction of stress, anxiety and emotional burnout; development of self-regulation, awareness of one's own state and internal psychological balance; increase of motivation and self-confidence. Adaptive effect: complex use of methods helps to increase stress resistance, improve adaptation of the body to modern living conditions and balanced response to physical and psychological stress. Social and motivational effect: formation of stable motivation for regular physical activity, support of interest in health programs, stimulation of social integration and participation in public life. **Conclusions:** Adaptive non-traditional means of physical culture are an effective and comprehensive tool for restoring physical and psycho-emotional health of a person. Their use allows simultaneously to strengthen physical condition, harmonize psycho-emotional well-being and increase adaptive capabilities of the body. Introduction of such methods into the system of education, rehabilitation and health programs helps to improve the quality of life, stress resistance and formation of positive motivation for an active lifestyle.*

Keywords: *adaptive non-traditional physical activities, yoga, breathing exercises, stretching, wellness fitness, TRX training, Balance Functional Board (BFB), Kangoo Jumps, and mental and emotional well-being.*

Постановка проблеми. В сучасних умовах життєдіяльності людини швидкими темпами зростає кількість факторів, які негативно позначаються на її фізичному та психологічному стані. На сьогодні до таких чинників відносяться:



високий рівень стресових ситуацій, малорухливий спосіб життя, наслідки психологічної травматизації, перевтома, економічна нестабільність в країні. Все вищеперераховане безумовно впливає на погіршення загального рівня здоров'я, зниження працездатності, виникнення психоемоційних розладів (депресії, апатії, тривожних станів) і хронічної втоми.

Для відновлення фізичного та психічного станів особистості активно впроваджуються адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури: йога, дихальні практики, оздоровча гімнастика, рухова релаксація, BFB (Balance Functional Board), стретчинг, фітнес, медитативні вправи тощо. Вважається, що використання таких методів може сприяти як покращенню фізичної підготовки, стресостійкості, адаптивності організму та психоемоційного стану людини.

Таким чином, актуальність досліджуваної проблематики зумовлена необхідністю аналізу ефективних адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури, які сприятимуть комплексному відновленню фізичного стану та психоемоційного благополуччя людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що в останні роки проблематика впровадження та використання адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури для відновлення фізичного та психоемоційного стану особистості стає дедалі популярнішим.

Так, О. Юденко у своїй праці розглянула сучасні інноваційні технології, які впроваджуються у систему фізичного виховання та для реабілітації ветеранів війни. Також, науковицею було розроблено детальні методичні рекомендації щодо їх впровадження та застосування [1].

О. Петрухнов та Є. Громко визначали сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку адаптивного фізичного виховання. В ході своєї наукової розвідки автори наголосили на тому, що «адаптивне фізичне виховання сприяє не лише фізичному відновленню, але й позитивно впливає на психологічний стан



людини, підвищує рівень самооцінки, мотивації до активного способу життя, формує соціальну включеність та життєстійкість» [2].

Г. Омеляненко разом із колегами досліджували «проблему теоретичного обґрунтування місця нетрадиційних засобів в системі фізичного виховання та класифікації нетрадиційних сучасних фізкультурно-спортивних програм з позиції системного підходу та теорії соціокультурних систем» [3].

Ю. Гончаренко обґрунтовувала «ефективність використання засобів оздоровчого фітнесу та рекреаційної діяльності як інструментів відновлення внутрішнього балансу, профілактики емоційного вигорання, стабілізації загального психоемоційного стану та підвищення стресостійкості» [4].

У науковій праці І. Бейгул та О. Бейгул розглядається значення адаптивної фізичної культури у процесі соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. Дослідники підкреслюють, що в умовах розвитку інклюзивного суспільства проблема соціальної інтеграції цієї категорії населення набуває особливої актуальності. Важливим засобом її розв'язання виступає адаптивна фізична культура, яка поєднує реабілітаційні, оздоровчі та соціально-педагогічні функції. На думку авторів, систематичні заняття адаптивною фізичною культурою сприяють не лише покращенню фізичного стану та розширенню функціональних можливостей організму, але й стимулюють розвиток соціальної активності, формування комунікативних умінь і навичок, а також підвищують мотивацію осіб з інвалідністю до активної участі в суспільному житті [5]. Такої ж думки дотримується Т. Серман. У своїй статті «Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни». Автор розробив модель адаптивної фізичної культури для осіб, які отримали травми внаслідок війни, що включає чотири блоки: теоретико-методологічний (аналіз стану адаптивної фізичної культури при воєнних травмах), нормативний (чинна законодавча база), організаційно-змістовий (види, методи та рекомендації щодо організації занять) і заключний (результати впровадження). Вчений наголосив на тому, що адаптивна фізична культура та



характер травм перебувають у взаємозв'язку, а її своєчасна й правильно організована реалізація сприяє відновленню фізичного стану та швидшій соціальній і педагогічній інтеграції осіб, які постраждали від війни [6]. Ж. Антіпова провела дослідження з впровадження оздоровчого фітнесу та фітнес-культури в систему фізичного виховання ЗВО. За результатами проведеного експерименту встановлено, що запропонована програма оздоровчого фітнесу є актуальною та ефективною. Вона сприяє фізичному розвитку здобувачів вищої освіти, підвищує рівень їх фізичної підготовленості, формує мотивацію до занять фізичними вправами та популяризує здоровий спосіб життя. Програма також орієнтована на гармонійний розвиток особистості у навчально-виховному процесі [7].

О. Мусієнко та О. Лемешко розглядали застосування нетрадиційних оздоровлювальних систем у психофізичній рекреації. Проведене дослідження дозволило визначити позитивний ефект застосування оздоровчої системи Йоги як засобу психофізичної рекреації для профілактики психоемоційного напруження, розвитку особистісних якостей, відповідно, гармонійного вдосконалення особистості [8]. Г. Гончар в свою чергу вважає, що «...саме нетрадиційні засоби фізичного виховання здатні виявити великий потенціал у процесі відновлення фізичних, емоційних і психологічних сил людини. Ці методи дозволяють не лише підтримувати хорошу фізичну форму, але й сприяють значному поліпшенню настрою, зниженню рівня тривожності, боротьбі зі стресом і депресією...» [9]. В. Павленко та Т. Павленко здійснили досить цікаву наукову розвідку в якій охарактеризували нетрадиційні види фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. Та звернули увагу на те, що впровадження нетрадиційних засобів фізичної культури повинно спрямовуватись на максимальний оздоровчий ефект, викликаючи інтерес у студентів до фізичного самовдосконалення [10].



Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень адаптованих нетрадиційних методів фізичної культури, деякі аспекти цієї теми залишаються недостатньо дослідженими. Більшість досліджень зосереджені на конкретних оздоровчих практиках або їх застосуванні до певних груп населення, таких як люди з інвалідністю, ветерани або студенти. Однак комплексне застосування адаптованих та нетрадиційних методів фізичних вправ для відновлення фізичного та психічного благополуччя вимагає подальшого наукового дослідження. Крім того, сучасні дослідження не враховують належним чином систематизацію та ефективне поєднання різних нетрадиційних форм руху, таких як йога, дихальні вправи, розтяжка, фітнес та медитація, в рамках комплексної оздоровчої програми. Методологічні підходи до їх впровадження, визначення оптимальних умов застосування та оцінки їхнього впливу на фізичне та психічне благополуччя також потребують подальшого уточнення.

Таким чином, існує нагальна потреба у дослідженні, яке спрямоване на аналіз та обґрунтування ефективності комплексного застосування адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури, що сприятимуть відновленню фізичного здоров'я, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню якості життя людини.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є дослідження та обґрунтування ефективності використання адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури у процесі відновлення фізичного та психоемоційного стану людини.

Для досягнення поставленої мети потрібно реалізувати наступні завдання:

1. Охарактеризувати основні види адаптивних нетрадиційних засобів фізичної активності та їх оздоровчий потенціал.
2. Визначити особливості впливу таких засобів на фізичний і психоемоційний стан людини.



Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом адаптивні нетрадиційні засоби фізичної активності є досить популярними та широко впроваджуються в систему освіти, реабілітації та оздоровчих центрів, адже вони поєднують фізичні вправи з елементами релаксації, саморегуляції та психоемоційного відновлення. Застосовуючи адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури окрім того, що покращується фізичний стан ще стабілізується психо-емоційне благополуччя та значно підвищуються адаптаційні можливості організму, що є досить важливим в умовах сучасності.

Йога є однією із найпопулярніших практик, адже вона поєднує фізичні вправи (асани), дихальні техніки та медитацію. Якщо займатися йогою регулярно, то це сприятиме підвищенню гнучкості, зміцненню м'язів, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також зменшенню рівня стресу та тривожності [11].

Іншим, також, досить дієвим методом є дихальні практики. Постійне їх використання сприятимуть нормалізації дихання, насиченню організму киснем і регуляції психоемоційного стану. Вправи, які використовуються під час дихальних практик допомагають знизити рівень нервового напруження, підвищити концентрацію уваги та сприяють загальному розслабленню організму [12].

Стретчинг також користується популярністю серед людей різних вікових категорій. Він складається із комплексу вправ на розтягування м'язів і зв'язок, покращує гнучкість тіла, рухливість суглобів, а також сприяє профілактиці травм і зменшенню м'язового напруження [13].

Оздоровчий фітнес також є досить актуальним і користується попитом. Він містить різноманітні комплекси вправ для підтримання фізичної форми, підвищення витривалості та зміцнення опорно-рухового апарату. Оздоровчий фітнес позитивно впливає на загальний фізичний стан, сприяє формуванню мотивації до активного способу життя та покращує емоційний стан [14]. Одним



із видів оздоровчого фітнесу є TRX-тренування. Це система функціонального тренування, основою якої є використання власної ваги тіла для активізації роботи більшості м'язових груп. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток сили, витривалості, гнучкості та рівноваги через виконання вправ із застосуванням спеціального обладнання. Тренування за методикою TRX можуть виконувати як початківці, так і підготовлені спортсмени, оскільки інтенсивність навантаження легко регулюється. Значна увага приділяється зміцненню м'язів кора, що сприяє покращенню нейром'язової координації та стабілізації опорно-рухового апарату [15].

Останніми новинками у фітнесі є заняття BFB (Balance Functional Board) та Kangoo Jumps. Balance Functional Board – це балансувальна дошка з вигнутою основою, що дозволяє здійснювати рухи в різних площинах. Його багатофункціональність зумовлена наявністю двох робочих поверхонь (стабільної та нестабільної), що забезпечує широкий спектр застосування: від координаційних ігор до фітнес-тренувань. Заняття на борді сприяють вдосконаленню координації, розвитку моторики, зміцненню м'язового корсета, стимуляції вестибулярного апарату та формуванню міжпівкульних зв'язків [16]. Також вправи на BFB сприяють усвідомленню власного психоемоційного стану та його стабілізації, що допомагає досягти внутрішньої рівноваги та психологічного комфорту.

Тренування Kangoo Jumps базується на виконанні стрибкових і динамічних рухів. Вправи здійснюються у спеціальному взутті, яке за зовнішнім виглядом нагадує лижні черевики та оснащене пружною платформою. Назва Kangoo Jumps у перекладі з англійської означає «стрибки кенгуру». Це оригінальна аеробна програма, у якій використовуються рухи, подібні до тих, що застосовуються у традиційній аеробіці. Завдяки амортизаційній конструкції взуття під час стрибків забезпечується рівномірний розподіл навантаження на всі м'язові групи тіла [17].

Таким чином, адаптивні нетрадиційні засоби фізичної активності мають значний оздоровчий потенціал, оскільки їх комплексне застосування сприяє покращенню фізичного здоров'я, підвищенню стресостійкості, гармонізації психоемоційного стану та загальному підвищенню якості життя людини.

На основі описаних вище адаптивних нетрадиційних засобів фізичної культури ми здійснили спробу визначити особливості впливу таких засобів на фізичний і психоемоційний стан людини (див. табл. 1).

Таблиця 1

Особливості впливу таких засобів на фізичний і психоемоційний стан людини

Особливість	Вплив
Комплексне покращення фізичного стану	• Підвищення гнучкості та рухливості суглобів (йога, стретчинг). • Зміцнення м'язів та розвитку витривалості (йога, TRX, оздоровчий фітнес). • Поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем (йога, дихальні практики). • Рівномірне навантаження на всі м'язові групи та профілактика травм (Kangoo Jumps, TRX). • Розвиток координації, моторики та стабільності опорно-рухового апарату (BFB, TRX).
Стабілізація психоемоційного стану	• Зменшення рівня стресу та тривожності (йога, медитативні та дихальні практики). • Підвищення концентрації уваги, саморегуляції та усвідомленості власного стану (BFB, дихальні вправи). • Досягнення внутрішньої рівноваги та психологічного комфорту (BFB, медитативні практики).
Підвищення адаптаційних можливостей організму	• Сприяє загальному зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я. • Підвищує стресостійкість та здатність організму до швидшої адаптації до сучасних умов життя.



Мотиваційний і соціальний ефект

- Формування мотивації до активного способу життя (оздоровчий фітнес, TRX).
- Підтримка інтересу до регулярних занять фізичною активністю за рахунок різноманітності методів (Kangoo Jumps, BFB).

Джерело: власна розробка авторів на основі джерел [11-17]

Як бачимо з таблиці адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури впливають на людину комплексно: одночасно зміцнюють фізичний стан, покращують психоемоційне самопочуття та підвищують здатність організму до адаптації, що робить їх ефективними для реабілітації та оздоровлення.

Висновки. таким чином, наше дослідження підтверджує, що адаптивні нетрадиційні методи фізичної культури мають значний потенціал для покращення здоров'я, а також забезпечують комплексний вплив на фізичне та психічне благополуччя особистості. Вони сприяють розвитку гнучкості, сили, витривалості та координації, покращують серцево-судинну та дихальну функції, запобігають травмам та стабілізують опорно-рухову систему.

Водночас, йога, медитація, дихальні вправи, BFB та інші альтернативні методи ефективно знижують стрес і тривожність, сприяють релаксації, розвивають саморегуляцію та підвищують впевненість у собі. Комплексне застосування цих методів покращує адаптивність організму, сприяє мотивації до активного способу життя та підтримує інтерес до регулярних фізичних вправ.

Тому використання адаптивних нетрадиційних методів є ефективним засобом відновлення фізичного здоров'я, гармонізації психічного благополуччя та покращення якості життя. Це особливо актуально в сучасному контексті життя та освіти.

Список використаних джерел:

1. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання та спорту: навч. посібн. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.



2. Петруханов О., Громко Є. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 177-185. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325864>
3. Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б., Андреев С. А. Нетрадиційні засоби сучасних фізкультурно-спортивних програм з позицій системного підходу. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. №14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14834913>
4. Гончаренко Ю. Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій: теоретико-методологічний аналіз. *Молодий вчений*. 2025. №2(133). С. 32-39. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-26>
5. Бейгул І. О., Бейгул О. М. Роль адаптивної фізичної культури в соціальній інтеграції осіб з інвалідністю. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. №4. С. 88-93. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-11>
6. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52, том 3. С. 200-206. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/52-3-29>
7. Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес та фітнес-культура в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-458-0-1>
8. Мусієнко О. В., Лемешко О. С. Застосування нетрадиційних оздоровлювальних систем у психофізичній рекреації. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2017. Вип. 4, т. 3. С. 48-53. DOI <https://doi.org/10.34142/HSR.2017.03.04.07>
9. Гончар Г., Власенко С. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в рекреації різних груп населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. №1(9). С. 14-25. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1\(9\)-14-25](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1(9)-14-25)



10. Павленко В.О., Павленко Т. В. Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2018. Вип. 2. С. 168-174. URL: https://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/130193
11. Шейко Н. І., Ківежді К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. №2. С. 100–106. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.2.10490>
12. Василенко М. М., Омельченко Т. Г., Корнева Ю. В. Вплив дихальних практик на психоемоційний стан осіб різного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. №3К(176). С. 144-149. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).31)
13. Кравчук Т., Назирова К. Вивчення ефективності впливу вправ стретчингу на самопочуття, активність і настроїв спортсменок у повітряній гімнастиці в ході підготовки до змагань. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. тез доп. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 листоп. 2025 р.). Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 199–204. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/21265>
14. Веретюк Є., Барсукова Т. (2025). Оздоровчий фітнес – ефективний засіб підвищення рухової активності для студентів юридичних закладів вищої освіти. *UNIVERSUM*. 2025. №26. С. 732–734. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2512>
15. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 119-127. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127>



16. Рожкова Т., Горбунова Є. Специфіка програмування навчально-тренувального процесу жіночих акробатичних пар. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. №1. С. 120-133. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-10>

17. Паришкура Ю. В., Сусол О.Ю. Поняття про силовий фітнес для майбутніх фахівців фітнесу та рекреації. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 14 квітня 2023 року. Київ: КНУТД, 2023. С. 109-110. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/23785>