

Аквафітнес та основи персонального тренування

книга

Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навчальний посібник. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2975/1/2021%20%a2%20%9c%20%a1%20%a2%20%9c%20%95%20%a2%20%9e%20%94%20%98%20%a7%20%9a%20%90.pdf>

статті наукових журналів

Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневич Б. Р. Взаємозв'язок вмотивованості студентів до занять аквафітнесом з рівнем їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 409-413.

Євтушок М. В., Філатова З. І., Ведмідь І. О. Методи формування спеціальних умінь та навичок у студентів ЗВО в ході занять з аквафітнесу з метою поліпшення компетентнісних знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 220-223.

Дубинська О. Я. Сучасні підходи до застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 1. С. 8-11.

Динаміка показників фізичного розвитку у жінок 25-35 років різних соматотипів під впливом занять аквафітнесом / В. Мірошніченко, О. Швець, Т. Самоленко, О. Сальников. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5. С. 72-76.

Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь / Ю. Фурман, В. Головкіна, С. Сальникова, О. Брезденюк. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3. С. 117-122.

Дубинська О., Петренко Н. Застосування методики аквафітнесу для корекції фізичного стану студенток. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10. С. 31-39.

Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку / А. Гакман, С. Дудіцька, А. Слобожанінов, О. Ковтун. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 7. С. 33-37.

Врахування індивідуального підходу до тренування спортсменок в ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу, волейболу та футзалу) / І. М. Євтушенко, О. В. Бутко, О. В. Отрошко, А. Ю. Стороженко. *Здоров'я людини і нації*. 2023. № 1. С. 21-36.

Статті зі збірників матеріалів конференцій

Філатова З. І., Євтушок М. В. Заняття аквафітнесом в системі оздоровлення студентів ЗВО з захворюваннями різної етіології. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління : матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму : збірник. наук. праць / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ : Видавництво «Алатон», 2023. Вип. 5. С. 141-143.*

Рябошук Б., Боровська Т. М. Розробка програмного забезпечення автоматизованої системи управління з персональних тренувань та здорового харчування. *Матеріали І науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 10-12 березня 2021 р. – електрон. текст. дані. – 2021. – URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39515/12653.pdf?sequence=3&isAllowed=y>*

Пірогова К. І. Диференційований підхід до занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з різними типами статури. *Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. Київ, 2021. С. 268-269. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf#page=269*

Луценко С. Аквафітнес, як засіб рухової активності на заняттях фізичної культури у ЗВО. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії» 31 березня 2013 р. : збірник наукових праць. Переяслав, 2023. С. 156-159. URL: <https://ecogofond.kz/wp-content/uploads/2023/12/A-PARATTY-TEHNOLOGIJaLARDY-ZhA-ANDY-JeKOLOGIJa-A-SERI.pdf#page=156>*

Школа О. М., Зейналова К. Застосування аквафітнесу для оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м.Чернівці, 10 листопада 2020 р.). Чернівці : Чернівецький національний університет, 2020. С. 206-208. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1777/1/ЗАСТОСУВАННЯ%20АКВАФІТНЕСУ%20ДЛЯ%20ОЗДОРОВЧО-%20РЕКРЕАЦІЙНОЇ%20РУХОВОЇ%20АКТИВНОСТІ%20РІЗНИХ%20ГРУП%20НАСЕЛЕННЯ.pdf>*

Сучасні засоби аквафітнесу, які використовують під час занять зі студентами / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко, О. Ображей. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2022. Вип. 87. С. 162-166. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4218/%d0%84%d1%80%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%2087.pdf?sequence=1&isAllowed=y*

Лобасенко А. О., Кириченко В. М. Побудова персональних програм занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 77-82. URL: https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/8011/1/Lobasenko_Zbirnik_naukovih_prac_v_ip4_2021-77-82.pdf*

Детяргов Д. Ю., Ліщинська Л. Б. Застосування програмних засобів для формування індивідуальної програми тренувань. *Інформаційні технології і автоматизація - 2021 : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 21-22 жовтня 2021 р.* / Одеська національна академія харчових технологій. Одеса, 2021. С. 200-201. URL: <https://card-file.ontu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/flc473c0-5869-4b3b-aca5-11683485c94e/content>

Педоренко Я. О., Суприган О. І. Аналіз методів формування рекомендацій інтенсивності індивідуальних тренувань. *Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р.* - електрон. текст. дані. - 2019. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27058/6683.pdf?sequence=3&isAllowed=y>