

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 1, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences).

Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 1 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przypisane dyscypliny naukowe: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).

© The Authors 2022;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 23.02.2022. Revised: 05.03.2022. Accepted: 31.03.2022.

FEATURES OF THE SOCIO-PEDAGOGICAL PROFILE OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD ENGAGED IN HEALTH FITNESS

Igor Grygus, Volodymyr Rebrov, Iryna Orel

National University of Water and Environmental Engineering, Rivne

Abstract

Relevance. The modern reformation of society requires the correction of many aspects of a person's life: increasing the level of health and motor activity, mobilizing of their psyche, increasing the level of physical fitness, which ensure their adaptation to new conditions and phenomena of life. Studying the socio-pedagogical profile of women in the first period of adulthood is an important research step.

Research tasks. To determine the education, marital status, social status, history of physical activity, having of children, goals of classes, forms of classes, health status, smoking habits and regularity of morning gymnastics of women aged 23-27 years who are engaged in health fitness.

Research results. Health fitness classes in the first period of adulthood allow not only improve or maintain the functional capabilities of women at a high level for a long time, but also create reliable conditions for the formation of stable motives and needs for motor activity in the following years of life. It was found that the majority of women (59.46%) have higher education, what indicates their high academic level and probably greater awareness of healthy lifestyles. More than half of the participants (51.35%) are married women, a significant proportion are also divorced (40.54%), what emphasizes their life experience in family relationships. The social status of the participants varies between working women (62.16%) and housewives (37.84%), what indicates the different level of involvement in the labor market and the impact on their lifestyle.

Conclusions. There were some differences in educational level and marital status between women aged 23-25 and 26-27. Differences in physical activity goals, health assessment, and smoking habits were also found. In other aspects, such as social status, physical activity, having the children, form of classes and morning gymnastics, the differences between age groups were insignificant, according to which women of the first period of adulthood have similar socio-pedagogical influences.

Key words: socio-pedagogical profile; women; the first period of adulthood; health; physical activity; health fitness.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ігор Григус, Володимир Ребров, Ірина Орел

**Національний університет водного господарства
та природокористування, м. Рівне**

Анотація

Актуальність. Сучасне переформатування суспільства вимагає корекції багатьох сторін життєдіяльності людини: підвищення рівня здоров'я і рухової активності, мобілізації його психіки, підвищення рівня фізичної підготовленості які забезпечують його адаптацію до нових умов і явищ життя. Вивчення соціально-педагогічного профілю жінок першого періоду зрілого віку є важливим кроком дослідження.

Завдання дослідження. Визначити освіту, сімейний стан, соціальний стан, історію фізичної активності, наявність дітей, цілі занять, форми занять, стан здоров'я, звички куріння та регулярність ранкової гімнастики жінок віком 23-27 років, які займаються оздоровчим фітнесом.

Результати дослідження. Заняття оздоровчим фітнесом в перший період зрілого віку дозволяють не тільки поліпшити або зберегти тривалий час функціональні можливості жінок на високому рівні, але і створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів і потреб у руховій активності протягом наступних років життя. Встановлено, що більшість жінок (59,46%) мають вищу освіту, що вказує на їхній високий академічний рівень та, ймовірно, більшу обізнаність щодо здорового способу життя. Заміжні жінки складають понад половину учасниць (51,35%), значна частка також розлучені (40,54%), що підкреслює їхній життєвий досвід у сімейних відносинах. Соціальний статус учасниць варіюється між

працюючими жінками (62,16%) та домогосподарками (37,84%), що свідчить про різний рівень залученості в ринок праці та вплив на їхній спосіб життя.

Висновки. В освітньому рівні та сімейному стані були деякі відмінності між жінками 23-25 років та 26-27 років. Також виявлені відмінності у цілях занять фізичною активністю, оцінці стану здоров'я та звичках щодо паління. В інших аспектах, таких як соціальний статус, фізична активність, наявність дітей, форма занять та ранкова гімнастика, різниця між віковими групами була незначною, за якими жінки першого періоду зрілого віку мають схожі соціально-педагогічні впливи.

Ключові слова: соціально-педагогічний профіль; жінки; перший період зрілого віку; здоров'я; фізична активність; оздоровчий фітнес.

Постановка наукової проблеми. Вивчення соціально-педагогічних профілів жінок першого періоду зрілого віку є важливим кроком дослідження, оскільки вони розкривають соціальні фактори (соціальний статус, рівень освіти, професійну діяльність та сімейний стан жінок) [2, 4, 15, 16], які можуть впливати на їх мотивацію та можливості займатися оздоровчими заняттями [5, 8-10], педагогічні впливи (роль освіти, обізнаності щодо здорового способу життя та підтримки з боку соціального середовища у формуванні мотивації до фізичної активності) [1, 3, 11, 13]. Такі відомості допоможуть зрозуміти, як соціальні та педагогічні фактори, впливають на вибір оздоровчих практик у жінок першого періоду зрілого віку [6, 7, 12, 14].

Мета дослідження – визначити особливості соціально-педагогічних профілів жінок першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом.

Завдання дослідження:

1. Визначити освіту, сімейний стан, соціальний стан, історію фізичної активності, наявність дітей, цілі занять, форми занять, стан здоров'я, звички куріння та регулярність ранкової гімнастики жінок віком 23-27 років, які займаються оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, соціологічні методи. Зі спектра методів статистичної обробки даних у дослідженні послуговувалися первинною статистичною обробкою матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На рис. 1 представлено узагальнений соціально-педагогічний профіль жінок віком 23-27 років. Він ілюструє відсоткове розподілення різних аспектів їх життя, включаючи освіту, сімейний стан, соціальний стан,

історію фізичної активності, наявність дітей, цілі занять, форми занять, стан здоров'я, звички куріння та регулярність ранкової гімнастики.

Відповідно до рис. 1, більшість жінок (59,46%) мали вищу освіту, що свідчить про високий рівень їхніх академічних досягнень. Крім того, 24,32% жінок мали незакінчену вищу освіту, і лише невелика частка – базову загальну середню освіту (10,81%) або професійно-технічну освіту (5,41%). За соціальним статусом відзначимо, що 62,16% жінок працювали, тоді як 37,84% були домогосподарками, що вказувало на різний рівень залученості в ринок праці.

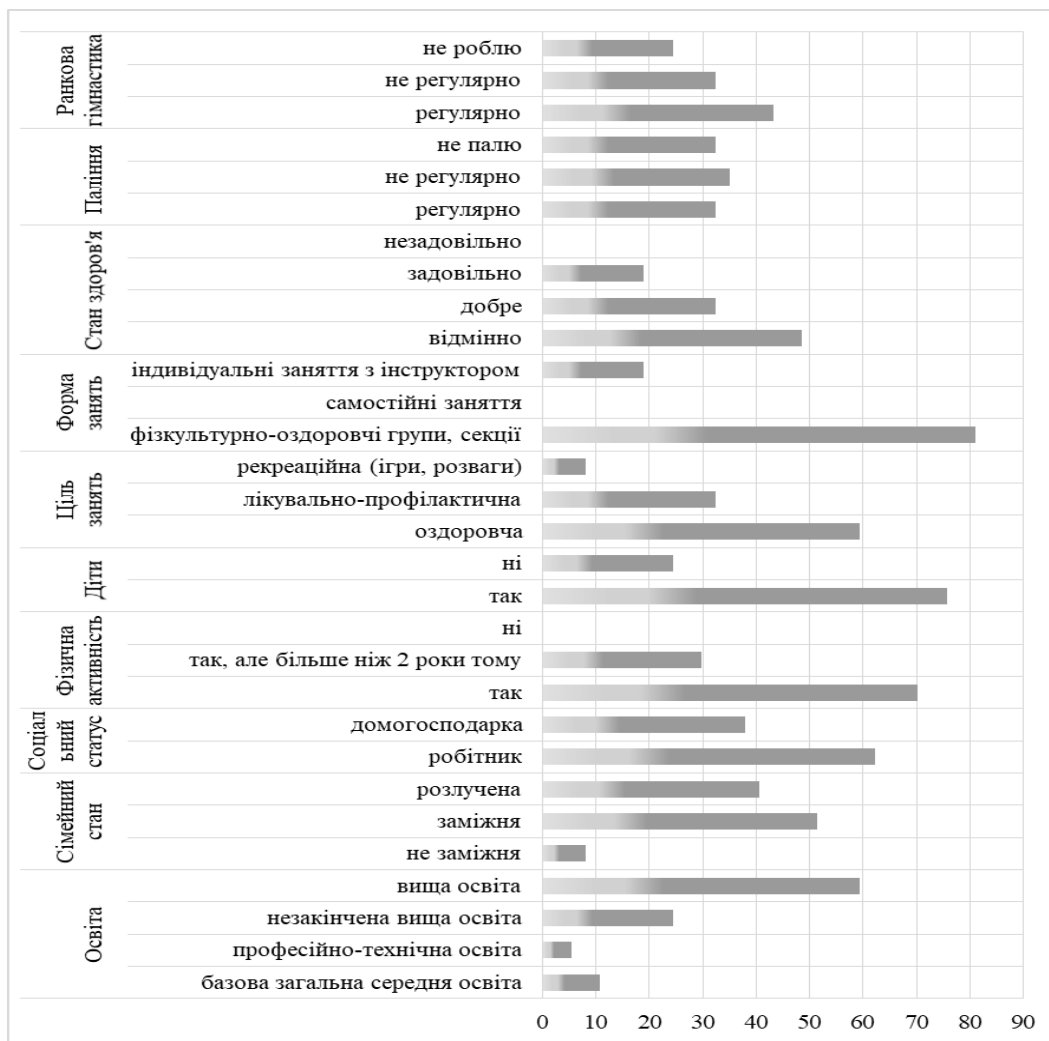


Рисунок. 1. Соціально-педагогічний профіль жінок першого періоду зрілого віку у % (n=37)

У плані сімейного стану, понад половина учасниць (51,35%) були заміжніми. Також значна частина (40,54%) розлучені та 8,11% жінок на момент дослідження не були заміжніми. Це свідчить про значний життєвий досвід, пов'язаний з сімейними стосунками, який притаманний більшості жінок першого періоду зрілого віку. При цьому 75,68% жінок

мали дітей, що могло впливати на їхній вибір способу організації часу та фізичної активності.

Щодо цілей фізичних занять, 59,46% учасниць зазначали, що їхні заняття мали оздоровчу мету, тоді як 32,43% зосереджувалися на лікувально-профілактичних цілях, а 8,11% займалися фізичною активністю з рекреаційною метою (ігри, розваги). Попередній досвід фізичної активності був позитивним: 70,27% жінок займалися фізичною активністю, хоча 29,73% з них зазначили, що їхня активність мала місце більше ніж два роки тому.

Переважна більшість жінок (81,08%) віддавала перевагу заняттям у фізкультурно-оздоровчих групах або секціях, 18,92% учасниць обирали індивідуальні заняття з інструктором. Жодна з жінок не зазначила самостійні заняття як пріоритетну форму фізичної активності.

Стан здоров'я був добрим у 32,43% жінок, 48,65% оцінили його як відмінний, і лише 18,92% оцінили свій стан як задовільний. 43,24% жінок регулярно виконували ранкову гімнастику, 32,43% робили це нерегулярно, а 24,32% не робили гімнастику взагалі.

Щодо звичок куріння, учасниці розподілилися майже порівну: 32,43% курили регулярно, 35,14% – нерегулярно, а ще 32,43% не палили взагалі.

Якщо розглянути соціально-педагогічні профілі жінок 23-25 років та 26-27 років, можна побачити що серед них було багато спільних рис, і водночас між ними виявлялися певні відмінності (табл. 1), які оцінювалися на статистичну достовірність за методом кутового перетворення Фішера. Вибір саме такого метода обумовлено тим, що він дозволяє оцінювати значущість розбіжностей між відсотковими частками виборів у порівнюваних групах.

Так, табличні дані свідчать про те, що більшість жінок у обох вікових групах мали вищу освіту (58,82% у жінок 23-25 років та 60% у жінок 26-27 років), також схожі дані були отримані щодо невеликих часток жінок, які мали незакінчену вищу освіту (29,41% і 20% відповідно). Однак частина жінок із базовою загальною середньою освітою була значно більшою (на 9%) у старшій групі порівняно з молодшою, і ця різниця була статистично значущою ($\phi_{\text{емп}} = 2,13, p < 0,05$).

Різниці у сімейному стані дозволяють стверджувати, що у жінок 23-25 років більше на 7% жінок були незаміжні, ніж у старшій, і ця різниця також була статистично значущою ($\phi_{\text{емп}} = 1,81, p < 0,05$). Додамо, що розлучених жінок у жінок 26-27 років було на 10% більше, але ця різниця не була значущою. Крім того, більшість жінок 26-27 років мали дітей (80%), тоді як у жінок 23-25 років цей показник був меншим на 9%. І хоча різниця між цими групами не була статистично значущою, вона все ж могла відображати відмінності в життєвих пріоритетах між жінками 23-25 років та 26-27 років.

Відмінності у соціально-педагогічному профілі жінок 23-25 років та 26-27 років

Категорія	Варіанти відповідей	Вікова група; % жінок		Достовірність відмінностей	
		23-25 років (n=17)	26-27 років (n=20)	$\Phi_{\text{емп}}$	p
1	2	3	4	5	6
Освіта	базова загальна середня освіта	5,88	15	2,13	p<0,05
	професійно-технічна освіта	5,88	5	0,31	p>0,05
	незакінчена вища освіта	29,41	20	1,49	p>0,05
	вища освіта	58,82	60	0,14	p>0,05
Сімейний стан	не заміжня	11,76	5	1,81	p<0,05
	заміжня	52,94	50	0,43	p>0,05
	розлучена	35,29	45	1,45	p>0,05
Соціальний статус	робітник	64,71	60	0,58	p>0,05
	домогосподарка	35,29	40	0,73	p>0,05
Фізична активність	так	70,59	70	0,16	p>0,05
	так, але більше ніж 2 роки тому	29,41	30	0,16	p>0,05
	ні	0	0	-	-
Діти	так	70,59	80	1,48	p>0,05
	ні	29,41	20	1,49	p>0,05
Ціль занять	оздоровча	64,71	55	1,45	p>0,05
	лікувально-профілактична	23,53	40	2,45	p<0,01
	рекреаційна (ігри, розваги)	11,76	5	1,81	p<0,05
Форма занять	фізкультурно-оздоровчі групи, секції	82,35	80	0,36	p>0,05
	самостійні заняття	0	0	-	-
	індивідуальні заняття з інструктором	17,65	20	0,36	p>0,05
Стан здоров'я	відмінно	52,94	45	1,13	p>0,05
	добре	35,29	30	0,76	p>0,05
	задовільно	11,76	25	2,4	p<0,01
	незадовільно	0	0	-	=
Паління	регулярно	29,41	35	0,91	p>0,05
	не регулярно	29,41	40	1,64	p>0,05
	не палю	41,18	25	2,42	p<0,01

1	2	3	4	5	6
Ранкова гімнастика	Регулярно	41,18	45	0,57	$p > 0,05$
	не регулярно	35,29	30	0,76	$p > 0,05$
	не роблю	23,53	25	0,16	$p > 0,05$

Примітки: $\phi_{\text{емп}}$ – оцінка статистичної достовірності відмінностей за методом кутового перетворення Фішера; p – значущість відмінностей.

У соціальному статусі помітних відмінностей між групами не виявлено. В обох групах переважали жінки, що працювали (64,71% та 60% відповідно), а решта були домогосподарками.

Фізична активність характеризувалася схожим рівнем – близько 70% учасниць обстеження з обох груп займалися фізичною активністю доволі часто, і жодна з жінок не відмовилася від фізичної активності зовсім. Серед цілей занять фізичною активністю у жінок 23-25 років переважала оздоровча спрямованість (64,71%), тоді як у жінок 26-27 років найвища частка жінок обирала лікувально-профілактичну мету (40%). Ця різниця була статистично значущою ($\phi_{\text{емп}} = 2,45$, $p < 0,01$). Крім того, у жінок 23-25 років більше обирали рекреаційну мету (1 на 7 %) порівняно зі жінками 26-27 років ($\phi_{\text{емп}} = 1,81$, $p < 0,05$).

Стосовно уподобань до форм занять, перевага в обох групах віддавалася заняттям у фізкультурно-оздоровчих групах або секціях, і ця тенденція була однаково сильною.

Також зазначимо, що жінки 23-25 років оцінили свій стан здоров'я як відмінний порівняно зі жінками 26-27 років (на 8%). Водночас, частка жінок, які оцінили свій стан здоров'я як задовільний, була значно вищою на 13% ($\phi_{\text{емп}} = 2,4$, $p < 0,01$). У групі жінок 26-27 років більше курили нерегулярно порівняно зі жінками 23-25 років (на 11%). При цьому, частка жінок, які не курили зовсім, була вищою у жінок 23-25 років (на 16%) ($\phi_{\text{емп}} = 2,42$, $p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою технології корекції сагітальних порушень постави жінок 23-27 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Висновки. Встановлено, що більшість жінок (59.46%) мають вищу освіту, що вказує на їхній високий академічний рівень та, ймовірно, більшу обізнаність щодо здорового способу життя. Заміжні жінки складають понад половину учасниць (51.35%), значна частка також розлучені (40.54%), що підкреслює їхній життєвий досвід у сімейних відносинах. Соціальний статус учасниць варіюється між працюючими жінками (62.16%) та домогосподарками (37.84%), що свідчить про різний рівень залученості в ринок праці та вплив на їхній спосіб життя. В освітньому рівні та сімейному стані були деякі відмінності

між жінками 23-25 років та 26-27 років. Також виявлені відмінності у цілях занять фізичною активністю, оцінці стану здоров'я та звичках щодо паління. В інших аспектах, таких як соціальний статус, фізична активність, наявність дітей, форма занять та ранкова гімнастика, різниця між віковими групами була незначною, за якими жінки першого періоду зрілого віку мають схожі соціально-педагогічні впливи.

Список літературних джерел

1. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Молодіжний наук. вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2014. № 16. С. 7–13.
2. Бесяк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 80–86.
3. Боровик О., Дроздовська С. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 59–63.
4. Єракова Л., Томіліна Ю. Обґрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. *Вісник Чернігів. НПУ ім. Т. Шевченка*. 2015. Вип. 129(3). С. 128–131.
5. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016;24. С. 9–14.
6. Кашуба В., Лопатський С., Лазько О. Контроль стану статодинамічної постави людини в процесі занять фізичними вправами. *J. Educ. Health Sport*. 2017. 7(8). Р. 1808–1817. DOI: 10.5281/zenodo.2544306.
7. Лапутін А.М., Кашуба В.О. Хабінець Т.О. Кінетика як система знань про рухову функцію людини. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К.: 2005, №2-3. С. 96-101.
8. Ногас А., Григус І., Смольська Л.М., Подоляка П.С., Андреева О. (2019). Фізична реабілітація жінок із надмірною вагою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 33. 98-103.
9. Руденко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018;30. С. 82-92.
10. Crossley J. (2012). *Personal training: theory and practice*. London : Routledge, 282 p.

11. Dong S.S., Byung Y.J., Myoung H.P. (2018). Structural equation modeling of office environment quality, sick building syndrome, and musculoskeletal complaints on aggregate satisfaction of office workers. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing*. Vol. 28(6), iss. 3. P. 101–162. DOI: 10.1002/hfm.20730.
12. Grygus I.M., Petruk L.A. (2015). Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 5(10):158-169.
13. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., Zukow, W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
14. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Lazakovych, Yu., Grygus, I., Andreieva, N., Skalski, D. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>
15. Ohlendorf D., Fisch V., Doerry C., Schamberger S., Oremek G., Ackermann H, Johannes S. (2018). Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study. *BMJ Open* 2018;8:e022236. doi:10.1136/ bmjopen-2018-022236
16. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation*. 5. 53-58.

References

1. Andreeva O. (2014). Kontseptual'ni zasady rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti riznykh hrup naselennya [Conceptual foundations of recreational and health activities of various population groups]. *Youth Sciences. Newsletter of Skhidnoevrop. national un-tu im. Forests of Ukraine*. Series: Physical training and sports. Lutsk, No. 16. P. 7–13. [in Ukrainian].
2. Belyak Yu. I. (2014). Fizychnyy stan zhinok zriloho viku ta yoho dynamika pid vplyvom zaynyaty ozdorovchym fitnesom [The physical fitness of women of mature age and its dynamics should be taken up with healthy fitness]. *Sports medicine*. No. 1. P. 80–86. [in Ukrainian].
3. Borovik O., Drozdovska S. (2013). Dyferentsiyovanyy pidkhid u protsesi fizkul'turno-ozdorovchykh zaynyaty u zhinok z urakhuvannyam spadkovykh faktoriv [Differential approaches in the process of physical culture and health improvement should be taken from women in the face

of recession officials]. *Theory and methodology of physical training and sports*. No. 2. P. 59–63. [in Ukrainian].

4. Erakova L., Tomilina Y. (2015). Obgruntuvannya pidkhodiv do pobudovy ozdorovchykh proham z pilatesu dlya zhinochoho kontynhentu [Development of approaches to the implementation of health programs with pilates for the female contingent]. *Bulletin of Chernihiv. NPU im. T. Shevchenko*. VIP. 129(3). pp. 128–131. [in Ukrainian].

5. Kashuba V., Goncharova N., Dudko M., Martynyuk O. (2016). Do pytannya pidvyshchennya efektyvnosti fizkul'turno-ozdorovchykh zaynyaty riznykh hrup naselennya [Before nutritional improvement, the effectiveness of physical culture and health activities to occupy different groups of the population]. *Youth scientific newsletter of the Similar European National University named after Lesya Ukrainka*. 24. pp. 9-14. [in Ukrainian].

6. Kashuba V., Lopatsky S., Lazko O. (2017). Kontrol' stanu statodynamichnoyi postavy lyudyny u protsesi zaynyaty fizychnymy upravamy [Control will become a static-dynamic situation of people in the process of taking physical rights]. *J. Educ. Health Sport*. No. 7(8). 1808–1817. DOI: 10.5281/zenodo.2544306. [in Ukrainian].

7. Laputin A.M., Kashuba V.O. Khabinets T.O. (2005). Kinetyka yak systema znan' pro rukhovu funktsiyu lyudyny [Kinetics as a system of knowledge about the rokhov function of humans]. *Theory and methodology of physical training and sports*. K.: No. 2-3. pp. 96-101. [in Ukrainian].

8. Nogas A., Grygus I., Smolska L.M., Podoliaka P.S., Andreieva O. (2019). Fizychna reabilitatsiia zhynok iz nadmirnoiu vahoju [Physical rehabilitation of overweight women]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. 33. 98-103.

9. Rudenko Y., Khabinets T., Vatamanyuk S. (2018). Sotsial'no-pedahohichna struktura cholovikiv 36-45 rokiv, yaki zaymayut'sya ozdorovchym fitnesom [Socio-pedagogical structure of people aged 36-45 who are involved in healthy fitness]. *Youth scientific newsletter of the Similar European National University named after Lesya Ukrainka*. 30. pp. 82-92. [in Ukrainian].

10. Crossley J. (2012). Personal training: theory and practice. London : Routledge, 282 p.

11. Dong S.S., Byung Y.J., Myoung H.P. (2018). Structural equation modeling of office environment quality, sick building syndrome, and musculoskeletal complaints on aggregate satisfaction of office workers. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing*. 28(6), 3. 101–162. DOI: 10.1002/hfm.20730.

12. Grygus I.M., Petruk L.A. (2015). Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 5(10):158-169.

13. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., Zukow, W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
14. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Lazakovych, Yu., Grygus, I., Andreieva, N., Skalski, D. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227-234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>
15. Ohlendorf D., Fisch V., Doerry C., Schamberger S., Oremek G., Ackermann H, Johannes S. (2018). Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study. *BMJ Open* 2018;8:e022236. doi:10.1136/ bmjopen-2018-022236
16. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation*. 5. 53-58.