

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-131М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової
активності»** для здобувачів вищої освіти другого
(магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою
«Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08. 2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Годлевський П. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 42 с.

Укладач: Годлевський П. М., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Годлевський П. М. доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, канд. наук з фіз. вих. і спорту.

© П. М. Годлевський, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	26
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	28
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	32

РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ	
ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	36
ЛІТЕРАТУРА	40

ВСТУП

Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (ТТОРРА) передбачають надання сучасних знань у підготовці фахівців сфери фізичної культури та спорту. ТТОРРА займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту і є важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту з посиленням ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті здобувачами вищої освіти, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності».

Мета навчальної дисципліни – оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

Цілі:

знати: особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти: володіти підходами до рухової активності людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.	2
2.	Тема 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	2
3.	Тема 3. Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
4.	Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	2
5.	Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	2
6.	Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	2
7.	Тема 7. Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	2
8.	Тема 8. Фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.	2
9.	Тема 9. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	2
10.	Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	2
11.	Тема 11. Інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності	2

12.	Тема 12. Використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	2
	Разом	24

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна

Мета: розглянути особливості теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як навчальної дисципліни.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути предмет, об'єкт вивчення навчальної дисципліни та її зв'язки з іншими фізкультурно-педагогічними дисциплінами.

Короткий огляд теми:

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливою науковою та навчальною дисципліною, яка вивчає принципи, методи і засоби фізичної активності з метою підтримання та покращення здоров'я людини. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) орієнтована на підтримку фізичного і психічного здоров'я людини через систематичну регулярну активність. Вона включає у себе такі аспекти, як фізична культура, спорт, туризм, активний відпочинок та інші форми активності, спрямовані на зміцнення організму і підвищення якості життя.

Як *наукова дисципліна*, ОРПА вивчається з позицій фізіології, медицини, психології, педагогіки та інших наукових напрямків. Вона досліджує вплив рухової активності на функціональні системи організму, механізми її оздоровчого дії, а також ефективність різних методик і технологій відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини.

Як *навчальна дисципліна*, теорія і технології ОРРА включають в себе освітні програми, спрямовані на підготовку фахівців у галузі фізичного виховання, спорту, медицини, реабілітації та інших суміжних областей. Здобувачі вищої освіти вивчають теоретичні основи, методи і прийоми планування та організації рухової активності для підтримки здоров'я та покращення фізичного стану різних груп населення.

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграють важливу роль у підготовці спеціалістів з фізичного виховання та спорту, а також у наукових дослідженнях, спрямованих на розробку ефективних програм для підтримки здоров'я населення. Вони сприяють розвитку інноваційних методик та практичних рекомендацій для підвищення якості життя людей усіх вікових груп.

Питання модульного контролю:

1. На що орієнтована оздоровчо-рекреаційна рухова активність?
2. Як наукова дисципліна ОРРА вивчається із яких позицій?
3. Як навчальна дисципліна які освітні програми включає в себе?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище

Мета: розглянути особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності як важливе соціальне явище.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Охарактеризувати аспекти які підкреслюють соціальне значення ОРРА.
3. Визначити особливості ОРРА як соціального явища.

Короткий огляд теми:

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності сьогодні можна розглядати як важливе соціальне явище, яке впливає на різні аспекти суспільного життя. Ось деякі аспекти, які підкреслюють їх соціальне значення:

– здоров'я і благополуччя – ОРРА сприяють зміцненню здоров'я населення та покращенню його фізичного стану. Це особливо актуально в умовах сучасного життя, коли більшість людей веде сидячий спосіб життя і стикається з різними проблемами, пов'язаними зі здоров'ям. Впровадження сучасних технологій в оздоровчо-рекреаційні програми дозволяє ефективніше залучати людей до активного способу життя, що веде до зменшення захворювань і підвищення загального рівня благополуччя в суспільстві;

– спільнота і соціальна взаємодія – ОРРА часто є способом для формування спільнот та підтримки соціальної взаємодії. Люди з різних соціальних і культурних середовищ можуть об'єднуватися навколо спільних інтересів у здоровому способі життя. Наприклад, спортивні змагання, фітнес-групи, танцювальні клуби тощо створюють можливості для спілкування та взаємодії між людьми, що сприяє формуванню позитивних соціальних зв'язків і підтримці психологічного комфорту;

– економіка і туризм – оздоровчо-рекреаційні технології також можуть мати значний економічний вплив, особливо в тих регіонах, де розвивається спортивний туризм або здоров'язберігаючі послуги. Вони створюють нові можливості для розвитку підприємництва, створення робочих місць і привертання інвестицій у сектор здоров'я та фізичної активності;

– доступність та інклюзія – розвиток технологій дозволяє зробити оздоровчо-рекреаційні програми більш доступними для різних груп населення, включаючи людей з обмеженими можливостями або з різними фізичними можливостями. Наприклад, використання спеціалізованих тренажерів або програм для реабілітації може допомагати у відновленні функцій та покращенні якості життя таких осіб.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграють важливу роль як соціальне явище, сприяючи зміцненню здоров'я населення, підтримці соціальної взаємодії, стимулюванню економіки та забезпеченню доступності фізичної активності для всіх шарів суспільства. Їх впровадження є важливим кроком у напрямку покращення якості життя і створення здорового і активного суспільства.

Питання модульного контролю:

1. Які аспекти підкреслюють соціальне значення ОРПА?
2. Назвіть і охарактеризуйте основні способи ОРПА?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3.

Характеристика програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Мета: проаналізувати сучасні програми технологій ОРПА.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити характеристики програм ОРПА.

Короткий огляд теми:

Сучасні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності надають багатоцільові програми, які сприяють збереженню здоров'я та підвищенню фізичного та психічного благополуччя різних груп людей. Важливими характеристиками таких програм є:

- моніторинг і аналіз фізичної активності – сучасні технології дозволяють вимірювати і аналізувати рівень фізичної активності людини за допомогою носимих пристроїв (фітнес-трекери або смарт-годинники). Вони враховують кількість кроків, витрату енергії, серцевий ритм та інші показники, що дозволяє керувати і покращувати рівень активності;

- мобільні додатки для тренувань – існує велика кількість мобільних додатків, які надають користувачам персоналізовані тренувальні програми. Ці програми можуть включати вправи для різних типів фізичної активності (фітнес, йога, біг тощо), підказки щодо правильної техніки виконання вправ, мотиваційні ресурси та можливість ведення журналу тренувань;

- віртуальна реальність (VR) – VR стає все більш популярним інструментом для покращення фізичної активності. Від віртуальних ігор до спеціалізованих програм для тренувань, VR дозволяє створювати іммерсивні ігрові середовища, які стимулюють активність та рух;

- онлайн-тренування та веб-платформи – багато фітнес-інструкторів та тренерів пропонують свої послуги через онлайн-платформи. Це дозволяє людям займатися фізичною активністю у зручний для них час і місце, отримуючи доступ до професійних тренувань та консультацій;

- інтерактивні ігри та аплікації – спеціальні ігри та аплікації, які поєднують фізичну активність з геймінгом, дозволяють залучати користувачів до рухових вправ через інтерактивний досвід;

– соціальні мережі та відеоплатформи – існує багато онлайн-спільнот та платформ, де люди можуть ділитися своїми досягненнями у фізичній активності, знаходити мотивацію та підтримку від інших користувачів;

– технології для реабілітації та оздоровлення – у сфері медицини і реабілітації використовуються спеціалізовані технології для покращення функціональних можливостей людей з різними обмеженнями.

Ці технології не лише роблять фізичну активність більш доступною та цікавою, а й допомагають підтримувати і покращувати загальний стан здоров'я та благополуччя людей у сучасному світі.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть сучасні програми ОРРА?
2. Охарактеризуйте сучасні програми ОРРА?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 **Структура і зміст фітнес-програм, технології** **впровадження серед населення**

Мета: ознайомитись зі структурою і змістом фітнес-програм та технологіями впровадження серед населення.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Розглянути структуру, зміст і різноманіття фітнес програм.
3. Ознайомитись з технологіями впровадження фітнес-програм серед населення.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх

створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, втому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично необмежена. Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і після пологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо.

Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії). Створенням та впровадженням нових фітнес програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

- Результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;

- Поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спін байки тощо);
- Ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Питання модульного контролю:

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми.
2. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
3. Вклад українських вчених в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Технології рухової активності аеробної спрямованості

Мета: ознайомитись з технологіями рухової активності аеробної спрямованості.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттям аеробіка.
3. Розглянути фітнес-програми аеробної спрямованості.

Короткий огляд теми:

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін аеробіка має подвійне тлумачення. У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що

рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини. Використання терміну аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.).

Нині під поняттям аеробіка часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід. Однією з найпопулярніших і науково-обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності ходьби, бігу, плаванні та ін.

Питання модульного контролю:

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв

Мета: визначити фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися із фітнес-програмами аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
3. Розглянути вплив фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв на осіб різного віку.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв включають різні види тренувань, що допомагають поліпшити серцево-судинну систему, підвищити витривалість та покращити загальний фізичний стан. Використання технічних пристроїв робить такі заняття більш ефективними, оскільки вони дозволяють точно контролювати інтенсивність і тривалість навантаження, а також відстежувати прогрес.

До таких популярних видів аеробних тренувань з технічними пристроями належать:

– бігові доріжки – дозволяють проводити тренування з різними рівнями інтенсивності та нахилу, що імітує біг на відкритій місцевості. Сучасні моделі мають датчики для відстеження частоти серцевих скорочень, пройденої дистанції та кількості спалених калорій;

– велотренажери – ефективно імітують їзду на велосипеді і дозволяють регулювати рівень навантаження. Деякі велотренажери підключені до віртуальних додатків, які роблять тренування інтерактивними. Велотренажери добре підходять для

людей з проблемами суглобів, оскільки зменшують навантаження на них порівняно з бігом;

- еліптичні тренажери – цей тип тренажерів поєднує рухи, схожі на біг і ходьбу, що дозволяє уникнути навантаження на суглоби. Вони оснащені екранами для відстеження прогресу та можуть бути підключені до мобільних додатків для збереження статистики;

- гребні тренажери – імітують рухи, які виконуються під час веслування. Вони надають комплексне навантаження на м'язи всього тіла та покращують роботу серця. Сучасні моделі дозволяють контролювати кількість гребків за хвилину, витрату калорій і пройдену дистанцію;

- степери – імітують підйом по сходах, що добре впливає на м'язи ніг і серцево-судинну систему. Більшість моделей мають вбудовані датчики для вимірювання пульсу і витрат калорій.

- кардіомонітори та смарт-годинники – використовуються для контролю пульсу, рівня кисню в крові, кількості спалених калорій і інших показників. Вони синхронізуються з мобільними додатками, які дозволяють зберігати статистику та аналізувати прогрес;

- віртуальні тренування та інтерактивні додатки – такі як Peloton або Zwift, які дозволяють тренуватися вдома за допомогою спеціалізованого обладнання. Вони надають доступ до відеоуроків і групових занять, де тренери та інші учасники допомагають підтримувати мотивацію.

До переваг використання технічних пристроїв можна віднести:

- відстеження прогресу – дає можливість отримувати точні дані про тренування, що допомагає краще аналізувати свої результати;

- зручність – можливість тренуватися в будь-який час, не виходячи з дому;

- мотивація – віртуальні програми та додатки додають ігрові елементи, що допомагає підтримувати цікавість до тренувань;

– індивідуальний підхід – можливість підбирати навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки та індивідуальних потреб.

Аеробні фітнес-програми з технічними пристроями ідеально підходять для тих, хто прагне досягти хороших результатів у домашніх умовах або в тренажерному залі. Вони дозволяють легко контролювати навантаження та підтримувати високу ефективність тренувань.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризуйте фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв?
2. Розкрийте переваги фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв на осіб різного віку.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики

Мета: розглянути фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.
3. Ознайомитися з перевагами фітнес-програми заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, спрямовані на поліпшення загального стану здоров'я, підвищення гнучкості, координації та зниження рівня стресу. Такі програми зазвичай менш інтенсивні, але корисні для підтримки здорового способу життя і підходять для людей будь-якого віку і рівня фізичної підготовки. До основних із них відносять:

– Йога – поєднує фізичні вправи з дихальними практиками та медитацією. Різні стилі йоги, такі як Хатха, Він'яса або Аштанга, мають різну інтенсивність, але всі вони сприяють поліпшенню гнучкості, сили, рівноваги та зменшенню стресу;

– Пілатес – фокусується на розвитку центру тіла, зміцненні м'язів живота, спини та тазу. Вправи виконуються повільно і контрольовано, що допомагає покращити поставу, координацію та гнучкість. Цей вид гімнастики також корисний для реабілітації після травм;

– Стретчинг (вправи на розтягування) – складається з вправ, що сприяють поліпшенню гнучкості та еластичності м'язів і зв'язок. Це важливий компонент будь-якої фітнес-програми, оскільки допомагає запобігти травмам і поліпшити діапазон рухів;

– Тай-чи – це традиційне китайське бойове мистецтво, яке часто практикується як оздоровча гімнастика. Воно поєднує плавні, повільні рухи з контрольованим диханням. Тай-чи сприяє покращенню координації, рівноваги та загальної стійкості організму;

– Калланетика – складається з статичних вправ, які тренують м'язи через невеликі, точні рухи. Вона підходить для тих, хто хоче зміцнити м'язи та покращити гнучкість, не виконуючи інтенсивних тренувань;

– Бодіфлекс – методика, яка поєднує дихальні вправи з розтягуванням та зміцнюючими вправами. Бодіфлекс сприяє покращенню обміну речовин, зниженню ваги та загальному зміцненню організму;

– Фітбол-гімнастика – передбачає використання великого надувного м'яча (фітболу) для виконання різних вправ. Тренування на фітболі покращують координацію, баланс та зміцнюють м'язи всього тіла;

– Аквааеробіка – виконується у воді, що дозволяє зменшити навантаження на суглоби та хребет. Аквааеробіка сприяє зміцненню серцево-судинної системи та поліпшенню м'язового тонуусу. Підходить для людей різного віку, включаючи тих, хто має обмежену рухливість.

Перевагами оздоровчої гімнастики є:

– покращення гнучкості та постави – завдяки розтяжці та повільним вправам, підвищується еластичність м'язів і поліпшується постава;

– зниження стресу та покращення психічного здоров'я – поєднання дихальних технік і спокійного темпу сприяє зниженню рівня стресу та тривожності;

– підходить для всіх – доступна для людей будь-якого віку та рівня підготовки, оскільки не вимагає високої інтенсивності;

– фізкультурно-спортивна реабілітація та профілактика травм – спокійні та контрольовані рухи допомагають у реабілітації та зменшують ризик отримання травм.

Оздоровчі види гімнастики є ефективним способом підтримувати фізичний і психічний стан, особливо якщо виконувати їх регулярно. Вони підходять для широкого кола людей, допомагаючи залишатися здоровими та активними без зайвого навантаження на організм.

Питання модульного контролю:

1. Проаналізуйте фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики?
2. Які впливи на різні верстви населення мають фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики?
3. Проаналізуйте переваги фітнес-програми заснованої на оздоровчих видах гімнастики?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

Фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту

Мета: розглянути фітнес-програми в основі яких знаходяться єдиноборства або силові види спорту.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Назвати фітнес-програми в основі єдиноборств та силових видах спорту.

3. Проаналізуйте переваги фітнес-програми заснованої на єдиноборств та силових видів спорту?

Короткий огляд теми:

Фітнес-програми, засновані на єдиноборствах та силових видах спорту, спрямовані на розвиток сили, витривалості, спритності та координації. Такі програми часто поєднують інтенсивні фізичні навантаження з техніками самооборони, що допомагає зміцнити тіло, покращити загальну фізичну підготовку і підвищити впевненість у собі. Основними з них є:

– Бокс-фітнес – включає тренування, засновані на боксерських техніках, таких як удари руками, ногами, пересування по рингу, а також вправи на витривалість та силу. Тренування можуть включати роботу з боксерськими мішками, «лапами» (подушками для ударів) та скакалкою. Бокс-фітнес покращує координацію, швидкість реакції та спалює багато калорій;

– Кікбоксинг – об'єднує елементи боксу та ударів ногами з таких стилів, як карате і тхеквондо. Він підвищує витривалість, гнучкість, розвиває силу м'язів ніг і покращує загальну фізичну форму. Заняття кікбоксингом допомагають зміцнити серцево-судинну систему і знизити рівень стресу;

– ММА (змішані бойові мистецтва) – тренування ММА поєднують елементи різних бойових мистецтв, таких як бокс, боротьба, джиу-джитсу, муай-тай та інші. Цей вид тренувань розвиває загальну силу, витривалість, гнучкість і покращує реакцію. Заняття можуть включати роботу в стійці, боротьбу в партері та функціональні вправи для покращення фізичної підготовки;

– Кроссфіт – це високоефективна програма, що включає функціональні вправи з різними інтенсивностями та елементами з важкої атлетики, гімнастики та кардіо. Заняття спрямовані на загальний розвиток сили, витривалості, координації, швидкості та гнучкості. Тренування часто проводяться у форматі кругових сесій, що робить їх надзвичайно інтенсивними;

– Пауерліфтинг – зосереджений на трьох основних вправах: присідання, жим лежачи та тяга. Пауерліфтинг розвиває

максимальну силу, м'язову масу та допомагає поліпшити стан скелетно-м'язової системи;

- Важка атлетика – включає підйом штанги у різних вправах, таких як ривок та поштовх. Цей вид спорту розвиває силу, вибухову потужність та координацію. Вправи націлені на основні м'язові групи і вимагають значної технічної підготовки;

- Функціональний тренінг– функціональні тренування спрямовані на зміцнення м'язів, які задіяні у повсякденних рухах. Заняття включають вправи з використанням гир, канатів, м'ячів та інших засобів для зміцнення м'язів корпусу, покращення балансу, сили та витривалості. Вони поєднують елементи з єдиноборств і силових вправ;

- Муай-тай – (тайський бокс) фокусується на ударах ліктями, колінами, руками і ногами. Це інтенсивний вид тренувань, який підходить для розвитку сили, витривалості та швидкості. Муай-тай покращує фізичну форму та координацію і підходить для самооборони.

Перевагами фітнес-програм, заснованих на єдиноборствах і силових видах спорту є:

- покращення фізичної форми (інтенсивні тренування допомагають розвинути силу, витривалість, швидкість та спалити калорії);

- розвиток ментальної стійкості (тренування вчать дисципліни, підвищують впевненість у собі та покращують контроль над стресом);

- різноманітність (поєднання різних технік робить тренування цікавими та зберігає високу мотивацію);

- покращення координації і гнучкості (різні вправи та техніки розвивають координацію та підвищують гнучкість);

- соціальна взаємодія (групові заняття створюють атмосферу підтримки та товариськості).

Перераховані фітнес-програми зацікавлять людей, які шукають нові виклики і хочуть вдосконалити свої фізичні можливості, займаючись одночасно єдиноборствами та силовими видами спорту.

Питання модульного контролю:

1. Перерахуйте фітнес-програми в основі яких знаходяться єдиноборства?
2. Перерахуйте фітнес-програми в основі яких знаходяться силові види спорту?
3. Назвіть переваги фітнес-програм, заснованих на єдиноборствах і силових видах спорту

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

Поняття здоров'я та основи здорового способу життя

Мета: розглянути визначення поняття здоров'я та основи здорового способу життя.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними складовими здоров'я.
3. Визначити основи здорового способу життя.

Короткий огляд теми:

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад. Це багатогранне поняття, що охоплює різні аспекти життя і забезпечує нормальне функціонування організму, а також сприяє щастю та гармонії в повсякденному житті.

Основні складові здоров'я:

– Фізичне здоров'я – стан організму, при якому всі його системи функціонують ефективно. Воно включає фізичну витривалість, силу, гнучкість і можливість протистояти захворюванням.

– Психічне здоров'я – це здатність справлятися зі стресом, розв'язувати повсякденні проблеми, підтримувати емоційний баланс і мати позитивний настрій.

– Соціальне здоров'я – вміння взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові відносини та відчувати підтримку від

близьких. Соціальне здоров'я сприяє розвитку взаєморозуміння і підтримки в суспільстві.

– Духовне здоров'я – це відчуття внутрішньої гармонії, сенсу та мети життя. Воно може включати релігійні переконання, медитацію, філософські роздуми і допомагає знайти баланс та гармонію в житті.

Основи здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я за допомогою конкретних звичок та дій, які допомагають підтримувати фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя. Ось основні принципи:

– правильне харчування – споживання достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; уникання надмірної кількості цукру, солі та насичених жирів; дотримання режиму харчування та споживання великої кількості води.

– Фізична активність – регулярні фізичні вправи покращують серцево-судинне здоров'я, підвищують витривалість та зміцнюють м'язи; поєднання аеробних, силових і гнучкісних тренувань допомагає підтримувати загальний тонус тіла.

– Відмова від шкідливих звичок – уникання паління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем; зменшення впливу пасивного куріння та інших шкідливих чинників.

– Здоровий сон – регулярний 7–9-годинний сон є необхідним для відновлення організму і підтримання психічного здоров'я; уникання використання електронних пристроїв перед сном та дотримання сталого режиму.

– Управління стресом – використання технік релаксації, таких як медитація, глибоке дихання та йога, щоб зменшити рівень стресу; підтримка позитивного настрою і використання ефективних способів розв'язання проблем.

– Гігієна та профілактика захворювань – дотримання особистої гігієни, регулярне миття рук і підтримання чистоти тіла; профілактичні огляди, вакцинація та регулярні візити до лікаря.

– Соціальні взаємодії та підтримка – будівництва здорових відносин, спілкування з близькими та участь у соціальних заходах; підтримка відносин, які сприяють емоційному благополуччю.

Здоровий спосіб життя є ключем до досягнення фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, а також сприяє профілактиці багатьох хронічних захворювань. Дотримання цих принципів допоможе покращити якість життя і забезпечити довголіття.

Питання модульного контролю:

1. Визначте поняття здоров'я?
2. Охарактеризуйте основні складові здоров'я?
3. Перерахуйте принципи здорового способу життя?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу

Мета: розглянути особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з особливостями професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Короткий огляд теми:

Фахівці з оздоровчого фітнесу займаються розробкою та проведенням тренувань, спрямованих на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної форми і загального благополуччя клієнтів. Їхня діяльність охоплює широкий спектр обов'язків і вимагає особливих знань та навичок, які допомагають ефективно працювати з різними категоріями людей. Особливостями професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу є:

– Розробка індивідуальних фітнес-програм – фахівці оцінюють фізичний стан, рівень підготовки та потреби клієнтів, щоб розробити програми, які відповідають їх цілям і здоров'ю. Вони адаптують програму до вікових та фізичних особливостей

клієнтів, а також беруть до уваги наявність хронічних захворювань чи травм;

– Консультування та мотивація – надають інформацію про основи здорового способу життя, правильне харчування і важливість регулярної фізичної активності. Допмагають клієнтам поставити реалістичні цілі та забезпечують постійну підтримку і мотивацію для їх досягнення.

– Проведення групових та індивідуальних занять – проводять різні види тренувань, включаючи аеробіку, силові тренування, йогу, пілатес тощо. Стежать за технікою виконання вправ і коригують клієнтів, щоб уникнути травм та забезпечити максимальну ефективність занять. Проводять заняття для різних груп клієнтів, включаючи дітей, підлітків, дорослих і літніх людей.

– Моніторинг прогресу та корекція програм – регулярно оцінюють результати клієнтів і за потреби вносять корективи до програм тренувань. Використовують інструменти та пристрої для відстеження показників здоров'я, таких як частота серцевих скорочень, рівень витривалості та гнучкість.

– Безпека та профілактика травм – Фахівці забезпечують безпеку під час тренувань, слідкують за правильністю виконання вправ та розміщенням обладнання.

– Постійний професійний розвиток – постійно підвищують свою кваліфікацію, беручи участь у тренінгах, семінарах та курсах, щоб бути в курсі останніх тенденцій та методик у фітнес-індустрії. Вони можуть спеціалізуватися у вузьких напрямках, таких як фітнес для літніх людей, реабілітаційний фітнес, функціональний тренінг або робота з людьми з обмеженими фізичними можливостями.

– Знання в галузі анатомії, фізіології та дієтології – професійні фахівці володіють базовими знаннями анатомії та фізіології людини, що дозволяє розробляти безпечні та ефективні тренувальні програми. Також можуть надавати поради щодо харчування, яке сприяє досягненню фітнес-цілей клієнтів.

– Робота в різних умовах – фахівці з оздоровчого фітнесу можуть працювати у фітнес-центрах, на базах відпочинку, у спеціалізованих оздоровчих закладах, а також надавати індивідуальні послуги вдома у клієнта або онлайн. Вони можуть

працювати з індивідуальними клієнтами або вести групові заняття, що потребує адаптації стилю викладання та вміння працювати з великою аудиторією.

Переваги професії фахівця з оздоровчого фітнесу:

– Можливість допомагати іншим – сприяючи поліпшенню здоров'я клієнтів, фахівці допомагають змінювати життя людей на краще.

– Гнучкий графік – можливість працювати у зручний час, у тому числі пропонувати онлайн-консультації та тренування.

– Постійний розвиток та самовдосконалення – здоровий спосіб життя та професійний розвиток є невід'ємною частиною діяльності.

Виклики професії:

– Фізичне навантаження – робота вимагає високої фізичної активності та витривалості.

– Робота з різними типами клієнтів – необхідність адаптувати підхід до різних фізичних та психоемоційних особливостей клієнтів.

– Нерегулярний дохід – робота часто залежить від кількості клієнтів і сезонного попиту на фітнес-послуги.

Фахівці з оздоровчого фітнесу відіграють важливу роль у формуванні культури здорового способу життя, допомагаючи людям досягти фізичного і психічного благополуччя. Це професія, яка вимагає не лише професійних знань, а й особистої мотивації та прагнення постійно вдосконалюватися.

Питання модульного контролю:

1. Визначте особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу?

2. Перерахуйте переваги професії фахівця з оздоровчого фітнесу?

3. Охарактеризуйте виклики професії фітнес-індустрії?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

Інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності

Мета: ознайомитися із впливами інформаційних технологій в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити ключові аспекти Інформаційних технологій (ІТ) в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.
3. Дати характеристику аспектам Інформаційних технологій (ІТ) в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.
4. Охарактеризувати переваги використання інформаційних технологій у фітнесі

Короткий огляд теми:

Інформаційні технології (ІТ) відіграють важливу роль в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, оскільки допомагають вдосконалювати процеси тренувань, відстежувати фізичні показники, персоналізувати програми тренувань і підвищувати загальну ефективність занять. Вони стають все більш доступними і широко використовуються як у професійному середовищі, так і на побутовому рівні.

Основні інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності:

– Фітнес-трекери та розумні годинники – пристрої дають можливість відстежувати кількість кроків, пульс, калорії, які витрачені, пройдену дистанцію, якість сну та інші параметри. Деякі моделі можуть навіть вимірювати рівень кисню в крові та аналізувати стан стресу. Трекери допомагають користувачам оцінювати свої досягнення, ставити нові цілі та слідкувати за прогресом, що підвищує мотивацію до активного способу життя.

– Мобільні додатки для фітнесу та здоров'я – пропонують готові програми тренувань, поради з харчування, моніторинг прогресу і навіть віртуальних тренерів. Додатки дозволяють обирати різні види активностей, такі як йога, пілатес, силові тренування, біг і багато іншого, що робить заняття більш доступними і різноманітними. Деякі програми також надають

можливість відстежувати здоров'я, зокрема контроль ваги, харчування, споживання води та інше.

– Віртуальні тренування та онлайн-курси – платформи для онлайн-занять, такі як YouTube, Zoom або спеціалізовані фітнес-ресурси, дозволяють займатися з тренерами дистанційно. Особливо корисно для тих, хто не має можливості відвідувати спортзал, оскільки дозволяє тренуватися вдома або в будь-якому зручному місці. Онлайн-курси також пропонують спеціалізовані програми для різних рівнів фізичної підготовки та цільових груп, таких як діти, вагітні, літні люди тощо.

– Персональні тренувальні програми на основі штучного інтелекту – деякі програми використовують алгоритми штучного інтелекту для аналізу даних про фізичний стан користувача і створення персоналізованих програм тренувань. Такі системи враховують рівень фізичної активності, стан здоров'я, цілі користувача і навіть динаміку прогресу, щоб коригувати програму тренувань у реальному часі.

– Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) – віртуальні тренування у VR дають можливість займатися у вигляді інтерактивних ігор або відвідувати тренування в імітованих середовищах (наприклад, заняття йогою на пляжі або гірськолижні тренування). AR-додатки можуть використовуватися для інтерактивних занять на свіжому повітрі або в спортзалі, пропонуючи додаткову інформацію про вправи, демонструючи техніку та мотивуючи користувачів.

– Програмне забезпечення для управління фітнес-центрами – сучасні спортзали і фітнес-центри використовують IT-системи для управління розкладом, записом клієнтів, моніторингом завантаженості тренажерів, а також для обробки фінансових операцій. Такі системи дозволяють автоматизувати багато процесів, що полегшує управління закладом і покращує обслуговування клієнтів.

– Платформи для соціальних мереж і спільнот – Соціальні мережі (Instagram, Facebook, TikTok) та спеціалізовані платформи (наприклад, Strava або Fitbit Community) об'єднують людей, зацікавлених у фітнесі та здоровому способі життя. Учасники

можуть ділитися досягненнями, порадами, надихати один одного та організувати спільні заходи.

– Аналітика даних та моніторинг здоров'я – Інформаційні технології дають можливість збирати великі обсяги даних про стан здоров'я та фізичну активність користувачів, які можуть бути проаналізовані для створення загальних рекомендацій і покращення програм тренувань. Дані про здоров'я можуть бути інтегровані з медичними інформаційними системами для кращого моніторингу та профілактики захворювань.

Переваги використання інформаційних технологій у фітнесі:

– Зручність – більшість ІТ-рішень доступні на смартфонах, що дозволяє легко та швидко отримувати доступ до тренувань і відстежувати прогрес.

– Персоналізація – завдяки збору даних про фізичну активність та здоров'я користувачів, програми можуть створювати індивідуальні рекомендації, які підвищують ефективність тренувань.

– Мотивація – мобільні додатки, соціальні мережі та платформи для відстеження прогресу допомагають користувачам залишатися мотивованими та відповідальними перед своїми фітнес-цілями.

Виклики використання ІТ у сфері фітнесу:

– Персональні дані – збір та зберігання великої кількості особистої інформації викликає питання щодо конфіденційності та безпеки.

– Залежність від технологій – постійне використання ІТ може знижувати особисту відповідальність користувачів за свій стан здоров'я і фізичну активність.

– Ризик перенавантаження інформацією – велика кількість доступних даних і порад може вводити в оману і ускладнювати вибір правильних рішень.

Інформаційні технології відкривають нові можливості для покращення здоров'я та фізичної форми, забезпечуючи зручний доступ до обладнання, яке підтримує та оптимізує оздоровчо-рекреаційну рухову активність. Правильне використання цих технологій може значно підвищити якість життя та допомогти

людям досягти кращих результатів у збереженні та покращенні свого здоров'я.

Питання до модульного контролю:

1. Назвіть основні інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності?
2. Охарактеризуйте основні інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності?
3. Назвіть переваги використання інформаційних технологій у фітнесі?
4. Назвіть виклики використання ІТ у сфері фітнесу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №12

Використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

Мета: ознайомитись з особливостями використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

Завдання:

1. Розглянути особливості використання штучного інтелекту в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.
2. Визначити та охарактеризувати ключові способи застосування ШІ в реабілітації.

Короткий огляд теми:

Штучний інтелект (ШІ) у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності відкриває нові можливості для персоналізації та підвищення ефективності тренувань, а також поліпшення загального досвіду користувачів. Використання ШІ допомагає створювати адаптивні програми, відстежувати фізичний стан у режимі реального часу, прогнозувати потреби клієнтів і оптимізувати обслуговування у фітнес-індустрії. До основних

напрямків використання штучного інтелекту у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності можна віднести:

– Персоналізовані тренувальні програми – ШІ може аналізувати дані про фізичний стан, рівень активності, стан здоров'я та цілі користувача, щоб створити індивідуальну програму тренувань. Застосування алгоритмів машинного навчання дозволяє адаптувати програму в реальному часі, враховуючи результати попередніх тренувань і прогрес клієнта. Персоналізовані програми можуть бути оптимізовані для досягнення конкретних цілей, таких як зниження ваги, нарощування м'язової маси, підвищення витривалості або поліпшення гнучкості.

– Віртуальні тренери та інструкції з техніки виконання вправ – віртуальні тренери на базі ШІ можуть надавати інструкції в режимі реального часу, показуючи правильну техніку виконання вправ та коригуючи користувача. Деякі платформи використовують комп'ютерний зір для аналізу рухів і автоматичного коригування техніки, допомагаючи уникнути травм і досягти кращих результатів.

– Відстеження та моніторинг здоров'я – ШІ може інтегруватися з фітнес-трекерами, розумними годинниками та іншими пристроями для збору даних про частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, сон, споживання калорій та інші показники. На основі цих даних ШІ може визначити оптимальні режими навантаження, попередити про можливі ризики для здоров'я та надати рекомендації щодо відпочинку і відновлення. Це також дозволяє запобігати перевантаженню та зменшувати ризик травм або загострення хронічних захворювань.

– Аналітика великих даних для покращення програм – ШІ здатний обробляти величезні обсяги даних і надавати зворотний зв'язок, який допомагає фітнес-центрам і тренерам зрозуміти, які вправи і методики працюють краще для різних груп клієнтів. Це допомагає розробляти нові, більш ефективні тренувальні програми та адаптувати існуючі до потреб конкретних груп.

– Прогнозування та адаптація програм – використання ШІ дозволяє передбачати потреби клієнтів на основі історичних даних і типових трендових показників. Наприклад, ШІ може

прогнозувати, коли клієнт може потребувати змін у програмі тренувань або збільшення інтенсивності навантаження.

– Віртуальні помічники для підвищення мотивації – ШІ-помічники можуть використовувати аналіз поведінки і настрою клієнтів для створення індивідуальних стратегій мотивації. Вони надсилають нагадування про тренування, пропонують варіанти підтримки позитивного настрою і навіть допомагають впоратися зі стресом, використовуючи техніки релаксації та рекомендації щодо режиму відпочинку.

– Голосові помічники та інтелектуальні платформи – Голосові помічники, такі як Alexa, Google Assistant, Siri та інші, можуть інтегруватися з фітнес-платформами для надання голосових інструкцій під час тренувань, нагадувань про тренування та відповідей на питання щодо здоров'я та фітнесу. Голосові команди та підтримка інтерактивного спілкування підвищують зручність використання програм та мотивують клієнтів до регулярних занять.

– ШІ у віддалених оздоровчих та реабілітаційних програмах – ШІ дозволяє створювати спеціальні віддалені програми для людей, які потребують реабілітації після травм або захворювань, забезпечуючи підтримку та адаптацію вправ в умовах домашніх тренувань. Завдяки віддаленому моніторингу лікарі та фахівці можуть отримувати дані про прогрес пацієнтів і вчасно вносити зміни в програму реабілітації.

Переваги використання ШІ в оздоровчо-рекреаційній активності:

– Персоналізація – ШІ дозволяє максимально враховувати індивідуальні особливості користувачів, що підвищує ефективність і комфорт тренувань.

– Доступність – завдяки автоматизованим платформам клієнти мають можливість отримувати професійну підтримку без необхідності відвідувати тренажерні зали або займатися з тренером.

– Економія часу та ресурсів – ШІ допомагає автоматизувати багато процесів, що дозволяє знизити витрати на обслуговування клієнтів та підвищити ефективність використання ресурсів.

Виклики використання ШІ у фітнес-індустрії:

– Безпека даних – збір та зберігання особистих даних клієнтів потребує суворих заходів захисту та дотримання стандартів конфіденційності.

– Обмеженість у спілкуванні – хоча ШІ здатен підтримувати спілкування, він не може замінити живе спілкування з тренером, що може впливати на мотивацію та особисту підтримку.

– Вартість впровадження – деякі інновації на основі ШІ потребують значних інвестицій, що може бути недоступним для малих фітнес-центрів або індивідуальних тренерів.

Використання ШІ в оздоровчо-рекреаційній активності дозволяє значно покращити якість обслуговування клієнтів, підвищити ефективність тренувань і зробити заняття фізичною активністю більш зручними та доступними. Завдяки постійному розвитку технологій, ШІ продовжує відігравати все більш важливу роль у формуванні здорового способу життя та підтримці активного довголіття.

Питання до модульного контролю:

1. Назвіть основні напрямки використання штучного інтелекту?
2. Охарактеризуйте переваги використання ШІ в оздоровчо-рекреаційній активності?
3. Перерахуйте виклики використання ШІ у фітнес-індустрії?

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Форма контролю: 2 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота						Підсум - ковий тест	Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6		
5	5	5	5	5	5		
Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	40	100
5	5	5	5	5	5		

Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення/подання/показ/висвітлення/демонстрація/виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1. Охарактеризуйте теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукова та навчальна дисципліна.	2	3	5
Тема 2. Охарактеризуйте технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	2	3	5
Тема 3. Дайте характеристику програмам сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2	3	5
Тема 4. Визначте структуру та зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	2	3	5
Тема 5. Охарактеризуйте технології рухової активності аеробної спрямованості.	2	3	5
Тема 6. Охарактеризуйте фітнес-програми аеробної спрямованості з	2	3	5

використанням технічних пристроїв.			
Тема 7. Охарактеризуйте фітнес-програми засновані на оздоровчих видах гімнастики.	2	3	5
Тема 8. Охарактеризуйте фітнес-програми засновані на єдиноборствах та силових видах спорту.	2	3	5
Тема 9. Визначте поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	2	3	5
Тема 10. Визначте особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.	2	3	5
Тема 11. Перерахуйте інформаційні технології в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	2	3	5
Тема 12. Охарактеризуйте використання штучного інтелекту в системі оздоровчо-рекреаційній руховій активності.	2	3	5
ВСЬОГО	24	36	60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82 – 89	добре	

74 – 81		
64 – 73	задовільно	
60 – 63		
35 - 59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0 – 34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / під ред. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. М. : ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник. Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків : «ОВС», 2004. 176 с.
4. Годлевський П.М., Куц О.С. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖДТУ, 2010. 145 с.
5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2015. 162 с.
6. Каландрук Т.Б. Таємниці бойових мистецтв України. Л. : Л. А. «ПРАМІДА», 2003. 288 с.
7. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.
9. Ленська Т. Г., Погребняк, Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець- 51 Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.

11. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Теоретико методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

Допоміжна:

1. Годлевський П.М. Саратовський О.В. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03

2. Годлевський П.М. Саратовський О.В. Формування та стан здоров'я майбутніх фахівців водного транспорту засобами рухової активності. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 9. С. 37–46.

3. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств. Наук. журнал «Фізичне виховання та спорт» № 4. Запоріжжя: 2021 р. С. 17–24.

4. Годлевський П.М. Спринь О.Б. Фізичне виховання в збереженні здоров'я фахівців водного транспорту. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 10. С. 78–85.

5. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.

7. Неволін Д.А. Передумови розроблення стратегії корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів.

Rehabilitation and Recreation, (17), 2023. С. 224–232.
<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.28>

8. Теорія и методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320–353.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: <http://www.mon.gov.ua>

2. Офіційний сайт Національної академії наук України: <http://www.nas.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>