

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Цьомик Вікторія Юріївна
Керівник: Скавронський О. П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	8
1.1 Історія виникнення фітнесу	8
1.2 Класифікація видів фітнесу	13
1.3 Фітнес, як складова позааудиторної роботи в закладах вищої освіти	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1 Методи дослідження.....	37
2.2 Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
3.1 Розробка програми занять силовим фітнесом та її впровадження в позааудиторний процес студентів закладів вищої освіти	40
3.2 Результати експериментальної перевірки впливу експериментального фітнес-тренування на розвиток рухового потенціалу студентів та його ефективність в процесі позааудиторних занять	55
ВИСНОВКИ.....	58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	74
Додаток А. 1.....	74
Додаток А. 2.....	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклади вищої освіти.

ЗСЖ – здоровий спосіб життя.

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

TBW (Total-Body-Workout) – тренування всіх м'язів тіла.

АВТ (Abdominal, Bams, Thighs) – тренування м'язів нижньої частини тіла.

TRX – (TrainingResistExercises) – тренувальні вправи з опором.

ЕГ – експериментальна група.

КГ – контрольна група.

АТ – артеріальний тиск.

ІМТ – індекс маси тіла.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ІФС – індекс фізичного стану.

АПСК – оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу.

ВСТУП

Актуальність теми. Завдання модернізації української освіти висувають нові вимоги до системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Суспільству потрібні освічені, висококваліфіковані фахівці, які можуть самостійно приймати рішення, прогнозуючи їх наслідки.

В першу чергу, це відноситься до студентів педагогічних ЗВО – майбутніх вчителів. Одним із завдань професійної діяльності їх є формування морального та фізичного здоров'я підростаючого покоління [21; 34]. Оволодіння професією вимагає не лише засвоєння певного обсягу знань і навичок, воно передбачає певний життєвий настрій, пред'являє високі вимоги до особистісних якостей людини і далеко не в останню чергу – до його фізичного і психічного здоров'я [28; 42].

У зв'язку з цим, особливого значення набувають завдання з впровадження фітнесу в позааудиторну роботу студентів закладів вищої освіти, формування гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя [10; 32; 50]. Цю думку поділяють провідні педагоги, медики та біологи. У своїх дослідженнях вчені наголошують, що перед педагогічною наукою особливо гостро постала проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів, також забезпечення підготовки майбутніх фахівців різних галузей з високим рівнем професіоналізму, творчої активності, які відповідально ставилися б до результатів свого навчання та до майбутньої професійної діяльності. Адже від них у майбутньому залежить здоров'я наступних поколінь, дотримання навичок здорового способу життя [40; 64; 70].

Процес інтеграції України у світовий освітній простір передбачає постійне вдосконалення національної системи освіти, пошук ефективних шляхів підвищення її якості, апробацію та впровадження інноваційних

методів та форм викладання, організацію та модернізацію змісту освіти у відповідності із світовими тенденціями та вимогами ринку праці.

Одним із найважливіших питань навчально-виховної роботи в ЗВО є інтерес до занять фізичною культурою [11; 15; 27]. Проблема мотивації завжди вимагала до себе підвищеної уваги, так як падіння інтересу до занять фізичною культурою призводить до погіршення здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку студентів. Для реалізації цього завдання необхідне запровадження нових підходів до освітньої, зокрема позааудиторної, діяльності у ЗВО, що ґрунтуються на культуро-оздоровчих принципах і спрямовані на формування в студентській молоді культури здоров'я, цінностей, потреб, знань, умінь та навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я [3; 19; 47].

Цій проблемі присвячені праці таких дослідників, як Ж. Білокопитова (1991), Г. Глоба (2006), П. Джуринський (2008) та ін.

На думку А. В. Арістової, з метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення фізкультурно-оздоровчих занять, заснованих на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема, з використанням різних фітнес програм [1].

Виховання студентів у ЗВО будується на основі єдності навчального і виховного процесів, який у зв'язку з існуванням двох форм вузівської діяльності можна розділити на виховання в процесі навчання і у позааудиторний час. Серед різноманітних форм організації процесу в ЗВО, позааудиторна робота займає одне з важливих місць, яка не входить у навчальний план, але розширює і поглиблює знання студентів, заохочує їх до самостійної роботи.

Одним з популярних видів фізичної активності студентів є заняття фітнесом, який застосування значно підвищує їх мотивацію до рухової активності та покращує показники функціональної підготовленості [2; 12; 29].

Отже, впровадження фітнесу та фітнес-технологій в позааудиторні заняття студентів є надзвичайно актуальною.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття з силового фітнесу у процесі позааудиторної роботи студентів.

Предмет дослідження – процес оздоровчих занять силовим фітнесом студентів.

Мета дослідження – підвищення адаптаційних можливостей організму студентів засобами силового фітнесу під час позааудиторних занять.

Для розв'язання поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Дослідити проблему підвищення адаптаційних можливостей організму студентів засобами силового фітнесу під час позааудиторних занять.

2. Розробити та впровадити програму позааудиторних занять із силового фітнесу для підвищення адаптаційних можливостей організму студентів.

3. Експериментально перевірити ефективність тренування fitness mix в процесі позааудиторних занять студентів.

4. Розробити практичні рекомендації для студентів щодо організації занять силовим фітнесом в позааудиторний час.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, чинників, опитування та анкетування викладачів та студентів закладів вищої освіти; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практична значення одержаних результатів. Отримані результати кваліфікаційної роботи дозволили знайти один із ефективних шляхів для вирішення важливої проблеми силового фітнесу, а саме призупинити процес постійного збільшення величини фізичних навантажень для забезпечення організму людини необхідним стресовим подразником для подальших виражених адаптаційних змін. Результати дослідження можна використати в групах підвищення спортивної майстерності факультетів фізичної культури,

зі студентами в позааудиторний час, з людьми різної фізичної підготовленості.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура і обсяг дипломної роботи магістра. Кваліфікаційна робота магістерки викладена на 77 сторінках друкованого тексту, складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Ілюстрована 2 таблицями, список літератури налічує 70 джерел.

ВИСНОВКИ

За отриманими результатами виконання поставлених у кваліфікаційній роботі завдань зроблено наступні висновки:

1. Найважливішим завданням фізичного виховання в процесі навчання у ЗВО є формування, вдосконалення й підтримання високого рівня здоров'я, працездатності й навчально-трудової активності студентів.

2. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел з тематики дослідження засвідчили:

- питання пошуку сучасних механізмів удосконалення змісту оздоровчих занять у силовому фітнесі для студентів першого курсу в позааудиторний час не повністю досліджено через відсутність наукового обґрунтування алгоритму розробки ефективних та одночасно безпечних режимів навантаження протягом навчального року;

- дозволив визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення студентів до занять силовим фітнесом.

3. Визначено, що однією з ефективних фізкультурно-оздоровчих систем сучасності є фітнес та фітнес-технології, адже його культурна сфера спрямована на відтворення низки соціально значущих цінностей, серед яких провідними є покращення якості життя та параметрів здоров'я. У зв'язку з цим актуальності набуває дослідження впливу регулярних занять силовим фітнесом в позааудиторному процесі студентів, яке передбачає організацію занять за умов дозвілля в позанавчальний часі покликане формувати в студентства дбайливого ставлення до власного здоров'я та як результат – формувати культуру здоров'я.

4. Навчальний процес студентів у системі фітнесу здійснюється шляхом проведення окремих занять фізичними вправами. Будучи відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з попередніми та наступними ланками. Воно повинно робити певний внесок у

формування високих фізичних кондицій студентів. Заняття є елементом освітнього процесу та володіє всіма властивими цьому явищу ознаками

5. В розробленій експериментальній програмі головним завданням було вироблення та вдосконалення у майбутніх фахівців системи цінностей, потреб, знань умінь та навичок щодо оздоровлення, надбання гармонійного фізичного розвитку, позитивного впливу на сформованість аспектів здоров'я та, як наслідок, на формування високого рівня культури здоров'я.

6. Згідно до розробленої програми тренувань силовим фітнесом в позааудиторному процесі студентів, акцент було зроблено на використанні визначеної кількості технічно нескладних засобів фітнесу та теоретичної частини занять, метою якої було розгляд питань щодо формування культури здоров'я та фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості з метою формування системи цінностей, потреб, знань, умінь та навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я на духовному, психічному, фізичному й соціальному аспектах.

6. Розроблено, теоретично обґрунтовано програму позааудиторних занять із силового фітнесу для підвищення адаптаційних можливостей організму студентів. Експериментальне впровадження розробленої програми здійснено у вигляді макроциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять протягом навчального року. Макроцикл складався з трьох мезоциклів, які містили по три місяці фізкультурно-оздоровчих занять і поділялись на мікроцикли, кожен з яких тривав три тижні. Зміна дозування вправ основної частини занять залежала від поставлених завдань та освоєння студентами техніки запропонованих засобів фітнесу як протягом окремого мікроциклу, так і взаємопов'язаних трьох мезоциклів тренувань щодо підвищення адаптаційних можливостей організму студентів засобами силового фітнесу, що впроваджувалися в позааудиторну роботу закладу вищої освіти протягом навчального року.

7. Експериментально перевірено ефективність програми тренування силовим фітнесом в процесі позааудиторних занять студентів. Аналіз

результатів експерименту засвідчив ефективність розробленої програми тренування силовий фітнес в позааудиторній роботі студентів. Розроблена програма позитивно відобразилася на рівні функціональної та фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Достовірний приріст відбувся за всіма показниками. Найбільші величини приростів зареєстровані у тестах підтягування на поперечині (разів) (31,1 %) та стрибок у довжину з місця (см) (19,5 %).

8. Розроблено практичні рекомендації щодо планування і організації тренувальних занять силовим фітнесом студентів в позааудиторний час.

9. В результаті проведеної роботи, вважаємо доцільним змінювати традиційні заняття на більш ефективні з використанням силового фітнесу та фітнес-технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістова А. С. Використання фітнес-програм як мотивуючого чинника до занять фізичною культурою у вузі. Молодь ХХІ століття : потенціал, тенденції та перспективи: матеріали Всерос. навч.-практ. конф. с міжн. участю, Єкатеринбург, 19-20 листопада 2013 : у 2-х т. / отв. ред. Л. К. Тропіна, Т. Н. Карфидова. Єкатеринбург : Вид-во Урал. ун-ту, 2014. Т. 1. С. 29-31.
2. Алтер Дж. Наука про гнучкість. Київ : Олімпійська література, 2001. 422 с.
3. Батіщева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 18. С. 241-245.
4. Батіщева М. Р. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. № 23. С. 371-377.
5. Батіщева М. Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 84-87.
6. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 4. С. 14-16.
7. Білокопитова Ж. Гімнастика : краса і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 104 с.
8. Білокопитова Ж. А. Основи теорії шейпінгу. Київ : Науковий світ, 2000. 32 с.

9. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.

10. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2022. Випуск 25. С 59-63.

11. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.

12. Булатова М. Фітнес і рухова активність : проблеми і шляхи вирішення систем. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.

13. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К., Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

14. Воловик Н. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

15. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41 с.

16. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімпійська література, 2006. 190 с.

17. Воробйова А. В. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука і здоров'я людини, 2019; 1(1):10-7.

18. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. К., 2007. 21 с.

19. Горобей Н. В., Чмихал А. І., Терьохіна О. Л., Атаманюк С. І. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.). Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. Запоріжжя, 2009. С. 8-9.

20. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 3-6.

21. Грибан В. Г. Валеологія : підруч. для студ. вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

22. Данілова І. В., Лабскір В. М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років : аспекти особистих індивідуальних цілей занять. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 1998. Вип. 1. С. 13-15.

23. Джуринський П. Б. Розробка оздоровчих фітнес технологій для школярів. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17-19 вересня 2008 р.)/ ред. А. І. Босенко; Міністерство освіти і науки України; Південно-український державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації. Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури. Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. С. 105-108.

24. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти Міносвіти; від 25.05.1998 № 188 : URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0501-98>.

25. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С 38-43.
26. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 2. С. 17-21.
27. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2008. 23 с.
28. Карпенко Г. В. Валеологічна культура молоді та її потенціал: автореф. дис. на здобуття канд. соц. наук: спец. 22.00.04. Запоріжжя, 2011. 17 с.
29. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 2008. 20 с.
30. Ковальчук В. Я. Методика оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук.ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Луцьк, 2015. 23 с.
31. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Київ : Університет «Україна», 2020. 222 с.
32. Кутек Т., Погребенник Л. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 188-192.

33. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2004. № 2. С. 162-169.
34. Левицький В. Стан і шляхи удосконалення кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2. С. 65-74.
35. Левицький В. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 27-31.
36. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 20. С. 50-58.
37. Ленська Т. Г., Бесарабчук Г. В., Вакуляк І. Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.
38. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Д. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2011. 228 с.
39. Курмаєва Є. В. Фітнес-програми як засіб формування фізичної культури особистості студентів. Фізичне виховання студентів. Харків : ХООНОКУ-ХДАДІ, 2013. № 1. С. 37-39.
40. Мар'єва Л., Сева М. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. 2004. № 11. С. 77.
41. Методичні рекомендації до обрання тем науково-дослідних робіт з дисципліни «Практикум з ОФК (Оздоровчий фітнес)». Скл. М. Р. Батіщева : Донецький ДІЗФВ і С.-Д., 2006. 20 с.
42. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Луганськ, 2008. 20 с.

43. Овчиннікова Н. А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес». К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 45 с.

44. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу : Методичні рекомендації з дисципліни. К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.

45. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-рограм. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 266-269.

46. Основи оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник : посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

47. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Вінниця: ВДТУ, 1997. 104 с.

48. Петрина Л. Ефективність поєднаного використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів 15-18 років. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 109-112.

49. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с.

50. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 122 с.

51. Пономарьов С. С. Фізичний розвиток і функціональна підготовленість студенток, що займаються фітнесом. Теорія і практика фізичної культури. 2015. № 9. С. 55.

52. Пономорев Н. Р., Сайкіна Е. Р. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 2011. № 8. С. 55-60.
53. Путятіна Г. М. Політико-економічні параметри оптимізації галузі фітнесу як соціоприродної системи. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. С. 25-30.
54. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
55. Стецура Юлія Валентинівна. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. (пер. з рос. І. Г. Данилюк.). Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
56. Хоулі Е. Т., Дон Френке Б. Оздоровчий фітнес. Київ: Олімпійська література, 2000. 367 с.
57. Хоулі Е. Т., Дон Френке Б. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу. Київ: Олімпійська література, 2004. 375 с.
58. Таран Ю. Порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчої гімнастики для жінок 20-35 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.0002 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 1998. 16 с.
59. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес : курс лекцій – Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. 106 с.
60. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 1. С. 84-86.
61. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 2-3. С. 68-70.
62. Усачов Ю. Науково-практичне застосування проблемного моніторингу у сфері оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. С. 91-94.

63. Усачов Ю. Об'єктивація поняття «фізичний стан» в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006. « 3. С. 50-52.
64. Усачов Ю. Особливості морфо-функціонального стану дівчат, які займаються оздоровчим фітнесом. Теорія і методика фізичноо виховання і спорту. 2007. № 3. С. 86-89.
65. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 66-70.
66. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2003. № 1. С. 52-54.
67. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006. № 1. С. 76-78.
68. Шипилина С. А., Сорокін Н. У. Деякі особливості заняття фітнесом. Фітнес і спорт. 2004. С. 80-84.
69. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
70. Юр'єва Л., Сава М., Трифонюк В., Лобан С. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. 2004. № 8. С. 77-82.