



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 613.796.011.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14833868>

Фізичне виховання та здоров'я студентської молоді: мотивація до занять оздоровчою атлетичною гімнастикою

Антіпова Жанна Ігорівна

старший викладач кафедри фізичного виховання Національний університет «Одеська юридична академія», Україна, 65000, Фонтанська дорога, 23,а. Одеса, тел.+380933478714, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

Барсукова Тетяна Олександрівна

завідувач кафедри фізичного виховання Національний університет «Одеська юридична академія», Україна, 65000, Фонтанська дорога, 23,а. Одеса, тел.+380674846746, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

Кучеренко Геннадій Васильович

канд. Педагогічних наук, ст.викладач кафедри теорії та методики Фізичної культури та спортивних дисциплін Південноукраїнського національного педагогічного Університету ім. К. Д. Ушинського, Україна, 65020, Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел. +38-048-753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

Прийнято: 19.01.2025 | Опубліковано: 29.01.2025

***Анотація.** У даній статті проводиться аналіз проблеми погіршення стану здоров'я у студентської молоді, досліджується зв'язок між заняттями фізичною культурою, рівнем здоров'я студентів та їхньою мотивацією до*



виконання вправ оздоровчої атлетичної гімнастики. Крім того, розглядається вплив мотивації до фізичної активності як одного з найефективніших засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення викладання дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти, зосередившись на підвищенні мотивації та формуванні культури фізичного розвитку особистості. Основною метою роботи є визначення впливу програмних фізичних вправ з «Атлетичної гімнастики» на ефективність освітнього процесу. Дослідження спрямоване на пошук шляхів удосконалення навчального процесу у Національному університеті «Одеська юридична академія». В роботі використано такі методи, як аналіз навчального процесу, огляд літературних джерел, обробка даних анкетування та педагогічні спостереження.

Впровадження запропонованої програми на практиці дозволить виявити сильні та слабкі сторони навчального процесу та визначити пріоритетні напрями його подальшого розвитку. Висновки дослідження підтверджують, що використання оздоровчої атлетичної гімнастики у фізичному вихованні сприяло формуванню стійкої мотивації до фізичної активності серед студентів, що позитивно позначилося на їхньому загальному здоров'ї.

Ключові слова: *заклади вищої освіти, фізичне виховання, оздоровча атлетична гімнастика, здоров'я здобувачів вищої освіти.*

Physical education and health of students: motivation to engage in healthy athletic gymnastics

Zhanna Antipova

senior lecturer of the Department of Physical Education National University "Odessa Law Academy", Ukraine, 65000, Fontanska doroga, 23, Odessa, tel. +380933478714, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>



Tetyana Barsukova

Head of the Department of Physical Education National University "Odessa Law Academy", Ukraine, 65000, Fontanska road, 23, Odessa, tel. +380674846746, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

Gennady Kucherenko

Ph.D. Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of Pivdennoukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Ukraine, 65020, Odesa, vul. Staroportofrankivska, 26. Tel. +38-048-753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

***Abstract.** This article analyzes the problem of deterioration of health in student youth, investigates the relationship between physical education classes, the level of health of students and their motivation to perform exercises of health-improving athletic gymnastics. In addition, the influence of motivation for physical activity as one of the most effective means of physical development and health promotion is considered. The relevance of the study is due to the need to rethink the teaching of the discipline “Physical Culture” in higher education institutions, focusing on increasing motivation and forming a culture of physical development of the individual. The main purpose of the work is to determine the impact of programmatic physical exercises in “Athletic Gymnastics” on the effectiveness of the educational process. The study is aimed at finding ways to improve the educational process at the National University “Odesa Law Academy”. The study used such methods as analysis of the educational process, review of literature, processing of questionnaire data and pedagogical observations. Implementation of the proposed program in practice will allow to identify the strengths and weaknesses of the educational process and determine the priority areas for its further development.*



The conclusions of the study confirm that the use of recreational athletic gymnastics in physical education contributed to the formation of a stable motivation for physical activity among students, which had a positive impact on their overall health.

Keywords: *higher education institutions, physical education, recreational athletic gymnastics, health of higher education students.*

Вступ. У нашій країні, яка перебуває на етапі входження до глобального цивілізованого світу, зростають вимоги до рівня підготовки молодих фахівців, здатних успішно виконувати свої професійні обов'язки, мобільних і конкурентоспроможних для вирішення складних завдань в обраній галузі. Водночас, якщо формування базових компетентностей є основою підготовки фахівців усіх профілів, то питання функціонального здоров'я здобувачів вищої освіти, тобто адекватної фізичної підготовленості та працездатності, набуває надзвичайно важливого значення.

Інтенсивний і складний характер навчальної діяльності здобувачів вищої освіти у сучасних вищих навчальних закладах іноді призводить до значних психологічних навантажень, погіршення засвоєння навчального матеріалу та низької успішності. У процесі формування професійних навичок фізична активність підтримує працездатність і сприяє засвоєнню програмного матеріалу та професійних умінь і навичок.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою вищої гуманітарної освіти і має всебічний виховний вплив на особистість майбутніх фахівців. Основними завданнями навчальної дисципліни є розвиток фізичних якостей, формування стійкої мотивації до рухової активності, самовдосконалення та формування фізичної культури особистості на основі потреби вести здоровий спосіб життя [1]. Предметне навчання з фізичного виховання разом з іншими видами фізкультурно-оздоровчої роботи покликане забезпечити умови, необхідні для

задоволення потреб здобувачів вищої освіти в руховій активності, але ситуація ускладнюється тим, що у більшості здобувачів не в повній мірі сформована культура збереження власного здоров'я. Всім відомо, що мотивація є головним фактором успіху в будь-якій діяльності, а у фізичному вихованні та спорті цей фактор також є актуальним [2].

Нинішній режим воєнного стану та пандемія зумовили необхідність нового і новаційного підходу до викладання дисципліни «Фізичне виховання» з акцентом на здоровий та активний спосіб життя [3].

Враховуючи результати досліджень новітніх ефективних методів фізичного розвитку, ми вважаємо атлетичну гімнастику одним з найкращих засобів зміцнення здоров'я та фізичної підготовки студентів. Зокрема, варто підкреслити її оздоровчо-розвивальний потенціал, який поєднує силові тренування з гармонійним розвитком тіла та загальним зміцненням організму [4]. Атлетична гімнастика як різновид оздоровчої гімнастики, являє собою систему силових вправ, спрямованих на всебічний фізичний розвиток. Вона допомагає вирішувати завдання силової підготовки, підвищувати та підтримувати працездатність студентів у поєднанні з отриманням професійних знань у галузі права [5].

Методика проведення занять з оздоровчої гімнастики для здобувачів вищої освіти базуються на теоретичних засадах, однак водночас виявлено такі протиріччя:

- з одного боку, зростаючий інтерес здобувачів вищої освіти (юнаків та дівчат) до силових видів спорту та фітнесу, до фітнесу, прагнення бути у відмінній фізичній формі та підвищувати рівень фізичної підготовленості;
- з іншого боку, відсутність належних умов для занять оздоровчою атлетичною гімнастикою та добре розроблених програм і методик для окремих груп – окремо для юнаків та дівчат, для здобувачів спеціальних медичних груп тощо тому, що деякі з них взагалі не підходять для навчальних занять.

Одночасно виникла необхідність розробки добре спланованих програм для диференційованих занять, які б підвищували мотиваційний інтерес до загальної фізичної підготовки, до розвитку м'язів та підвищення рівня здоров'я [6]. На формування мотивації у здобувач вищої освіти впливають зовнішні та внутрішні чинники: Перші - це ситуація, в якій перебуває молодь. Другий - це прагнення, захоплення, інтереси та переконання особистості.

Постановка проблеми. Дослідження причин, що спонукають здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом, а також факторів і методів, які сприяють їх формуванню, має позитивний вплив на підвищення активності студентів вищих навчальних закладів у систематичних заняттях фізичною культурою. Це знання є ключовим для ефективного управління процесом фізичного виховання в сучасному контексті.

Згідно з педагогічними спостереженнями, фізична активність студентської молоді є ключовим показником у сфері фізичного виховання, який визначається рівнем залучення їх та активності у процесі виконання фізичних вправ. Мотивування до фізичної активності здійснюється шляхом послідовного виконання наступних кроків:

- 1 - Планування дії: визначення необхідних заходів для реалізації мотиваційної стратегії.
- 2 - Підготовка до діяльності: забезпечення здобувачів необхідними знаннями, навичками та компетенціями для участі у фізичних вправах.
- 3 - Зворотний зв'язок: надання здобувачам інформації про ефективність їхньої активності та результати виконаних дій.

Ефективність формування мотивація до занять оздоровчою атлетичною гімнастикою залежит від грамотного індивідуального підходу до кожного, хто займається та від узгодження конкретної діяльності з їхніми потребами та здібностями [7]. Для підвищення мотивації до занять запропоновано методи, які враховують гендерні особливості:

Для хлопців:



- 1 - Збільшення м'язового навантаження;
- 2 - Вдосконалення фізичної форми;
- 3 - Престиж силових видів спорту;
- 4 - Можливість участі в змаганнях;
- 5 - Формування особистих цілей та культури здоров'я.

Для дівчат:

- 1 - Формування здорового способу життя;
- 2 - Корекція фігури;
- 3 - Збереження та зміцнення здоров'я;
- 4 - Використання індивідуальних програм тренувань (наприклад, вправи на м'язи спини, преса, ніг, сідниць, аеробні вправи);
- 5 - Отримання знань про правильне харчування.

Актуальність використання оздоровчої атлетичної гімнастики для покращення здоров'я здобувачів підтверджується дискусіями, основою яких є ситуація, яка характеризується необхідністю залучення всіх студентів до навчального процесу, попри їхню неготовність до участі в традиційних освітніх програмах.

Програма «Оздоровча атлетична гімнастика», яка була розроблена викладачами кафедри фізичного виховання НУ «ОЮА», враховує специфіку юридичної освіти та наявну спортивну інфраструктуру [8]. Вона передбачає диференційований підхід до учасників, що дозволяє залучити більшу кількість студентів, зацікавлених у заняттях фізичною культурою для зміцнення здоров'я. Аналіз освітнього процесу, опитування, результати тестування та педагогічних спостережень дає можливість розробити ефективні методики покращення навчального процесу для досягнення поставлених цілей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль оздоровчої гімнастики у формуванні мотивації до здорового способу життя обговорюється у опублікованих раніше дослідженнях. Дослідження різних авторів підтверджують, що оздоровча гімнастика є ефективним інструментом для

формування мотивації до активного та здорового способу життя серед здобувачів закладів вищої освіти. Її унікальна природа полягає в покращенні загальної фізичної форми та стану здоров'я, що було підтверджено практичною реалізацією таких програм, як:

- «Оздоровча гімнастика в системі виховання студентів усіх спеціальностей» (О.О. Дуржинська, 2019) [9].
- «Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я» (А.Я. Єфремова, 2020) [10].
- «Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівців залізничної галузі» (С.М. Чернова, М.І. Дорош, 2022) [11].
- «Оздоровча гімнастика в системі фізичного виховання» (В.Ю. Сосіна, А.В. Наконечна, 2012) [12].

Автори досліджень наголошують на ефективності занять гімнастикою різної спрямованості для досягнення результатів фізичного розвитку та оздоровлення. Важливою складовою такого процесу є формування усвідомленої мотивації, що стає ключовим фактором успіху.

Оздоровча атлетична гімнастика розглядається як самостійна галузь фізичного виховання, оскільки вона сприяє не лише розвитку рухових якостей та формуванню вмінь, які визначають фізичну дієздатність і здоров'я, а й закладанню теоретичних знань у цій сфері [13]. Вчені підкреслюють необхідність розробки та використання педагогічних інновацій для підвищення ефективності освітнього процесу [14]. У контексті оздоровчої атлетичної гімнастики, це означає:

- Застосування різноманітних засобів фізичного виховання з метою оздоровлення;
- Розвиток та вдосконалення методики навчальних фізкультурно-оздоровчих занять як наукової дисципліни.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є визначення та обґрунтування впливу занять фізичними

вправами за програмою «Оздоровча атлетична гімнастика» на формування свідомого мотиву до навчання та загальної рухової активності у студентів Національного університету «Одеська юридична академія».

Виклад основного матеріалу. У Національному університеті «Одеська юридична академія» було проведено пробу модернізації навчального процесу дисципліни «Фізичне виховання». В рамках цієї ініціативи було запроваджено другий розділ «Фізичне виховання»: «Фітнес», що включає в себе атлетичну гімнастику [15]. Метою модернізації стало підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів усіх факультетів та спеціальностей, формування стійкої мотивації до занять фізичною активністю, а також збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Для реалізації цієї мети на базі кафедри фізичного виховання було проведено експеримент, який передбачав створення чотирьох груп на факультетах Прокуратури та слідства та Адвокатури та Антикорупційної діяльності: ФПС-1, ФПС-2, ФААД-1 і ФААД-2. У групах ФПС-1 і ФААД-1 заняття протягом семестру проводилися за традиційною програмою двічі на тиждень згідно з розкладом. У групах ФПС-2 і ФААД-2 заняття базувалися на програмі оздоровчої атлетичної гімнастики, яка включала наступні вправи:

- на розвиток спеціальних фізичних якостей;
- силові вправи для різних м'язових груп;
- на розтяжку та зміцнення зв'язок та суглобів;
- вправи для зміцнення м'язів живота, ніг та спини на гімнастичному килимку;
- спеціальні вправи з боді-барами, гантелями, фітболом;
- вправи на тренажерах для розвитку м'язів грудей, рук, ніг, сідниць, спини, черевного преса та косих м'язів живота;

Заняття склалися із трьох частин: Підготовчої, Основної та Заключної. Підготовча частина: ходьба, біг на біговій доріжці та загальнорозвиваючі розігрівуючі вправи:



- Для юнаків до неї додавалися різновиди ходьби та бігу, робота на кардіотренажерах або стрибки зі скакалкою, а також комплекс гімнастичних вправ або вправ з ударним м'ячем, боді-баром, елементами єдиноборств.

- Підготовча частина для дівчат відрізнялася більшою тривалістю кардіонавантаження (5-15 хв) і включала елементи аеробіки, гімнастику, фітбол-гімнастику, комплекси з боді-баром та гімнастичними палицями, стретчинг та кругове тренування.

Основна частина занять базується на одному з шести напрямків:

1. Вправи без додаткових предметів: зосереджені на подоланні опору власного тіла або його окремих сегментів.
2. Силкові вправи на снарядах масового типу: включають роботу на поперечині та брусах.
3. Вправи з гімнастичними предметами: передбачають використання предметів певної ваги та еластичності, таких як набивні м'ячі та еспандери.
4. Вправи зі стаціонарними навантаженнями: передбачають використання гантелей, гир і штанги. Вправи з гантелями - різноманітні симетричні та асиметричні рухи рук у поєднанні з нахилами, поворотами, випадами та присіданнями. Вправи з гирями характеризуються тим, що створюють обертальний момент і вимагають більших зусиль для його подолання. Робота зі штангою - класичне триборство та додаткові вправи.
5. Силкові вправи в парі або трійці передбачають опір одного учасника рухам іншого, що долає цей опір за заданим способом.
6. Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях: блочні тренажери, які дозволяють регулювати навантаження шляхом зміни ваги обтяження та послідовно залучати різні групи м'язів.

Заключна частина занять включає вправи на розтяжку та дихальні вправи.

Результати та обговорення. Експериментальні дослідження, спрямовані на вивчення впливу занять оздоровчою атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток, підтвердили їхню позитивну ефективність. У ході

дослідження оцінювалися показники силової підготовки та гнучкості учасників. Для цього використовувались чотири стандартизовані тестові вправи: прес, присідання, віджимання та тест на гнучкість. Тестування проводилось на початку та в кінці навчального семестру.

Аналіз початкових показників фізичної сили та гнучкості учасників дослідження показав:

- у групах ФПС-1 і ФААД-1: 19,2% і 7,6 % здобувачів вищої освіти мали високий рівень підготовленості, 34,6% і 30,8% - середній, 46,2 % і 61,6 % - низький;
- у групах ФПС-2 і ФААД-2: 34,6% і 23,0% здобувачів мали високий рівень підготовленості, 26,9% і 30,8% - середній, 38,5% і 46,2% - низький.

Початковий аналіз показників засвідчив вищий рівень готовності учасників груп ФПС-2 та ФААД-2 порівняно з групами ФПС-1 та ФААД-1.

Результати оцінки гнучкості та силової підготовленості після завершення експерименту продемонстрували:

- у групах ФПС-1 і ФААД-1: 50% і 26,9% здобувачів стали мати високий рівень підготовленості, 38,5% і 42,3% - середній, 11,5% і 30,8% - низький;
- у групах ФПС-2 і ФААД-2: 38,5% і 26,9% здобувачів вищої освіти стали мати високий рівень підготовленості, 34,6% і 38,5% - середній рівень, 22,9% і 34,6% - низький.

Експериментальні дослідження показали, що студенти, які проходили оздоровчий курс атлетичної гімнастики (групи ФПС-1 та ФААД-1), виявили значний прогрес у рівні фізичної підготовленості в порівнянні з тими, хто не брав участі в подібних заняттях (групи ФПС-2 та ФААД-2).

Результати експерименту засвідчили значне підвищення рівня підготовленості студентів у групах ФПС-1 та ФААД-1. Зокрема, кількість студентів з високим рівнем підготовки в цих групах зросла на 30,8% та 34,7% відповідно. Водночас у групах ФПС-2 та ФААД-2 спостерігалось незначне підвищення цього показника — 3,9% у кожній групі.



Згідно з результатами опитування та педагогічних спостережень встановлено, що студенти груп ФПС-1 та ФААД-1 продемонстрували схвальне ставлення до занять оздоровчою атлетичною гімнастикою. Окрім того, студенти груп ФПС-2 та ФААД-2 висловили інтерес до інтеграції таких занять до свого навчального плану.

Результати дослідження свідчать про високий відсоток позитивних оцінок щодо ставлення студентів до занять фізичною культурою в цілому. Зафіксовано також покращення їхнього самопочуття, підвищення працездатності та психологічного настрою, що підтверджує значний вплив фізичної активності на загальний стан здоров'я та успішність навчання.

Отже, експериментально доведено ефективність запропонованої програми занять оздоровчою атлетичною гімнастикою для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, формування у них стійкої мотивації до рухової активності та зміцнення здоров'я.

Висновки. Аналіз отриманих даних підтверджує значущість інтеграції занять оздоровчої атлетичної гімнастики до навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у нашому закладі вищої освіти. Впровадження такої програми стимулює інтерес здобувачів вищої освіти до фізичної культури та спорту в цілому, формуючи позитивне ставлення до здорового способу життя.

Завдяки заняттям оздоровчою атлетичною гімнастикою студентська молодь демонструє не лише покращений фізичний розвиток, але й свідому мотивацію до фізичної активності та здорового способу життя. Окрім того, вони виявляють підвищену стійкість до стресових ситуацій, активізацію творчого потенціалу та зростання працездатності, що є показником високого рівня здоров'я та психологічної стійкості.

Важливість та актуальність цієї програми вимагає подальшого, більш глибокого дослідження. Отримані дані можуть бути використані як основа для подальших наукових досліджень у цій галузі.

Список використаних джерел

1. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя //навчальний посібник з курсу "Валеологія"/ –Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2012. – 386 с.

<http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?docid=530085>

2. Карабанов А. Г., Зубрицький Б.Д., Кабанова Н.С. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2016. 4(12), 43-46. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1136>

3. Войтенко С., Льовкін В., Зубрицький Б. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / *Молода спортивна наука України: Збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С.184-187.

4. Адєєва О.В. (2024). Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та оздоровлення студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*, <https://doi.org/10.5281/zenodo.13220282>

5. Крилов А., Крюкаєв М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичних якостей в умовах технічних ВНЗ України // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. Наук. праць.- Київ: Вип.11(81).- С.60-63

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20893>

6. Гоголева О.М. Засоби формування мотивації до занять фізичним вихованням у здобувачів вищої освіти / *Debats scientifiques et orientations prospectives du developpement scientifique: збірник наукових праць «ЛОГОΣ» з матеріалами V Міжнародної науково – практичної конференції, м. Париж, 21*



липня 2023р. - Вінниця- Париж: Європейська наукова платформа, 2023. С.196-198. <https://scholar.google.com.ua/citations>

7. Антіпова Ж.І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як ефективний засіб оздоровлення здобувачів закладів вищої освіти /*Міжнародна колективна монографія “Modeni aspekty vedy» («Сучасні аспекти науки»).* Czech Republic 12.08.2023, с.127-146. <https://doi.org/10.52058/34-2023>

8. Шурхал Л.О. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти// Acta Pedagogica Volynienses, 2021. (3), - С.186 -191. <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.27>

9. Дуржицька О.О. Методичні вказівки до самостійних занять «Оздоровча гімнастика в системі виховання студентів усіх спеціальностей»/ – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. – 47с.

<http://socrates.vsau.org/b04213/html/cards/getfile.php/22426.pdf>

10. Єфремова А. Я., Черніна С. М. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. – 58 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5273>

11. Черніна С.М., Дорош М.І., Єфремова А.Г. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця залізничної галузі : конспект лекції /– Харків: УкрДУЗТ, 2022. – 59 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9678>

12. Сосіна В. Ю., Наконечна А.В. Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод, посіб. для студ. / - Л., ЛДУФК, 2012. - 55 с.

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstreams/219732bd-edc3-46a1-b7c7-b684b130bf37/download>

13. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі 84 Українки, 2009. 160 с.: табл., рис.



14. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

15. Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес та фітнес-культура в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти / *European integration processes in physical education and sports: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2024. pp.1-29. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-458-0-1>*