

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**Факультет початкової освіти та фізичної культури**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Методичні рекомендації для самостійних занять

Луцьк – 2026

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

УДК 796.011.3:613.71]:37.091.26(072)

**“Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності”**: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / укл. О.П. Митчик, Е.О.Косинський Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 32 с.

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з освітнього компоненту «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» призначені для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямовані на поглиблення теоретичних знань і формування практичних навичок організації оздоровчо-рекреаційної діяльності. У рекомендаціях подано структуру та зміст завдань для самостійного опрацювання, орієнтовні теми, методичні вказівки, питання для самоконтролю, практичні кейси та рекомендації щодо підготовки індивідуальних робіт.

Матеріали сприяють розвитку професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, формують вміння самостійно планувати оздоровчо-рекреаційні програми, добирати адекватні засоби рухової активності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також застосовувати сучасні фітнес- та рекреаційні технології в освітньому процесі. Рекомендації орієнтовані на підвищення рівня самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів, розвиток їхньої відповідальності за результати навчання та формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця.

**Укладачі: Митчик Олександр Петрович**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Косинський Едуард Олександрович**, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Рецензенти: Мудрик Сергій Борисович**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Захожа Наталія Яківна**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №1 від 29.08. 2025)

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної ради, 2025

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

---

## ЗМІСТ

<u>ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»</u>	5
<u>ТЕМА 1. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</u>	9
<u>ТЕМА 2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.</u>	12
<u>ТЕМА 3. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ</u>	17
<u>ТЕМА 4. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</u>	21
<u>ТЕМА 5. ВИДОВІ ОЗНАКИ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</u>	23
<u>ТЕМА 6. ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я</u>	26
<u>ТЕМА 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ МЕТОДИК І СИСТЕМ</u>	28
<u>ТЕМА 8. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ</u>	31
<u>ТЕМА 9. ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ І У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</u>	34
<u>ТЕМА 10. ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</u>	37
<u>ТЕМА 11. ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ І У ВІЛЬНИЙ ЧАС</u>	40
<u>ТЕМА 12. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ</u>	44
<u>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</u>	48

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

### Вступ: самостійна робота як основа професійної компетентності

Сучасна парадигма вищої освіти передбачає зміщення акценту з пасивного засвоєння знань на активну, самостійну пізнавальну діяльність студента. Особливо це стосується прикладних дисциплін, до яких належить «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (далі – ОРРА). Оздоровчо-рекреаційна діяльність за своєю суттю є глибоко індивідуальною, варіативною та контекстно-залежною: те, що ефективно для однієї людини, може бути марним або навіть шкідливим для іншої.

У цьому контексті **самостійні заняття** виступають не другорядною формою контролю, а ключовим механізмом формування професійних компетентностей майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту, фітнес-тренера, інструктора-реабілітолога. Саме через самостійну роботу студент проходить шлях від споживача готових знань до їх творця, від об'єкта навчання до суб'єкта власної професійної траєкторії.

Цей розділ розкриває значення самостійних занять, пропонує їх класифікацію, визначає методичні умови ефективності та надає практичні рекомендації щодо організації самостійної роботи з ОРРА.

Сутність та дидактичний потенціал самостійних занять з ОРРА

**Самостійні заняття** в контексті ОРРА – це цілеспрямована, систематична, внутрішньо вмотивована діяльність студента, спрямована на засвоєння теоретичних знань, формування практичних умінь та розвиток особистісних якостей, необхідних для професійної роботи у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ця діяльність здійснюється без безпосередньої участі викладача, але за його опосередкованого керівництва (через завдання, методичні матеріали, консультації).

### Ключові функції самостійних занять з ОРРА:

Функція	Зміст
Пізнавальна	Поглиблення, розширення та систематизація знань про види, форми, методи ОРРА, їх вплив на організм людини різного віку та стану здоров'я.
Практико-орієнтована	Особисте апробування оздоровчих технологій, набуття власного досвіду рухової активності, формування вмінь планувати, проводити та аналізувати заняття.
Діагностична	Оволодіння методами самоконтролю (пульсометрія, тестування, щоденник самопочуття), навчання інтерпретації отриманих даних для корекції навантажень.
Проектувальна	Розробка індивідуальних оздоровчих програм, конспектів занять, підбір комплексів вправ для різних цільових груп.
Рефлексивна	Розвиток здатності до самоаналізу, критичного осмислення власного досвіду, усвідомлення сильних і слабких сторін своєї професійної підготовки.
Адаптаційна	Формування готовності до неперервної самоосвіти, адаптації до нових фітнес-трендів, технологій, методик.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Дидактичний потенціал самостійних занять полягає в тому, що вони:

- Забезпечують **індивідуалізацію** навчання (темп, глибина, траєкторія).
- Розвивають **відповідальність** та **самодисципліну** – ключові якості фахівця з оздоровчої сфери.

- Формують **доказове ставлення** до методик: студент перевіряє теорію на собі.
- Готують до **реальної професійної діяльності**, де клієнтів потрібно мотивувати до самостійних занять.

Види самостійних занять та їх характеристика

Самостійна робота студента з ОРРА поділяється на **аудиторну** (виконується під час практичних занять, але без участі викладача, наприклад, взаємотестування) та **позааудиторну** (домашня, лабораторна, проєктна). За змістом виділяють наступні види:

## 1. Теоретико-аналітична самостійна робота:

- Опрацювання науково-методичної літератури, фітнес-блогів, доказових баз (PubMed, Google Scholar).

- Складання термінологічних словників, анотацій, рефератів за темами: «Сучасні фітнес-напрями», «Оздоровчі системи світу».

- Порівняльний аналіз ефективності різних технологій ОРРА (наприклад, пілатес vs стретчинг, кросфіт vs функціональний тренінг).

## 2. Практико-оздоровча самостійна робота (ключова!):

- **Особисте виконання** комплексів вправ з різних технологій ОРРА (йога, калланетика, дихальна гімнастика, скандинавська ходьба тощо) з фіксацією параметрів (ЧСС, самопочуття, час).

- **Розробка та ведення щоденника самоконтролю** (сон, апетит, настрої, толерантність до навантажень).

- **Апробація методик** на собі або членах родини/друзях з подальшим звітом.

## 3. Проєктно-методична самостійна робота:

- Розробка **індивідуальної оздоровчої програми** для конкретної особи (з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, запиту).

- Створення **банку рухових ігор** для рекреації дітей та дорослих.

- Підготовка **презентацій, відео-інструкцій, буклетів** для різних груп населення.

## 4. Діагностично-моніторингова самостійна робота:

- Проведення функціональних проб (Штанге, Генчі, ортостатична проба).

- Розрахунок індексу маси тіла, оцінка гнучкості, силової витривалості за простими тестами.

- Аналіз динаміки показників протягом семестру.

Методичні умови ефективності самостійних занять

Щоб самостійна робота не перетворилася на формальність, необхідно дотримуватися наступних методичних умов:

**Для викладача:**

1. **Чіткість завдань:** Кожне завдання має мати мету, алгоритм виконання, очікуваний результат та критерії оцінювання.

2. **Поетапність:** Зростання складності від репродуктивних завдань (зробити за зразком) до творчих (створити власний комплекс).

3. **Зворотний зв'язок:** Обов'язковий аналіз виконаних робіт, розбір помилок, відповіді на запитання (очно або в чаті).

4. **Інтеграція з аудиторною роботою:** Самостійна робота має бути логічним продовженням аудиторної, а не відірваним додатком.

5. **Забезпечення ресурсами:** Надання списків літератури, посилань на відео, методичних розробок, шаблонів щоденників.

**Для студента (рекомендації):**

1. **Регулярність, а не інтенсивність:** Краще 15 хвилин щодня, ніж 2 години раз на тиждень. Самостійні оздоровчі заняття мають бути системними.

2. **Принцип «від простого до складного»:** Не починайте зі складних технік без базової підготовки (особливо йога, пілатес).

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

3. **Ведення записів:** Фіксуйте дату, вправи, самопочуття, пульс. Це дисциплінує і дозволяє бачити прогрес.

4. **Безпека понад усе:** Перед початком самостійного виконання нової вправи – вивчіть техніку (відео, опис), проконсультуйтеся з викладачем.

5. **Рефлексія після кожного заняття:** Задайте собі 3 питання: «Що вдалося?», «Що було складним?», «Що зміню наступного разу?».

Організаційно-методичне забезпечення самостійної роботи

Для успішної самостійної роботи з ОРРА рекомендується створити наступне забезпечення:

### Матеріально-технічне:

- Доступ до інтернету для пошуку відеоуроків, наукових статей.
- Мінімальний домашній інвентар: килимок, еластична стрічка, фітбол (за можливості).
- Блокнот/щоденник або цифровий додаток для фіксації показників.

### Навчально-методичне:

- **Методичні вказівки** до самостійної роботи з кожної теми.
- **Відеотека** базових комплексів з різних технологій ОРРА (створена викладачем або перевірені зовнішні джерела).

• **Шаблони протоколів** тестування, щоденників самоконтролю, планів занять.

• **Чек-листи** для самоперевірки техніки виконання вправ.

### Кадрове:

- Регулярні консультації викладача (онлайн або офлайн).
- Можливість взаємодії студентів у групах/чатах для обговорення самостійної роботи.

Оцінювання результатів самостійної роботи

Оцінювання має бути **формульальним** (для допомоги) та **підсумковим** (для констатації).

Основні форми контролю:

Форма контролю	Зміст	Критерії оцінювання
<b>Звіт про самостійне заняття</b>	Письмовий опис проведеного заняття з ОРРА (мета, вправи, ЧСС, самопочуття, висновки).	Повнота опису, наявність об'єктивних даних, аналіз, грамотність.
<b>Щоденник самоконтролю</b>	Систематичний (2-3 тижні) запис показників до, під час та після занять.	Регулярність, детальність, наявність аналізу динаміки.
<b>Індивідуальний проєкт</b>	Розробка оздоровчої програми для себе або іншої людини (з обґрунтуванням, комплексом вправ, прогнозом).	Науковість, практичність, креативність, реалістичність.
<b>Презентація досвіду</b>	Усний виступ із демонстрацією результатів самостійного апробування технології.	Якість візуалізації, чіткість аргументації, здатність відповісти на питання.
<b>Тестування теоретичне</b>	Відповіді на питання з тем, винесених на самостійне вивчення.	Точність, повнота, зв'язність відповіді.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Типові помилки та шляхи їх подолання

Помилка студента	Наслідок	Шлях подолання
Нерегулярність («авось»)	Відсутність прогресу, швидка втрата навичок.	Скласти графік, встановити нагадування, знайти «партнера по самостійності».
Ігнорування розминки та заминки	Травми, «забиті» м'язи, перенапруження серця.	Використовувати готові короткі відео-розминки (5-7 хв) як обов'язковий ритуал.
Некритичне копіювання складних технік (з YouTube)	Травми хребта, суглобів, розчарування.	Починати з базових, перевірених викладачем комплексів, консультуватися.
Відсутність фіксації результатів	Неможливість оцінити ефективність, втрата мотивації.	Завести щоденник/додаток, відзначати навіть малі досягнення (наприклад, збільшення гнучкості).
Завищення навантаження на початку	«Відторгнення» від занять, біль, втрата віри в себе.	Дотримуватися принципу поступовості, орієнтуватися на самопочуття, а не на «хочу швидше».

## Висновки та рекомендації

Самостійні заняття в освітньому компоненті «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є не другорядною формою, а **ключовою складовою професійної підготовки**. Вони дозволяють:

- Перетворити абстрактні знання на особистий досвід.
- Розвинути критичне ставлення до різних оздоровчих систем.
- Сформувати навички самостійного планування, контролю та корекції фізичних навантажень.
- Виховати якості, необхідні майбутньому фахівцю: відповідальність, системність, емпатію (через роботу на собі).

### Рекомендації для студентів:

1. Ставтеся до самостійних занять як до професійної лабораторії: кожна вправа, яку ви виконуєте вдома, – це майбутній інструмент вашої роботи з клієнтами.
2. Поеднуйте різні види самостійної роботи: сьогодні – теоретичний аналіз, завтра – практичний комплекс, післязавтра – написання звіту.
3. Не бійтеся помилок у самостійному виконанні – це цінний досвід. Головне – їх аналізувати та виправляти.
4. Використовуйте цифрові інструменти: додатки для фіксації активності (Google Fit, Health), програми з готовими тренуваннями (Nike Training Club, FitOn), але критично їх оцінюйте.
5. Пам'ятайте: фахівець, який не займається самостійно, не може навчити цьому інших. Ваша особиста дисципліна – найкращий приклад для майбутніх клієнтів.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## ТЕМА 1. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Поглибити та систематизувати знання про місце, роль та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) у сучасній системі фізичного виховання школярів, сформувані вміння аналізувати, проєктувати та оцінювати відповідні форми роботи з різними віковими групами дітей.

**Завдання самостійної роботи:**

1. Розкрити сутність понять «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», «фізичне виховання школярів», «рекреація», «оздоровлення».
2. Проаналізувати нормативно-правову базу, що регулює фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).
3. Визначити функції та форми ОРПА в системі фізичного виховання школярів.
4. Охарактеризувати вікові особливості школярів, що впливають на зміст та методику ОРПА.
5. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження елементів ОРПА в різні форми фізичного виховання (урок, перерва, позакласна робота).

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

\*Рекомендований обсяг опрацювання кожної теми – 2-3 академічні години.\*

**Питання 1. Сутність та структура оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

- Визначте співвідношення понять: «фізична активність», «рухова активність», «оздоровчо-рекреаційна рухова активність».
- Охарактеризуйте компоненти ОРПА: оздоровчий (відновлення та підвищення функціональних резервів), рекреаційний (активний відпочинок, зміна діяльності), соціальний (комунікація, емоційне розвантаження).
- Наведіть приклади видів рухової активності, які можна віднести до ОРПА для школярів (рухливі ігри, спортивно-масові заходи, прогулянки, туризм, фітнес-технології).

**Питання 2. Місце ОРПА в системі фізичного виховання школярів.**

- опишіть сучасну структуру фізичного виховання в ЗЗСО (уроки, ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, рухливі перерви, позакласна та позашкільна робота, спортивно-масові заходи).
- Визначте, які з цих форм є пріоритетними для реалізації ОРПА. Обґрунтуйте.
- Поясніть, чому ОРПА набуває особливого значення в умовах гіподинамії та цифровізації навчання сучасних школярів.

**Питання 3. Нормативно-правове забезпечення ОРПА в школі.**

- Ознайомтеся з наступними документами (короткий конспект основних положень):
  - о Закон України «Про повну загальну середню освіту» (розділ щодо фізичного виховання).
  - о Державний стандарт базової середньої освіти (галузь «Здоров'я, фізична культура та спорт»).
  - о Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (варіативний модуль «Рекреаційно-оздоровча діяльність» або подібний).
  - о Концепція «Нова українська школа» (принципи здоров'язбереження та фізичного розвитку).

● Випишіть 3-4 ключові положення з цих документів, які безпосередньо стосуються ОРПА.

**Питання 4. Вікові особливості школярів як основа диференціації ОРПА.**

- Заповніть таблицю (на основі опрацювання літератури з вікової фізіології та психології):

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Вікова група	Фізіологічні особливості	Психологічні особливості	Рекомендовані види ОРРА
Молодші школярі (6-9 років)			
Середні школярі (10-14 років)			
Старші школярі (15-17 років)			

### Питання 5. Функції ОРРА в школі.

- Розкрийте зміст кожної функції ОРРА стосовно школярів:
  - **Оздоровча** (профілактика захворювань, загартування, корекція постави, розвиток фізичних якостей).
  - **Рекреаційна** (зняття розумової втоми, емоційне переключення, відновлення працездатності).
  - **Виховна** (формування ціннісного ставлення до здоров'я, комунікативних навичок, відповідальності).
  - **Соціально-адаптаційна** (навички роботи в команді, подолання тривожності, інклюзія).

Практичні завдання для самостійного виконання

### Завдання 1. Аналіз розкладу та визначення потенціалу для ОРРА.

- Візьміть реальний розклад уроків одного з класів (молодшого, середнього або старшого) на один день.
- Визначте «критичні точки» (уроки з високим розумовим навантаженням, «треть-п'ятий» уроки, час після обіду).
- Запропонуйте **3-4 конкретних заходи ОРРА** у відповідності до цих точок (наприклад, після математики – рухлива гра на координацію; після іноземної мови – дихальна гімнастика). Обґрунтуйте вибір.

### Завдання 2. Розробка фрагменту фізкультхвилинки (руханки).

- Розробіть **комплекс фізкультхвилинки (3-5 вправ)** для учнів 3-го класу з використанням елементів ОРРА (ігровість, образність, емоційність).
- Вкажіть: мету комплексу (зняття стомлення очей, м'язів шиї, спини, активізація кровообігу), тривалість (2-3 хв), текст супроводу (віршований або ритмічний), інструкцію до виконання.
- *Додатково:* За можливості запишіть коротке відео (1-2 хв) виконання цієї руханки.

### Завдання 3. Проєкт «Оздоровча перерва».

- Розробіть **сценарій організації рухливої перерви (великої перерви – 20 хв)** для учнів 5-6 класів.
- Сценарій має включати:
  - Організаційний момент (як залучити дітей, хто проводить – черговий учень, вчитель, актив).
  - Розминку (2-3 хв).
  - **Дві рухливі гри** з мінімальним інвентарем (м'ячі, скакалки, обручі) або без нього. Для кожної гри опишіть: назву, мету, правила, спосіб визначення переможців.
  - Завершальний етап (вправи на дихання, спокійна ходьба).

### Завдання 4. Аналіз відео-уроку/заняття з ОРРА.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

● Знайдіть на YouTube (або іншому ресурсі) **відео уроку фізичної культури** (або фрагменту позакласного заходу), де використовуються технології ОРРА (наприклад, смуга перешкод, рухливі ігри, естафети з оздоровчим ефектом, вправи з фітболами).

● Проведіть письмовий аналіз за планом:

1. Посилання на відео, вікова група, вид заняття.
2. Які форми та методи ОРРА застосовано?
3. Чи враховано вікові особливості дітей?
4. Які **переваги** та **недоліки** ви помітили з точки зору методики ОРРА?
5. Ваші пропозиції щодо покращення (2-3 рекомендації).

Завдання для самостійного дослідження (індивідуальні/групові проекти)

**Міні-проект (обирається одне із завдань):**

1. **Дослідження «Аналіз рухової активності школярів моєї школи (класу)»:** Проведіть опитування або спостереження (5-7 учнів) щодо їх типового дня (кількість уроків, час на свіжому повітрі, участь у гуртках/секціях, використання гаджетів). Зробіть висновок про достатність/недостатність рухової активності та запропонуйте **3 заходи ОРРА**, які можна впровадити в їх режим дня.

2. **Створення «Банку рухливих ігор рекреаційної спрямованості»:** Зберіть та опишіть **5 рухливих ігор** для школярів різних вікових груп (1-2, 3-4, 5-6, 7-9 класи), які не потребують спеціального обладнання. Для кожної гри вкажіть: назву, вік, кількість гравців, мету, хід гри, варіанти ускладнення/спрощення.

3. **Розробка «Листівки для батьків»:** Підготуйте інформаційну листівку (формат А5 або А6) для батьків школярів на тему: «Як організувати оздоровчо-рекреаційну активність дитини вдома та у дворі». Листівка має містити: 3-4 короткі поради, 2-3 простих комплекси вправ, перелік безпечних рухливих ігор. Оцінюється зміст та візуальне оформлення.

Питання та завдання для самоперевірки

*Призначені для підготовки до модульного контролю або заліку.*

1. Дайте визначення поняттю «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Назвіть її головні ознаки.

2. Перерахуйте форми фізичного виховання в школі. Які з них мають найбільший потенціал для впровадження ОРРА? Чому?

3. У чому полягають основні відмінності ОРРА для молодших, середніх та старших школярів?

4. Які нормативні документи регулюють використання ОРРА в освітньому процесі? Назвіть 2-3 ключові положення.

5. Наведіть по 2 приклади занять ОРРА для: а) зняття розумової втоми; б) профілактики порушень постави; в) емоційного розвантаження.

6. Поясніть, чому рухливі ігри є універсальною формою ОРРА для школярів. Які педагогічні принципи мають враховуватись при їх проведенні?

7. Запропонуйте спосіб мотивації «важкого» підлітка до участі в рекреаційних заняттях (неспортивного типу).

## ТЕМА 2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.

**Мета та завдання самостійної роботи**

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Мета:** Розкрити соціальну сутність технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА), проаналізувати їх роль у сучасному суспільстві, фактори розвитку, соціальні функції та вплив на якість життя різних груп населення.

## Завдання самостійної роботи:

1. Визначити поняття «технології ОРПА» як соціального явища та охарактеризувати його структуру.
2. Проаналізувати соціальні передумови виникнення та розвитку технологій ОРПА.
3. Розкрити основні соціальні функції технологій ОРПА (оздоровчу, інтегративну, комунікативну, рекреаційну, превентивну).
4. Дослідити вплив соціально-економічних, культурних та демографічних факторів на популяризацію технологій ОРПА.
5. Сформулювати вміння аналізувати соціальний запит на різні види ОРПА та проектувати відповідні технології для різних соціальних груп.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

## Питання 1. Технології ОРПА як соціальне явище: сутність та структура.

● Дайте визначення поняттю «соціальне явище». Чому технології ОРПА можна розглядати як соціальне явище?

● Охарактеризуйте структуру технологій ОРПА як соціального явища:

○ **Суб'єкти:** хто створює, впроваджує та споживає технології? (фахівці, фітнес-індустрія, держава, громадські організації, населення).

○ **Об'єкти:** на кого спрямовані технології? (різні вікові, соціальні, професійні групи).

○ **Зміст:** сукупність знань, методик, вправ, програм.

○ **Інституційне середовище:** фітнес-клуби, рекреаційні центри, школи, парки, онлайн-платформи.

## Питання 2. Соціально-історичні передумови виникнення технологій ОРПА.

● Проаналізуйте фактори, що сприяли виникненню та розвитку технологій ОРПА як масового соціального явища:

○ **Науково-технічний прогрес:** гіподинамія, автоматизація праці, цифровізація дозвілля.

○ **Демографічні зміни:** старіння населення, зростання захворюваності, погіршення здоров'я дітей та молоді.

○ **Соціально-економічні фактори:** зростання вартості медичних послуг, популяризація здорового способу життя як тренду, розвиток фітнес-індустрії.

○ **Культурологічні фактори:** зміна ставлення до тіла, краси, здоров'я; вплив мас-медіа та соціальних мереж.

● Наведіть приклади, як кожен з цих факторів вплинув на появу конкретних технологій ОРПА (наприклад, скандинавська ходьба – для людей похилого віку; фітнес-додатки – для зайнятих професіоналів).

## Питання 3. Соціальні функції технологій ОРПА.

Заповніть таблицю, розкриваючи зміст кожної функції з прикладами технологій:

Соціальна функція	Зміст функції	Приклади технологій ОРПА	Соціальний ефект
Оздоровча	Підвищення рівня здоров'я, профілактика захворювань, збільшення тривалості активного життя.		

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Соціальна функція	Зміст функції	Приклади технологій ОРРА	Соціальний ефект
<b>Інтегративна</b>	Об'єднання людей різних соціальних груп, подолання соціальної ізоляції.		
<b>Комунікативна</b>	Формування соціальних зв'язків, розвиток навичок спілкування, створення спільнот за інтересами.		
<b>Рекреаційна</b>	Відновлення фізичних та психічних ресурсів, зняття стресу, організація дозвілля.		
<b>Превентивна</b>	Запобігання соціально небезпечним явищам (алкоголізм, наркоманія, асоціальна поведінка) через залучення до здорової активності.		
<b>Адаптаційна</b>	Допомога в соціальній адаптації людей з інвалідністю, мігрантів, осіб після травм/хвороб.		

### Питання 4. Фактори впливу на розвиток технологій ОРРА в сучасній Україні.

- Проведіть аналіз позитивних та негативних факторів, що впливають на розвиток технологій ОРРА в Україні. Заповніть таблицю:

Група факторів	Позитивний вплив	Негативний вплив
<b>Державна політика</b>	Наявність програм розвитку фізичної культури, спорту; запровадження уроків фізкультури в НУШ.	Недостатнє фінансування, слабка матеріальна база, низький рівень підготовки кадрів.
<b>Економічний</b>	Розвиток фітнес-індустрії, поява доступних клубів, державно-приватне партнерство.	Висока вартість абонементів, недоступність для малозабезпечених верств.
<b>Соціокультурний</b>	Популяризація ЗСЖ у ЗМІ та соцмережах; зростання свідомості населення.	Спадщина радянського нормативного підходу, низька рухова культура частини населення.
<b>Інфраструктурний</b>	Будівництво парків, велодоріжок, спортивних майданчиків.	Нерівномірний розподіл по регіонах, зношеність, відсутність інклюзивних зон.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Група факторів	Позитивний вплив	Негативний вплив
Технологічний	Поширення мобільних додатків, онлайн-тренувань, доступність інформації.	Цифрова нерівність (особливо для старших вікових груп), ризик некваліфікованих порад.

### Питання 5. Технології ОРРА як відповідь на соціальні виклики.

- Опишіть, які **соціальні виклики** сучасності можуть бути пом'якшені або вирішені через впровадження технологій ОРРА:
  - Епідемія гіподинамії та хронічних захворювань.
  - Погіршення психічного здоров'я (стрес, тривога, депресія).
  - Соціальна ізоляція (особливо у людей похилого віку, осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб).
  - Дитяче та підліткове ожиріння.
  - Професійне вигорання.
- Для кожного виклику наведіть **1-2 конкретні технології ОРРА**, які можуть бути ефективним інструментом профілактики або корекції.

Практичні завдання для самостійного виконання

\*Рекомендований загальний обсяг практичної частини – 4-6 академічних годин.\*

### Завдання 1. Аналіз соціальної реклами та медіа-контенту з ОРРА.

- Знайдіть **3-5 прикладів соціальної реклами**, відеороликів, постів у соціальних мережах або статей у ЗМІ, що популяризують технології ОРРА.
- Проведіть їх аналіз за планом:
  1. Джерело, цільова аудиторія, яка технологія пропагується?
  2. Які **соціальні потреби** (здоров'я, краса, спілкування, статус, безпека) експлуатуються?
  3. Чи є в контенті **соціальні стереотипи** (гендерні, вікові, тілесні)? Якщо так, то які?
  4. Оцініть **соціальну ефективність** цього контенту (чи спонукає він до дії, чи формує позитивне ставлення до ОРРА?).
  5. Ваші пропозиції щодо покращення.

### Завдання 2. Дослідження «Технології ОРРА в моєму місті/районі».

- Проведіть міні-дослідження доступних технологій ОРРА у вашому місті або районі.
- Заповніть таблицю:

Технологія ОРРА	Де реалізується? (назва закладу, локація)	Для кого? (цільова група)	Вартість/доступність	Ваша оцінка якості (1-5)
Фітнес-клуби (вказати види занять)				
Групові програми в парках (безкоштовні)				

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Технологія ОРРА	Де реалізується? (назва закладу, локація)	Для кого? (цільова група)	Вартість/доступність	Ваша оцінка якості (1-5)
Секції/гуртки для різних груп				
Онлайн-платформи/додатки (локальні)				
Інклюзивні програми (для осіб з інвалідністю)				
Інше (скандинавська ходьба, йога тощо)				

- **Висновки:** Які соціальні групи охоплені найкраще? Які – залишаються поза увагою? Сформулюйте **2-3 рекомендації** для місцевої влади або громадських організацій щодо покращення ситуації.

### Завдання 3. Розробка соціального проєкту «ОРРА для всіх».

- Оберіть **одну соціально вразливу групу** (наприклад: люди похилого віку, ВПО, особи з інвалідністю, молодь групи ризику, багатодітні матері, військовослужбовці після поранення).
- Розробіть **концепцію соціального проєкту** з впровадження технологій ОРРА для цієї групи.

Проєкт має містити:

1. **Назву проєкту** та його гасло.
2. **Обґрунтування актуальності** (проблема цієї групи, яку може вирішити ОРРА).
3. **Мета та завдання** (конкретні, вимірювані).
4. **Цільова аудиторія** (кількість осіб, їх характеристики).
5. **Технології ОРРА** (які саме види активності пропонуються, чому саме вони?).
6. **Ресурси** (кадрові – інструктори, волонтери; матеріальні – інвентар, приміщення; інформаційні).
7. **Очікувані соціальні ефекти** (не тільки фізичні, але й соціальні: зменшення ізоляції, підвищення самооцінки, працевлаштування тощо).
8. **Критерії успіху** (як ви дізнаєтесь, що проєкт спрацював?).

### Завдання 4. Кейс-аналіз: соціальний конфлікт навколо технологій ОРРА.

- Проаналізуйте гіпотетичну або реальну ситуацію: «У центральному парку міста група ентузіастів проводить безкоштовні ранкові тренування (йога, скандинавська ходьба, воркаут). Частина мешканців прилеглих будинків скаржиться на шум, зайнятість території, "незручності". Місцева влада пропонує заборонити заняття».
- Дайте відповіді на питання:
  1. Які соціальні групи та їх інтереси стикаються в цьому конфлікті?
  2. Які соціальні функції ОРРА «працюють» на користь проведення занять?
  3. Запропонуйте **3 можливі компромісні рішення**, які б задовольнили всі сторони (організаторів, мешканців, владу).

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

4. Яку роль у вирішенні конфлікту можуть відіграти технології соціальної комунікації (опитування, громадські слухання, інформування)?

Завдання для самостійного дослідження (індивідуальні/групові проєкти)

### Міні-проєкт (обирається одне із завдань):

1. **«Соціальний портрет користувача технологій ОРРА»:** Проведіть міні-опитування (10-15 осіб різного віку, статі, соціального статусу) щодо їх ставлення до технологій ОРРА, видів активності, якими вони займаються або хотіли б займатися, бар'єрів, які їм заважають. Складіть узагальнений «соціальний портрет» (вік, стать, дохід, освіта, мотиви, перешкоди). Зробіть висновки щодо диференціації технологій ОРРА для різних соціальних груп.
2. **«Технології ОРРА в соціальних мережах: тренди та ризики»:** Проаналізуйте популярний Instagram-блог або YouTube-канал, присвячений фітнесу, йозі, здоровому способу життя (український або зарубіжний). Оцініть:
  - о Які соціальні функції ОРРА він реалізує?
  - о Яку цільову аудиторію приваблює?
  - о Чи є в контенті **соціально відповідальні** меседжі (безпека, інклюзивність, реалістичність)?
  - о Які **соціальні ризики** можуть бути пов'язані з цим контентом (пропаганда нереалістичних стандартів тіла, шкідливих практик, залежність)?
  - о Сформулюйте **3 поради** для споживачів такого контенту.
3. **«Створення соціального відеоролика (або сценарію) про ОРРА»:** Розробіть сценарій короткого (30-60 секунд) соціального відеоролика, який пропагує технології ОРРА для **однієї з соціальних груп** (підлітки, люди 50+, батьки з дітьми, офісні працівники). Сценарій має містити: ідею, головного героя, ключові кадри, текст/субтитри, заклик до дії. *Додатково (на високий бал):* реалізуйте відео за допомогою смартфона.

Питання та завдання для самоперевірки

*Призначені для підготовки до модульного контролю або заліку.*

1. Чому технології ОРРА є не просто медико-біологічним, а **соціальним явищем**? Аргументуйте.
2. Назвіть та коротко охарактеризуйте основні **соціальні функції** технологій ОРРА.
3. Які **соціальні передумови** сприяли масовому поширенню технологій ОРРА у XXI столітті?
4. Як **економічні фактори** (рівень доходів, вартість послуг) впливають на доступність технологій ОРРА для різних верств населення?
5. Поясніть, яким чином технології ОРРА можуть сприяти **соціальній інтеграції** осіб з інвалідністю або внутрішньо переміщених осіб.
6. Наведіть **приклади соціальних стереотипів**, пов'язаних з технологіями ОРРА (гендерних, вікових, тілесних). Як їх можна долати?
7. Які **соціальні ризики** можуть виникати при некритичному впровадженні технологій ОРРА (наприклад, через соціальні мережі)?
8. Опишіть **соціальний портрет** типового користувача фітнес-додатку (вік, стать, дохід, мотиви). Чи відрізняється він в Україні та розвинених країнах?
9. Як **державна політика** може стимулювати розвиток технологій ОРРА як соціального явища? Наведіть 2-3 приклади ефективних заходів.
10. Чи можна вважати технології ОРРА **інструментом «м'якої сили»** або соціальної дипломатії? Чому?

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## ТЕМА 3. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Дослідити особливості, норми, форми та методи організації рухової активності осіб зрілого віку (25-60 років) з урахуванням вікових змін, професійної діяльності, статевих відмінностей та соціально-економічних факторів; сформувані вміння проектувати оздоровчо-тренувальні програми для різних вікових груп зрілого населення.

**Завдання самостійної роботи:**

1. Визначити вікову періодизацію зрілого віку та охарактеризувати інволюційні зміни в основних системах організму.
2. Проаналізувати сучасні дані про реальний рівень рухової активності осіб зрілого віку в Україні та світі.
3. Розкрити фактори, що впливають на рухову активність чоловіків та жінок зрілого віку.
4. Охарактеризувати науково обґрунтовані норми та рекомендації щодо рухової активності для різних підперіодів зрілого віку.
5. Сформувані вміння розробляти індивідуальні програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням вікових та гендерних особливостей.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

**Питання 1. Вікова періодизація зрілого віку та інволюційні зміни в організмі.**

1. Ознайомтеся з прийнятою в Україні та міжнародній практиці **віковою періодизацією**:
  - о **Перший період зрілого віку:** чоловіки 21-35 років, жінки 20-35 років.
  - о **Другий період зрілого віку:** чоловіки 36-60 років, жінки 36-55 років .
2. Охарактеризуйте **основні інволюційні зміни** в організмі, що відбуваються у зрілому віці, за наступними системами:
  - о **Серцево-судинна система:** зниження еластичності судин, підвищення артеріального тиску, зменшення ударного об'єму серця.
  - о **Дихальна система:** зниження життєвої ємності легень, зменшення еластичності легеневої тканини.
  - о **Опорно-руховий апарат:** зменшення мінеральної щільності кісткової тканини (особливо у жінок після 40 років), дегенеративні зміни в суглобах, зниження м'язової маси та сили (саркопенія).
  - о **Нервова та ендокринна системи:** зниження швидкості нервової провідності, зменшення рівня статевих гормонів, уповільнення метаболізму.
  - о **Обмін речовин:** зниження базального метаболізму, схильність до накопичення жирової тканини.
3. Заповніть порівняльну таблицю:

Показник	Перший зрілий вік (21-35 років)	Другий зрілий вік (36-55/60 років)
М'язова маса (динаміка)		
Мінеральна щільність кісток		
Швидкість реакції		

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Показник	Перший зрілий вік (21-35 років)	Другий зрілий вік (36-55/60 років)
Відновлення після навантаження		
Ризик серцево-судинних захворювань		

### Питання 2. Реальний рівень рухової активності осіб зрілого віку.

1. Проаналізуйте результати сучасних досліджень рухової активності осіб зрілого віку в Україні :

o Який відсоток чоловіків зрілого віку має низький та нижче середнього рівень рухової активності? (>70 %)

o Який середньостатистичний коефіцієнт фізичної активності чоловіків 25-45 років? ( $0,36 \pm 0,07$  бали, що відповідає рівню «нижче середнього»).

o Скільки відсотків чоловіків першого зрілого віку виконують норму кроків (>10000 кроків на добу)? (лише 22,7 %).

o Який відсоток чоловіків другого зрілого віку мають низьку рухову активність (<5000 кроків)? (38,9 %, що втричі вище, ніж у першому зрілому віці).

o Яка загальна частка осіб другого зрілого віку, що ведуть малоактивний спосіб життя? (66,7 %).

2. На основі опрацьованих даних сформулюйте **висновок про стан рухової активності осіб зрілого віку** (виділіть ключові проблеми: гіподинамія, вікова тенденція до зниження активності, критична ситуація у другому зрілому віці).

### Питання 3. Фактори, що впливають на рухову активність осіб зрілого віку.

На основі аналізу наукових джерел заповніть таблицю факторів, що визначають рівень рухової активності:

Група факторів	Конкретні фактори	Характер впливу (як саме впливає)
Професійні	Сидяча робота, ненормований графік, відсутність перерв на активність	
Соціально-економічні	Рівень доходу, доступність спортивних закладів, вартість абонементів	
Психологічні	Мотивація, самодисципліна, ставлення до здоров'я, страх травм	
Сімейні	Наявність дітей, сімейні обов'язки, підтримка родини	
Гендерні	Відмінності у мотивах (чоловіки: сила, зовнішність; жінки: гнучкість, вага)	

### Питання 4. Норми та рекомендації щодо рухової активності для зрілого віку.

1. Ознайомтеся з **рекомендаціями ВООЗ** щодо рухової активності для дорослих :

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

о **Мінімальний обсяг:** 150 хвилин помірної аеробної активності або 75 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень.

о **Оптимальний обсяг:** 300 хвилин помірної аеробної активності на тиждень для додаткових переваг для здоров'я.

о **Силові навантаження:** вправи для основних м'язових груп не менше 2 разів на тиждень.

2. Дайте характеристику поняттям «**інтенсивність навантаження**» для зрілого віку:

о **Помірна інтенсивність:** ЧСС 110-130 уд/хв, легке підвищене дихання, можливість розмовляти під час виконання (наприклад: швидка ходьба, повільний біг, велосипед).

о **Висока інтенсивність:** ЧСС >130-140 уд/хв, значне підвищення дихання, утруднена розмова (наприклад: біг, плавання, спортивні ігри).

3. Які додаткові рекомендації надаються для осіб зрілого віку щодо:

о **Контролю інтенсивності** (пульс, самопочуття)?

о **Поступовості збільшення навантажень?**

о **Вправ на гнучкість та баланс** (особливо для другого зрілого віку)?

### Питання 5. Гендерні особливості рухової активності у зрілому віці.

1. Порівняйте **мотиви** до занять оздоровчою руховою активністю у чоловіків та жінок зрілого віку.

2. Охарактеризуйте **улюблені види рухової активності** чоловіків та жінок зрілого віку (силові тренування, аеробіка, групові програми, індивідуальні заняття).

3. Проаналізуйте **бар'єри** для занять фізичною активністю у чоловіків та жінок (що частіше заважає?).

Практичні завдання для самостійного виконання

### Завдання 1. Розрахунок та оцінка власного рівня рухової активності.

1. Протягом **3-х днів (один робочий, один вихідний, один звичайний)** фіксуйте свою рухову активність:

о Кількість кроків (використовуйте крокомір, фітнес-браслет або додаток на смартфоні).

о Час активності помірної та високої інтенсивності (окремо).

о Час у положенні сидячи (за роботою, за комп'ютером, перегляд телевізора).

2. Порівняйте отримані результати з рекомендованими нормами (10000 кроків, 150 хв помірної активності на тиждень, обмеження сидячого часу).

3. Сформулюйте **висновок** про свій рівень рухової активності та **план корекції** (2-3 конкретні зміни у звичному розпорядку дня).

### Завдання 2. Розробка тижневого плану рухової активності для особи зрілого віку.

Оберіть **типового представника** однієї з груп:

● **Група А:** Офісний працівник, чоловік 30 років, із зайвою вагою, не займався спортом 5 років.

● **Група Б:** Жінка 45 років, керівник відділу, постійний стрес, скарги на біль у спині, нерегулярний графік.

● **Група В:** Чоловік 55 років, нещодавно переніс гіпертонічний криз, отримав рекомендацію лікаря збільшити рухову активність.

Розробіть **тижневий план рухової активності** (на 7 днів), який включає:

1. Мета та завдання на найближчий місяць (конкретні, вимірювані, реалістичні).

2. Розподіл активності по днях тижня (тривалість, інтенсивність, вид активності).

3. Включення аеробних, силових вправ та вправ на гнучкість.

4. Поради щодо самоконтролю (пульс, самопочуття, щоденник).

5. Заходи безпеки та протипоказання.

**Завдання 3. Аналіз мотиваційних факторів для залучення осіб зрілого віку до рухової активності.**

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

1. Проведіть **міні-опитування (5-7 осіб зрілого віку)** про їхню рухову активність. Запитайте:

- o Якими видами активності Ви займаєтесь (або хотіли б займатись)?
- o Що Вас мотивує до занять? (здоров'я, зовнішність, спілкування, приклад дітей/онуків, рекомендація лікаря)
- o Що заважає займатися регулярно? (брак часу, втома, відсутність компанії, вартість, стан здоров'я)
- o Які форми занять для Вас найбільш прийнятні? (ранкові/вечірні, групові/індивідуальні, на вулиці/в залі)

2. Узагальніть результати, визначте **топ-3 мотиви** та **топ-3 бар'єри** для обраної групи.

3. Запропонуйте **2-3 способи підвищення мотивації** та подолання виявлених бар'єрів (наприклад, організація груп за місцем роботи, безкоштовні ранкові розминки, використання мобільних додатків).

**Завдання 4. Розробка комплексу вправ для другого зрілого віку з акцентом на безпеку.**

1. Розробіть **комплекс оздоровчої гімнастики (15-20 хвилин)** для осіб другого зрілого віку (36-60 років).

2. Комплекс повинен включати:

- o Розминку (3-4 хв): суглобова гімнастика, легке кардіо.
- o Основну частину (10-12 хв): 5-6 вправ, що охоплюють різні м'язові групи (шия, плечі, спина, ноги).

o Заминку (2-3 хв): дихальні вправи, розтяжка.

3. Для кожної вправи вкажіть:

- o Вихідне положення, техніку виконання, темп, кількість повторень.
- o **Особливу увагу на безпеку:** які помилки можливі, як їх уникнути, варіанти спрощення (наприклад, виконання сидячи замість стоячи).

4. Додайте **короткі методичні рекомендації** щодо проведення такого комплексу (регулярність, час доби, контроль самопочуття, протипоказання).

Завдання для самостійного дослідження (індивідуальні/групові проекти)

**Міні-проект (обирається одне із завдань):**

1. **«Аналіз популярних фітнес-програм для зрілого віку»:** Оберіть 2-3 комерційні фітнес-програми (наприклад, програми у фітнес-клубах, онлайн-курси, мобільні додатки), орієнтовані на осіб зрілого віку. Проведіть їх порівняльний аналіз за критеріями: цільова аудиторія, види активності, тривалість, інтенсивність, безпека, вартість. Оцініть їхню **відповідність науковим рекомендаціям** ВООЗ. Зробіть висновок про ефективність та безпечність.

2. **«Вплив рухової активності на якість життя осіб зрілого віку: огляд досліджень»:** На основі наукових статей (2-3 джерела) підготуйте **огляд про вплив регулярної рухової активності** на показники якості життя осіб зрілого віку: фізичне функціонування, психічне здоров'я, соціальне функціонування, життєздатність. Оформіть у вигляді реферату (2-3 сторінки) або інфографіки.

3. **«Створення мотиваційного відеоролика або буклету»:** Розробіть інформаційний продукт для залучення осіб зрілого віку до регулярної рухової активності. Це може бути:

- o Короткий відеоролик (30-60 секунд) з простими порадами та закликом до дії.
- o Інформаційний буклет (формат А5, 2-4 сторінки) на тему: «Як зробити рух частиною життя після 40», «Фізична активність для здорової спини», «Рух для профілактики гіпертонії» тощо.
- o Серія постів для соціальних мереж (3-5 постів) з цікавими фактами, порадами, челенджами.

Питання та завдання для самоперевірки

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

---

*Призначені для підготовки до модульного контролю або заліку.*

1. Назвіть вікові межі першого та другого періодів зрілого віку для чоловіків та жінок. Чим відрізняються темпи старіння залежно від статі?
2. Які основні інволюційні зміни в серцево-судинній та опорно-руховій системах відбуваються у зрілому віці?
3. Який відсоток чоловіків другого зрілого віку в Україні мають низький рівень рухової активності? Чим це загрожує?
4. Які норми рухової активності (аеробна та силова складові) рекомендовані ВООЗ для дорослих?
5. Поясніть різницю між помірною та високою інтенсивністю фізичних навантажень. Наведіть приклади.
6. Назвіть 3-4 фактори, що найбільше впливають на зниження рухової активності чоловіків другого зрілого віку.
7. Які види рухової активності є найбільш безпечними та рекомендованими для осіб другого зрілого віку з наявними хронічними захворюваннями?
8. Як змінюється мотивація до занять фізичною активністю у жінок після 40 років порівняно з чоловіками того ж віку?
9. Які методи самоконтролю є обов'язковими для осіб зрілого віку під час самостійних занять?
10. Запропонуйте стратегію залучення «важкого» офісного працівника (45 років, високий стрес) до регулярної рухової активності.

### ТЕМА 4. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Проаналізувати комплекс факторів, що визначають стан здоров'я людини, їх взаємодію та відносний внесок у формування індивідуального та популяційного здоров'я; сформулювати вміння оцінювати вплив різних факторів та розробляти рекомендації щодо їх оптимізації.

**Завдання:**

1. Розкрити класифікацію факторів, що впливають на здоров'я, та їх відносний внесок.
2. Охарактеризувати біологічні, соціально-економічні, екологічні та медичні фактори.
3. Проаналізувати спосіб життя як ключовий керований фактор здоров'я.
4. Сформулювати навички оцінки факторів ризику для індивідуального здоров'я.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

#### Питання 1. Класифікація факторів здоров'я.

Ознайомтеся з узагальненою класифікацією факторів, що впливають на здоров'я, та їх орієнтовним внеском:

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Група факторів	Частка впливу	Характеристика
Спосіб життя	50-55 %	Харчування, рухова активність, шкідливі звички, режим праці та відпочинку, психоемоційний стан.
Генетичні та біологічні	18-22 %	Спадковість, вік, стать, конституційні особливості.
Навколишнє середовище	15-20 %	Забруднення повітря, води, ґрунту; кліматичні умови; радіаційний фон.
Медичне забезпечення	8-10 %	Якість та доступність медичної допомоги, профілактика, своєчасність лікування.

**Ключовий висновок:** більшість факторів (понад 50%) є **керованими** – вони залежать від способу життя самої людини.

### Питання 2. Характеристика основних груп факторів.

*Спосіб життя* – найважливіший керований фактор. Його компоненти:

- **Харчування:** раціональне, збалансоване, режим, надлишок/дефіцит калорій.
- **Рухова активність:** гіподинамія як провідний фактор ризику хронічних захворювань.
- **Шкідливі звички:** паління (включаючи пасивне), алкоголь, наркотичні речовини.
- **Режим праці та відпочинку:** хронічне перевтомлення, порушення сну.
- **Психоемоційний стан:** стрес, тривожність, депресія, соціальна підтримка.

*Генетичні та біологічні фактори:*

- Спадкові захворювання (цукровий діабет, гіпертонія, онкологія).
- Вік (збільшення ризиків із старінням організму).
- Стать (різна частота та перебіг захворювань).

*Екологічні фактори:*

- Забруднення атмосферного повітря (пил, викиди транспорту).
- Якість питної води (наявність нітратів, важких металів).
- Забруднення ґрунтів (пестициди, промислові відходи).

*Медичне забезпечення:*

- Доступність первинної медичної допомоги.
- Якість профілактичних оглядів (скринінги).
- Своєчасність діагностики та лікування.

Практичні завдання

### Завдання 1. Індивідуальна оцінка факторів ризику.

Складіть таблицю «Мої фактори здоров'я», оцінивши за 5-бальною шкалою вплив кожного фактора (1 – дуже слабо, 5 – дуже сильно):

Фактор	Моя оцінка	Що можу покращити?
Харчування (режим, якість)		

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Фактор	Моя оцінка	Що можу покращити?
Рухова активність		
Сон та відпочинок		
Стрес (рівень)		
Шкідливі звички		
Екологія місця проживання		
Спадковість		

Оберіть **1-2 фактори** з найнижчою оцінкою та складіть план їх покращення на наступний місяць (3-4 конкретні кроки).

### Завдання 2. Кейс-аналіз.

Ситуація: чоловік 45 років, керівник, малорухливий, надлишкова вага, періодичний біль у грудях. Не палить, алкоголь – раз на тиждень. Живе в промисловому районі міста.

1. Визначте найбільш значущі фактори ризику в даному випадку.
2. Запропонуйте першочергові рекомендації щодо зміни способу життя.
3. Які медичні обстеження слід пройти?

### Питання для самоперевірки

1. Які чотири групи факторів визначають здоров'я людини? Який їх орієнтовний внесок?
2. Чому спосіб життя вважається головним керованим фактором здоров'я?
3. Назвіть 5 складових способу життя, що впливають на здоров'я.
4. Які генетичні фактори неможливо змінити, але можна компенсувати способом життя?
5. Поясніть вплив стресу на здоров'я. Які механізми цього впливу?

## ТЕМА 5. ВИДОВІ ОЗНАКИ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Систематизувати знання про видові ознаки, завдання та зміст сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА); сформувати вміння класифікувати технології, визначати їх цільову спрямованість та обирати оптимальний зміст для різних груп населення.

### Завдання:

1. Визначити поняття «технологія ОРПА» та її структурні компоненти.
2. Охарактеризувати основні видові ознаки технологій ОРПА.
3. Розкрити завдання технологій ОРПА залежно від цільової аудиторії.
4. Проаналізувати змістове наповнення різних видів технологій ОРПА.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

## Питання 1. Поняття та структура технологій ОРРА.

**Технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності** – це науково обґрунтована система організації, проведення та контролю рухової активності, спрямована на досягнення конкретних оздоровчих, рекреаційних або профілактичних результатів.

### Структурні компоненти технології ОРРА:

- **Цільовий компонент:** чітко сформульована мета та завдання.
- **Змістовий компонент:** види вправ, методики, програми.
- **Організаційний компонент:** форми занять (індивідуальні, групові), місце проведення, обладнання.
- **Контрольно-оцінювальний компонент:** методи самоконтролю та оцінки ефективності.

## Питання 2. Видові ознаки технологій ОРРА.

Класифікація технологій ОРРА за різними ознаками:

Ознака класифікації	Види технологій
За спрямованістю	Оздоровчі (профілактика, корекція), рекреаційні (відпочинок, відновлення), лікувальні (реабілітація).
За видом рухової активності	Аеробні (ходьба, біг, плавання), силові (атлетична гімнастика), анаеробні (спринт, інтервальні), комбіновані.
За місцем проведення	Зальні (фітнес-клуби), вуличні (скандинавська ходьба, паркур), домашні (онлайн-тренування), водні (аквааеробіка).
За участю інвентарю	З обладнанням (футболі, еспандери, гантели), без обладнання (власна вага).
За формою організації	Індивідуальні, групові, сімейні, корпоративні.
За віком учасників	Для дітей, молоді, зрілого віку, літніх людей.

## Питання 3. Завдання технологій ОРРА.

Залежно від цільової аудиторії та умов, завдання технологій ОРРА поділяються на:

### Оздоровчі завдання:

- Підвищення функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем.
- Корекція маси тіла та складу тіла.
- Покращення гнучкості, координації, силових витривалості.
- Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.

### Рекреаційні завдання:

- Зняття розумової та фізичної втоми.
- Відновлення працездатності після робочого дня.
- Емоційне розвантаження, зняття стресу.
- Забезпечення активного дозвілля.

### Соціальні завдання:

- Формування комунікативних навичок через групові заняття.
- Підвищення соціальної активності (особливо для людей похилого віку).
- Інтеграція осіб з особливими потребами.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Питання 4. Зміст технологій ОРРА.

Зміст конкретної технології ОРРА визначається її видовими ознаками та завданнями. Основні елементи змісту:

### Базові види рухової активності:

- **Аеробні вправи:** ходьба, біг підтюпцем, плавання, веслування, їзда на велосипеді, танці.
- **Силові вправи:** з власною вагою (віджимання, присідання), з обтяженнями (гантелі, гири), на тренажерах.
- **Вправи на гнучкість:** стретчинг, йога, пілатес.
- **Вправи на координацію та баланс:** рівноважні проби, вправи з фітболом.

### Методичні прийоми:

- Інтервальний метод (чергування роботи та відпочинку).
- Кругове тренування (послідовне виконання вправ на різні групи м'язів).
- Ігровий метод (елементи спортивних та рухливих ігор).
- Змагальний метод (стимулювання через порівняння результатів).

## Практичні завдання

### Завдання 1. Класифікація технологій за видовими ознаками.

Заповніть таблицю, обравши 3 відомі вам технології ОРРА (наприклад: скандинавська ходьба, йога, аквааеробіка, кросфїт, пілатес, калланетика, фітнес-йога, зумба тощо):

Технологія	Спрямованість	Вид активності	Місце проведення	Інвентар	Форма організації	Цільова аудиторія
1.						
2.						
3.						

### Завдання 2. Розробка технології для конкретної групи.

Оберіть одну з наведених цільових груп:

- **Група А:** Офісні працівники 30-40 років, переважно жінки, мета – зняття стресу та профілактика болю в спині.
- **Група Б:** Чоловіки 50-60 років, гіпертоніки, мета – зниження тиску та покращення самопочуття.
- **Група В:** Студенти 18-22 років, мета – підвищення загальної витривалості та корекція ваги.

Розробіть **коротку технологію ОРРА** (3-5 речень) за структурою:

1. Назва технології.
2. Мета та завдання (2-3 пункти).
3. Зміст (основні види вправ, тривалість заняття, частота на тиждень).
4. Контроль (як оцінювати ефективність).

### Завдання 3. Порівняльний аналіз двох технологій.

Оберіть **дві контрастні технології** (наприклад, йога та кросфїт) та порівняйте їх за планом:

1. Які завдання вони вирішують (оздоровчі/рекреаційні/соціальні)?
2. Які фізичні якості розвивають?
3. Які протипоказання мають?
4. Для яких вікових груп найбільш підходять?

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Питання для самоперевірки

1. Що таке «технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»? Назвіть її структурні компоненти.
2. Які видові ознаки використовуються для класифікації технологій ОРРА? Наведіть приклади для кожної ознаки.
3. У чому відмінність між оздоровчими та рекреаційними завданнями технологій ОРРА?
4. Які базові види рухової активності складають зміст більшості технологій ОРРА?
5. Чому важливо враховувати цільову аудиторію при розробці технологій ОРРА?

## ТЕМА 6. ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Оволодіти системою знань про показники індивідуального та популяційного здоров'я, навчитися оцінювати та інтерпретувати різні групи показників для аналізу стану здоров'я людини та населення в цілому.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «здоров'я» згідно з холістичною моделлю ВООЗ.
2. Охарактеризувати групи показників популяційного здоров'я.
3. Розкрити критерії оцінки індивідуального фізичного здоров'я.
4. Проаналізувати взаємозв'язок різних показників здоров'я.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

### Питання 1. Поняття здоров'я: холістична модель.

Відповідно до Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **здоров'я** – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Холістична модель здоров'я (від грец. «holos» – цілий, цілісний) передбачає п'ять вимірів:

Вимір здоров'я	Характеристика
Фізичний	Добре самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження.
Інтелектуальний	Уміння вчитися, отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми, ухвалювати виважені рішення.
Емоційний	Здатність розуміти почуття (свої та інших людей), уміння долати невдачі, керувати стресами.
Духовний	Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприймання загальнолюдських цінностей.
Соціальний	Задоволення соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Ключовий висновок:** здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а цілісний стан благополуччя, де всі виміри взаємопов'язані (як тринога: порушення одного веде до нестійкості інших).

**Питання 2. Групи показників популяційного здоров'я.**

**Популяційне (громадське) здоров'я** – статистичне поняття, що характеризується комплексом медичних показників (коефіцієнтів, індексів), а також показників соціального та психічного благополуччя.

**Основні групи показників популяційного здоров'я:**

Група показників	Що включає
Демографічні	Народжуваність, смертність (загальна, дитяча, вікова), природний приріст населення, середня тривалість життя, статеві-вікова структура.
Захворюваності	Первинна, загальна, інфекційна, неепідемічна захворюваність; госпіталізована захворюваність.
Інвалідності	Первинний вихід на інвалідність, структура інвалідності за причинами та групами.
Фізичного розвитку	Антропометричні показники (зріст, маса тіла, окружності), функціональні показники (ЖЄЛ, м'язова сила), гармонійність розвитку.

**Питання 3. Показники індивідуального фізичного здоров'я.**

Для оцінки індивідуального фізичного здоров'я використовуються наступні критерії:

**Суб'єктивні показники (самопочуття):**

- Відчуття бадьорості протягом дня.
- Якість сну (швидке засинання, повноцінний відпочинок).
- Апетит.
- Загальна працездатність.
- Відсутність болю, дискомфорту.

**Об'єктивні показники:**

- **Стан серцево-судинної системи:** частота серцевих скорочень у спокої, артеріальний тиск, проби з дозованим навантаженням.
- **Стан дихальної системи:** життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота дихання, проба Штанге (затримка дихання на вдиху), проба Генчі (на видиху).
- **Стан опорно-рухового апарату:** постава, гнучкість хребта, стан суглобів.
- **Фізичні якості:** сила (кистьова динамометрія), витривалість, швидкість, координація.

**Ознаки фізичного здоров'я:**

- Чиста гладка шкіра, здорові зуби.
- Блискуче міцне волосся, пружні м'язи.
- Гнучкі суглоби, здорове серце.
- Відчуття бадьорості впродовж дня, висока працездатність.

**Ознаки фізичного нездоров'я:**

- Порушення сну, втрата апетиту.
- Нездатність витримувати фізичні навантаження.
- Підвищена стомлюваність, загальна слабкість.
- Порушення травлення, зіпсовані зуби, нездорова шкіра.

Практичні завдання

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### Завдання 1. Самооцінка показників здоров'я.

Оцініть свій стан за п'ятьма вимірами здоров'я (фізичний, інтелектуальний, емоційний, духовний, соціальний) за 5-бальною шкалою. Побудуйте діаграму «Профіль мого здоров'я». Визначте 1-2 виміри, які потребують найбільшої уваги, та запропонуйте конкретні дії для їх покращення.

### Завдання 2. Аналіз демографічних показників.

Використовуючи відкриті дані Державної служби статистики України, знайдіть та запишіть для свого регіону:

- Середню очікувану тривалість життя (окремо для чоловіків та жінок).
- Коефіцієнт народжуваності та смертності за останній рік.
- Порівняйте з середніми показниками по Україні та країнам ЄС. Зробіть висновки.

### Завдання 3. Оцінка функціональних проб.

Проведіть на собі наступні функціональні проби, зафіксуйте результати та оцініть їх:

1. **Проба Штанге:** затримка дихання на вдиху після глибокого вдиху (норма: >40 с).
2. **Проба Генчі:** затримка дихання на видиху (норма: >25 с).
3. **Ортостатична проба:** різниця ЧСС лежачи та стоячи (норма: 10-20 уд/хв).
4. **Індекс маси тіла (ІМТ):** вага (кг) / зріст<sup>2</sup> (м) (норма: 18,5-24,9).

### Питання для самоперевірки

1. Як визначається поняття «здоров'я» у Статуті ВООЗ? Які п'ять вимірів виділяють у холистичній моделі здоров'я?
2. Які групи показників використовуються для оцінки популяційного здоров'я?
3. Що таке демографічні показники? Наведіть приклади.
4. Які суб'єктивні та об'єктивні показники використовуються для оцінки індивідуального фізичного здоров'я?
5. Назвіть основні ознаки фізичного здоров'я та нездоров'я.
6. Чому не існує єдиного «здоров'явимірювача»?

## ТЕМА 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ МЕТОДИК І СИСТЕМ

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Сформувати систему знань про різноманітні фізкультурно-оздоровчі методики та системи, їх класифікацію, зміст та особливості застосування; навчитися аналізувати та порівнювати різні оздоровчі напрями.

### Завдання:

1. Визначити поняття «оздоровча фізична культура» та її основні принципи.
2. Охарактеризувати класифікацію фізкультурно-оздоровчих методик за різними критеріями.
3. Проаналізувати основні види аеробних та силових оздоровчих програм.
4. Розкрити фактори, що впливають на вибір фізкультурно-оздоровчих занять.

### Теоретичні питання для самостійного опрацювання

### Питання 1. Поняття та принципи оздоровчої фізичної культури.

**Оздоровча фізична культура** – це складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

здоров'я та оптимізації фізичного стану . У міжнародній практиці більш поширене поняття «фітнес» або «оздоровчий фітнес» .

**Основні принципи оздоровчої спрямованості фізичної культури :**

Принцип	Зміст
<b>Оздоровчої спрямованості</b>	Фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я, виконувати профілактичну та розвивальну функції.
<b>Регулярності</b>	Для досягнення оздоровчого ефекту необхідна систематичність занять, а не епізодичні навантаження.
<b>Поступовості</b>	Збільшення фізичних навантажень має відбуватися поступово, відповідно до адаптаційних можливостей організму.
<b>Індивідуалізації</b>	Вибір засобів, методів та обсягу навантажень має враховувати вік, стать, стан здоров'я та рівень підготовленості.

**Ключові завдання оздоровчої фізичної культури :**

- Компенсувати нестачу рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.
- Удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність та опір несприятливим впливам.

**Питання 2. Класифікація фізкультурно-оздоровчих методик.**

Залежно від спрямованості та змісту, фізкультурно-оздоровчі методики поділяються на наступні групи :

Класифікаційна ознака	Види методик
<b>За місцем проведення</b>	In-door (у приміщенні), Out-door (на відкритому повітрі)
<b>За формою організації</b>	Групові, індивідуальні
<b>За спрямованістю впливу</b>	На розвиток витривалості (аеробні), сили, гнучкості, координації, психофізичної регуляції
<b>За використанням інвентарю</b>	З обладнанням (степ-платформи, фітболи, гантелі), без обладнання

**Питання 3. Характеристика основних фізкультурно-оздоровчих систем.**

**Аеробні оздоровчі програми :**

*Базова аеробіка* – синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків під музичний супровід (120–160 акцентів/хв). Спрямована на розвиток витривалості та підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи. Різновиди: High Impact (високої інтенсивності зі стрибками), Low Impact (низької інтенсивності з ходьбою та напівприсіданнями) .

*Танцювальна аеробіка* – включає різні танцювальні стилі: фанк-аеробіка (пружна ходьба, вільна пластика рук), сіті-джем (складні хореографічні компоненти), латино (елементи латиноамериканських танців), джаз-аеробіка .

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

*Степ-аеробіка* – вправи на спеціальній платформі висотою 10–30 см. Винайдена Джин Міллер після травми коліна для зміцнення м'язів. Різновиди: базовий степ, степ-Latina, Double-степ, Power-степ.

Переваги: зміцнення м'язів і зв'язок ніг, розвиток координації .

*Слайд-аеробіка* – вправи на спеціальній доріжці, що імітують рухи ковзаняра. Використовує латеральний (боковий) рух, підвищує силу бокового руху, спритність, швидкість реакції .

*Фітбол-аеробіка* – оздоровче тренування на великих м'ячах (45–85 см). Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат .

**Силові та комбіновані програми :**

*Програми з елементами східних єдиноборств (Martial Art)* – поєднують оздоровчий ефект з навичками самооборони та психологічною регуляцією. Сприяють розвитку координації, швидкості реакції, зміцненню м'язового корсету.

**Питання 4. Фактори, що впливають на вибір оздоровчої методики.**

Вибір форм та видів фізкультурно-рекреативної діяльності залежить від наступних факторів :

1. **Спадкові якості:** тип нервової системи, психічні властивості, стать, фізичні та рухові здібності.
2. **Набуті особливості:** рівень фізичного розвитку та підготовленості, стан здоров'я, сформовані рухові навички та уподобання.
3. **Соціально-демографічні чинники:** вік, стать, рівень освіти, професійна приналежність, соціальне положення, що впливають на мотивацію до занять.

Практичні завдання

**Завдання 1. Порівняльна характеристика оздоровчих методик.**

Заповніть таблицю для 3-4 фізкультурно-оздоровчих методик (наприклад: степ-аеробіка, фітбол, йога, пілатес, скандинавська ходьба):

Методика	Основна спрямованість	Інвентар	Переваги	Протипоказання	Рекомендації на аудиторію

**Завдання 2. Аналіз факторів вибору.**

Оберіть гіпотетичну або реальну людину (вказіть вік, стать, рівень підготовки, стан здоров'я, професію). Визначте, які **3 оздоровчі методики** їй найбільше підходять, враховуючи фактори вибору. Обґрунтуйте відповідь.

**Завдання 3. Розробка фрагменту заняття.**

Оберіть одну з аеробних програм (базова аеробіка, степ-аеробіка, фітбол) та розробіть **комплекс з 5-6 вправ для початківців**. Для кожної вправи вкажіть: вихідне положення, техніку виконання, кількість повторень, методичну пораду.

Питання для самоперевірки

1. Що таке «оздоровча фізична культура»? Які основні принципи її реалізації?
2. Які фактори впливають на вибір фізкультурно-оздоровчої методики?
3. У чому відмінність між High Impact та Low Impact аеробікою?
4. Які переваги мають заняття на фітболах?
5. Як степ-аеробіка впливає на опорно-руховий апарат?

## ТЕМА 8. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Сформувати систему знань про структуру фізичного стану людини, методи його оцінки та використання результатів діагностики для програмування індивідуальних оздоровчих тренувань.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «фізичний стан» та його ключові компоненти.
2. Охарактеризувати компоненти фізичного здоров'я (health-related fitness).
3. Розкрити принципи програмування тренувань на основі оцінки фізичного стану.
4. Сформувати навички застосування FITT-принципу для розробки індивідуальних програм.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

### Питання 1. Структура фізичного стану людини.

**Фізичний стан** – це сукупність морфофункціональних показників, що відображають рівень здоров'я, фізичного розвитку та працездатності людини. Він є основою для визначення оптимальних навантажень в оздоровчому тренуванні.

У сучасній фітнес-науці виділяють дві основні групи компонентів фізичної підготовленості :

Група компонентів	Складові	Характеристика
<b>Health-related fitness</b> (компоненти, пов'язані зі здоров'ям)	Кардіореспіраторна витривалість	Здатність серцево-судинної та дихальної систем забезпечувати організм киснем під час тривалої роботи.
	М'язова сила	Максимальне зусилля, яке може розвинути м'яз або м'язова група.
	М'язова витривалість	Здатність м'язів підтримувати зусилля протягом тривалого часу.
	Гнучкість	Амплітуда рухів у суглобах.
	Склад тіла (композиція)	Співвідношення м'язової, жирової та кісткової тканин.
<b>Skill-related fitness</b> (компоненти, пов'язані з руховими навичками)	Спритність, баланс, координація, швидкість, потужність (вибухова сила), час реакції	Забезпечують ефективність виконання складних рухових дій, важливі для спортивної та повсякденної діяльності.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Ключовий висновок:** Для оздоровчого тренування першочергове значення мають компоненти *health-related fitness*, оскільки вони безпосередньо пов'язані зі зниженням ризику захворювань та підвищенням якості життя .

### Питання 2. Оцінка фізичного стану як перший крок програмування.

Перш ніж розробляти програму тренувань, необхідно провести оцінку вихідного рівня фізичного стану. Це дозволяє :

- Виявити сильні та слабкі сторони підготовленості клієнта.
- Визначити реалістичні цілі та завдання.
- Запобігти травматизму (виявити протипоказання).
- Створити базову лінію для подальшого моніторингу прогресу.

### Методи оцінки компонентів фізичного стану:

Компонент	Методи оцінки
Кардіореспіраторна витривалість	12-хвилинний тест Купера (дистанція бігу/ходьби), 6-хвилинний тест ходьби, тест на велоергометрі, сходинкові тести.
М'язова сила та витривалість	Тести на максимальне зусилля (1 ПМ – повторний максимум), тести на витривалість (максимальна кількість віджимань, присідань, підйомів тулуба за 1 хвилину).
Гнучкість	Тест "нахил вперед сидячи" (Sit-and-reach), вимірювання амплітуди рухів у суглобах (гоніометрія).
Склад тіла	Індекс маси тіла (ІМТ), вимірювання шкірних складок (каліперометрія), біоімпедансний аналіз.
Баланс (для людей старшого віку)	Тест "стійка на одній нозі" з відкритими та закритими очима.

### Питання 3. Принципи програмування оздоровчого тренування.

Програмування індивідуального оздоровчого тренування базується на класичних принципах адаптації до фізичних навантажень :

1. **Принцип індивідуалізації:** Програма має враховувати вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовленості, цілі та уподобання людини. Те, що ефективно для одного, може бути марним або навіть шкідливим для іншого .
2. **Принцип поступовості (прогресії):** Навантаження має збільшуватися поступово, у міру адаптації організму. Різке підвищення інтенсивності або обсягу веде до травм та перетренованості.
3. **Принцип систематичності (регулярності):** Оздоровчий ефект досягається лише при регулярних заняттях (не менше 2-3 разів на тиждень). Перерви призводять до детренованості (реверсивності) .
4. **Принцип варіативності (періодизації):** Поєднання різних типів навантажень (аеробних, силових, на гнучкість) та їх циклічне чергування забезпечує гармонійний розвиток і запобігає адаптаційному плато .
5. **Принцип специфічності:** Ефект тренування специфічний до типу виконуваних вправ. Для розвитку витривалості потрібні аеробні вправи, для сили – силові тощо .

### Питання 4. FITT-принцип як основа програмування.

FITT – це універсальний інструмент для створення та коригування тренувальних програм :

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Компонент FITT	Характеристика	Приклад для аеробних навантажень	Приклад для силових навантажень
Frequency (Частота)	Як часто потрібно займатися на тиждень?	3-5 разів на тиждень	2-3 рази на тиждень (з відпочинком між тренуваннями одних м'язових груп 48 годин)
Intensity (Інтенсивність)	Наскільки важко потрібно працювати?	55-90% від максимальної ЧСС або 40-85% резерву ЧСС (зона жироспалювання/аеробна)	60-80% від 1 ПМ (повторного максимуму) – помірна/висока інтенсивність
Time (Час)	Скільки триває одне заняття?	20-60 хвилин безперервної активності (залежить від інтенсивності)	15-20 хвилин або 8-10 вправ по 1-3 підходи
Type (Тип)	Який вид активності обрано?	Біг, плавання, велосипед, ходьба, танці, веслування	Вправи з власною вагою, з вільними обтяженнями, на тренажерах, з еспандерами

### Модифікація FITT для різних цільових груп:

Цільова група	Рекомендації щодо FITT
<b>Початківці</b>	Низька частота (2-3 рази/тиждень), низька інтенсивність (ЧСС 50-60% від макс.), коротка тривалість (15-20 хв), прості типи активності (ходьба, вправи з власною вагою) .
<b>Люди зрілого віку (36-60 років)</b>	Акцент на гнучкість та баланс (профілактика падінь), контроль інтенсивності за ЧСС та самопочуттям, обов'язкова розминка та заминка, врахування наявних захворювань .
<b>Особи з надлишковою вагою</b>	Пріоритет аеробних навантажень низької інтенсивності (жироспалююча зона ЧСС 60-70% макс.), поступове збільшення тривалості (до 60 хв), додавання силових вправ для прискорення метаболізму.
<b>Люди з гіпертонією</b>	Перевага аеробним навантаженням (ходьба, плавання, велосипед), контроль тиску до та після тренування, уникнення ізометричних напружень та вправ з натужуванням.

Практичні завдання

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

## Завдання 1. Оцінка власного фізичного стану.

Проведіть самооцінку за трьома доступними тестами:

1. **Індекс маси тіла (ІМТ):** вага (кг) / зріст<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>). Норма: 18,5-24,9.
2. **Тест на силу м'язів кора:** максимальна кількість підйомів тулуба в сід за 1 хвилину.
3. **Тест на гнучкість:** нахил вперед з положення сидячи (виміряйте відстань від пальців до стопи).

За результатами визначте свої «слабкі» компоненти та сформулюйте 1-2 цілі для покращення.

## Завдання 2. Розробка програми за принципом FITT.

Оберіть одну з цільових груп:

- **Група А:** Жінка 35 років, офісна робота, ІМТ 28, мета – зниження ваги на 5 кг за 3 місяці.
- **Група Б:** Чоловік 50 років, гіпертонік I ступеня (тиск контрольований), мета – підвищення витривалості та зниження тиску.
- **Група В:** Студент 19 років, мета – збільшення м'язової маси та сили.

Розробіть **тижневу програму тренувань** у форматі таблиці FITT, вказавши для кожного заняття частоту, інтенсивність, час та тип активності.

## Завдання 3. Аналіз безпеки програми.

Для обраної цільової групи (А, Б або В) визначте:

1. Які **протипоказання** (абсолютні та відносні) слід врахувати?
2. Які **методи контролю інтенсивності** (ЧСС, темп розмови, шкала Борга) найбільш доцільні?
3. Які **ознаки перенапруження** ви будете моніторити?

Питання для самоперевірки

1. Що таке «фізичний стан»? Які компоненти входять до health-related fitness?
2. Чому оцінка фізичного стану є обов'язковим етапом перед програмуванням тренувань?
3. Назвіть та охарактеризуйте 5 основних принципів програмування оздоровчого тренування.
4. Розкрийте зміст FITT-принципу. Як змінюється інтенсивність залежно від цілі тренувань (оздоровлення vs схуднення vs набір м'язової маси)?
5. Як модифікуються параметри FITT для людей похилого віку порівняно з молодими людьми?

## ТЕМА 9. ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ І У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Оволодіти системою знань про педагогічні принципи організації рекреаційної діяльності, навчитися застосовувати їх у практичній роботі з різними віковими та соціальними групами.

**Завдання:**

1. Визначити сутність та значення педагогічних принципів у рекреаційній діяльності.
2. Охарактеризувати основні принципи реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Проаналізувати специфіку застосування принципів залежно від цільової аудиторії.
4. Сформулювати вміння практичної реалізації принципів при проведенні рекреаційних занять.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

### Питання 1. Сутність педагогічних принципів у рекреаційній діяльності.

**Педагогічні принципи** – це основні, вихідні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчально-виховного процесу відповідно до його загальних цілей і закономірностей.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

У контексті рекреаційної діяльності педагогічні принципи набувають специфічного змісту, оскільки тут пріоритетом є не досягнення максимального спортивного результату, а забезпечення оздоровчого, відновлювального та емоційно-позитивного ефекту.

### Питання 2. Основні принципи реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

На основі аналізу науково-методичної літератури виділяють наступні принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності :

Принцип	Характеристика	Практичне застосування
<b>Індивідуалізації</b>	Підбір засобів і технологій відповідно до функціональних і фізичних можливостей кожної людини .	Врахування стану здоров'я, ЧСС, АТ, маси тіла, рівня фізичної підготовленості. Визначення індивідуальних рівнів навантажень (нижче мінімального – ефекту немає; раціональні – найбільший ефект; граничнодопустимі – патологічні зміни) .
<b>Систематичності</b>	Наявність певного комплексу і послідовності застосування оздоровчо-рекреаційних засобів .	Три варіанти систем: 1) циклічні вправи (біг, плавання) 20-30 хв, інтенсивність 50-70% від МПК; 2) швидко-силові вправи (80-85% інтенсивності) з чергуванням роботи та відпочинку (напр., режим "3×3"); 3) комплексний підхід (поєднання різнотипних вправ) .
<b>Поступовості</b>	Збільшення інтенсивності та обсягів навантажень відповідно до зростання функціональних можливостей .	Регулярна оцінка фізичного стану (щомісяця або раз на 2-3 місяці). Без дотримання поступовості навантаження перестають викликати адаптаційні реакції. Серце – найбільш уразливий орган при порушенні цього принципу .
<b>Доступності</b>	Підбір засобів з урахуванням фізичних, функціональних, культурних, психологічних, матеріальних можливостей .	Доступність не означає відсутності труднощів – це оптимальна міра, за якої труднощі можуть бути реально подолані. Межі доступного розширюються зі зміцненням здоров'я .
<b>Регулярності</b>	Систематичність занять для досягнення стійкого оздоровчого ефекту .	Рекомендована частота: 3-5 разів на тиждень залежно від інтенсивності та цілей.
<b>Орієнтації на належні норми</b>	Врахування вікових та статевих нормативів фізичного стану .	Порівняння індивідуальних показників з належними величинами (нормами) для відповідної віково-статевої групи.

### Питання 3. Специфіка реалізації принципів у рекреаційній діяльності.

Рекреаційна діяльність має свою специфіку порівняно з навчальним або тренувальним процесом:

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Принцип гуманізму** – формування духовності, світогляду, шляхетних моральних якостей особистості . У рекреації це означає створення доброзичливої, емоційно-комфортної атмосфери, де кожен учасник відчуває повагу та прийняття.

**Принцип активності** – максимальне включення учасників у безперервний процес самотворення . У рекреації це досягається через розвиток пізнавального інтересу, творчої мотивації та позитивного ставлення до рухової активності як засобу самореалізації.

**Принцип наочності** – використання моделей, схем, графіків, таблиць, що наочно відображають досліджувані процеси . У рекреації – демонстрація правильного виконання вправ, відеоматеріали, інфографіка.

**Принцип свідомості та активності** – усвідомлене ставлення учасників до занять, розуміння мети та значення кожної вправи для здоров'я.

### Питання 4. Інтеграція принципів при програмуванні рекреаційних занять.

Ефективне програмування рекреаційних занять вимагає комплексного врахування всіх принципів:

Етап програмування	Пріоритетні принципи	Дії фахівця
Діагностика	Індивідуалізації, доступності	Збір анамнезу, функціональне тестування, визначення мотивації.
Планування	Систематичності, орієнтації на норми	Вибір системи занять, розрахунок належних параметрів навантажень.
Реалізація	Поступовості, регулярності, активності	Дотримання послідовності ускладнення, забезпечення регулярності, підтримка інтересу.
Контроль	Індивідуалізації, доступності	Моніторинг адаптації, корекція програми.

### Практичні завдання

#### Завдання 1. Аналіз реалізації принципів.

Проаналізуйте гіпотетичну або реальну ситуацію проведення рекреаційного заняття (група 50-60 років, заняття скандинавською ходьбою). Визначте:

1. Як реалізується принцип доступності при підборі інтенсивності ходьби?
2. Як забезпечується принцип поступовості при збільшенні дистанції?
3. Які ознаки порушення принципу індивідуалізації можуть виникнути?

#### Завдання 2. Розробка фрагменту заняття з урахуванням принципів.

Оберіть одну з цільових груп:

- **Група А:** Діти 10-12 років, заняття рухливими іграми влітку.
- **Група Б:** Офісні працівники 30-40 років, виробнича гімнастика.
- **Група В:** Люди похилого віку 65+, заняття в групі здоров'я.

Розробіть **план-конспект фрагменту заняття (15-20 хв)**, у якому вкажіть:

1. Які педагогічні принципи є пріоритетними для обраної групи?
2. Як саме ви будете реалізовувати ці принципи (конкретні дії, методичні прийоми)?
3. Яких помилок слід уникати при роботі з цією групою?

#### Завдання 3. Кейс-аналіз порушення принципів.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Ситуація: Інструктор проводить заняття в групі загальної фізичної підготовки. Він використовує однакову програму для всіх учасників (20-60 років, різний рівень підготовки), ігнорує скарги на біль у суглобах, швидко збільшує навантаження.

1. Які педагогічні принципи порушено?
2. Які негативні наслідки можливі для учасників?
3. Запропонуйте правильний варіант дій інструктора.

Питання для самоперевірки

1. Що таке педагогічні принципи? Яке їх значення в рекреаційній діяльності?
2. Назвіть основні принципи реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. У чому полягає принцип індивідуалізації? Які показники враховуються для його реалізації?
4. Поясніть різницю між принципами систематичності та регулярності.
5. Чому принцип поступовості є критично важливим для безпеки занять?
6. Як реалізується принцип доступності при роботі з людьми похилого віку?
7. Які додаткові педагогічні принципи (гуманізму, активності, наочності) є важливими в рекреаційній діяльності?

### ТЕМА 10. ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Сформувати систему знань про організацію та проведення фізкультурно-рекреаційних занять з дітьми шкільного віку з урахуванням вікових особливостей, мотиваційних пріоритетів та сучасних оздоровчих технологій.

**Завдання:**

1. Визначити актуальність та значення фізкультурно-рекреаційної діяльності для школярів.
2. Охарактеризувати форми організації рекреаційних занять з дітьми різних вікових груп.
3. Розкрити особливості мотивації школярів до занять рекреаційною руховою активністю.
4. Проаналізувати сучасні технології та інноваційні підходи у фізкультурно-рекреаційних заняттях з дітьми.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

#### Питання 1. Актуальність фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.

Сучасний спосіб життя школярів не забезпечує повноцінної біологічної норми рухової активності, необхідної для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Навчання в школі пов'язане з тривалим статичним навантаженням, що призводить до гіподинамії, погіршення постави, зниження працездатності та зростання захворюваності.

**Фізкультурно-рекреаційна діяльність** – це активний відпочинок з використанням засобів фізичної культури, спрямований на відновлення фізичних і психічних ресурсів, зміцнення здоров'я та забезпечення оптимального рівня рухової активності школярів.

**Основні завдання рекреаційних занять зі школярами:**

- Компенсація дефіциту рухової активності впродовж навчального дня.
- Зняття розумової втоми та емоційного напруження.
- Профілактика порушень опорно-рухового апарату та захворювань.
- Формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

- Розвиток комунікативних навичок через групові форми активності.

### Питання 2. Форми організації фізкультурно-рекреаційних занять.

Рівень рухової активності в роки навчання в школі залежить як від організації процесу фізичного виховання, так і від занять у позаурочний та позашкільний час . До основних форм організації фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами належать :

Форма занять	Характеристика	Приклади
Рухливі ігри рекреаційного типу	Проводяться на перервах, після уроків; мають чіткі правила, але знижену інтенсивність	Естафети, командні ігри з м'ячем, ігри на увагу
Спортивні розваги рекреаційного типу	Не потребують спеціальної підготовки; спрямовані на емоційне розвантаження	Катання на ковзанах, велосипеді, санках, плавання
Туристичні прогулянки та походи	Проводяться у вихідні дні або під час канікул	Походи вихідного дня, екскурсії на природу
Сучасні фітнес-програми	Адаптовані до шкільного віку види оздоровчої активності	Дитяча йога, аеробіка, фітбол, аквафітнес

### Питання 3. Вікові особливості та мотивація школярів до рекреаційної діяльності.

#### Молодший шкільний вік (6-9 років):

- Домінує ігрова мотивація, потреба в русі, емоційна залученість.
- Рекомендовані форми: рухливі ігри з простими правилами, ігрові естафети, сюжетні заняття .
- **Вправи:** стрибки зайчика, ловіння м'яча, повзання по «тунелю», танці під музику .

#### Середній шкільний вік (10-14 років):

- Зростає потреба в самоствердженні, спілкуванні з однолітками.
- Важливими є соціальна взаємодія, змагальний момент, різноманітність активностей .
- **Вправи:** стрибки через скакалку, планка у формі змагання, міні-естафети, присідання та випади .

#### Старший шкільний вік (15-17 років):

- Пріоритетними є види активності, що сприяють саморозвитку, корекції фігури, зняттю стресу.
- Важливі мотиви: покращення зовнішності, спілкування з друзями, можливість вибору .
- **Вправи:** базові силові вправи з власною вагою, відтискання, присідання, планка .

**Результати досліджень** свідчать, що впровадження системи фізкультурно-рекреаційних заходів з використанням індивідуалізованих підходів, елементів аеробних вправ та інтерактивних методів сприяє достовірному покращенню фізичної підготовленості учнів та зростанню позитивного ставлення до фізичної активності.

### Питання 4. Інноваційні технології в рекреаційних заняттях зі школярами.

Сучасні дослідження рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання школярів інноваційні методи, які включають:

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Технологія	Зміст	Переваги
<b>Аквафітнес та гідроаеробіка</b>	Заняття у воді з використанням різного обладнання (плоти, платформи)	Зниження навантаження на хребет, позитивний вплив на опорно-руховий апарат
<b>Дитяча йога</b>	Прості пози («дерево», «кішка») з контролем дихання	Навчання релаксації, розвиток гнучкості, концентрації
<b>Танцювальні вправи</b>	Різноманітні танцювальні напрями під музику	Емоційне розвантаження, розвиток координації та ритмічності
<b>Прикладне плавання</b>	Навчання плаванню в умовах глибокої води з використанням допоміжних засобів	Формування життєво важливих навичок

При впровадженні інноваційних технологій необхідно дотримуватися таких критеріїв технологічності як науковість, системність, ефективність, процесуальність, структурованість .

Практичні завдання

### Завдання 1. Віковий аналіз форм рекреаційних занять.

Заповніть таблицю, обравши по 3-4 форми рекреаційних занять для кожної вікової групи:

Вікова група	Рекомендовані форми занять	Мотиваційні пріоритети	Особливості організації
Молодші школярі (6-9 років)			
Середні школярі (10-14 років)			
Старші школярі (15-17 років)			

### Завдання 2. Розробка сценарію рекреаційного заходу.

Розробіть сценарій позакласного фізкультурно-рекреаційного заходу (45-60 хв) для однієї з вікових груп (на вибір). Сценарій має включати:

1. Назву та мету заходу.
2. Цільову аудиторію (клас, вік, кількість учасників).
3. Етапи проведення (підготовка, основна частина, завершення).
4. Види активності (рухливі ігри, естафети, вправи).
5. Обладнання та інвентар.
6. Способи мотивації учасників.

### Завдання 3. Аналіз мотиваційних пріоритетів.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Проведіть міні-опитування (5-7 учнів будь-якого класу) щодо їхнього ставлення до фізкультурно-рекреаційних занять. Запитання для опитування:

1. Які види рухової активності вам подобаються найбільше?
2. Що спонукає вас займатися фізичними вправами (або що заважає)?
3. Які форми занять (групові, індивідуальні, змагальні) ви віддаєте перевагу?

Узагальніть результати та сформулюйте **рекомендації** для вчителя фізичної культури щодо підвищення мотивації учнів.

### Завдання 4. Проєкт «Рекреаційна перерва».

Розробіть комплекс заходів для проведення рухливої перерви (великої перерви – 20 хв) для учнів 5-6 класів. Включіть:

- Організаційний момент (де проводиться, хто веде, як залучити дітей).
- Розминку (3-4 вправи).
- Дві рухливі гри з мінімальним інвентарем або без нього.
- Завершальний етап (вправи на дихання, спокійна ходьба).

Питання для самоперевірки

1. Чому фізкультурно-рекреаційна діяльність є актуальною для сучасних школярів?
2. Які форми організації рекреаційних занять є найбільш ефективними для різних вікових груп?
3. Які мотиваційні пріоритети характерні для підлітків (10-14 років) у контексті занять фізичною активністю?
4. Які інноваційні технології (аквафітнес, йога, танці) можна впроваджувати у фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми?
5. Як результати досліджень підтверджують ефективність системи рекреаційних заходів?
6. Чому важливо враховувати вікові особливості при організації рекреаційних занять?
7. Які види рухової активності рекомендовані для дітей молодшого шкільного віку?

## ТЕМА 11. ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ І У ВІЛЬНИЙ ЧАС

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Сформувати систему знань про різноманітні форми фізкультурно-рекреаційних занять, які проводяться в умовах навчального закладу та у вільний час; навчитися організовувати та проводити різні форми рекреаційної діяльності для різних вікових груп.

### Завдання:

1. Класифікувати форми фізкультурно-рекреаційних занять за місцем та часом проведення.
2. Охарактеризувати форми занять у режимі навчального дня.
3. Розкрити особливості позакласних та позашкільних форм рекреаційної діяльності.
4. Проаналізувати можливості самостійних занять у вільний час.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

### Питання 1. Класифікація форм фізкультурно-рекреаційних занять.

Фізкультурно-рекреаційні заняття в системі фізичного виховання школярів поділяються на дві великі групи: **урочні** (обов'язкові) та **позакласні** (добровільні). У межах цієї теми основний акцент робиться на позакласних формах, які проводяться в навчальному закладі та поза його межами.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### Класифікація форм фізкультурно-рекреаційних занять:

Ознака класифікації	Форми занять
За місцем проведення	У режимі навчального дня; позакласні (у школі); позашкільні (у ДЮСШ, клубах, парках, вдома)
За організацією	Організовані (під керівництвом педагога); самостійні (індивідуальні або групові)
За тривалістю	Короткотривалі (фізкультхвилинки); середньої тривалості (урок, секція); довготривалі (походи, табори)
За спрямованістю	Оздоровчі; рекреаційні; спортивно-масові; туристські

### Питання 2. Форми занять у режимі навчального дня.

До фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться протягом навчального дня, належать :

Форма занять	Місце в режимі дня	Тривалість	Основне завдання
Ранкова гімнастика (руханка)	Перед початком першого уроку	6-12 хв	Підвищення тону, активізація функцій організму
Фізкультхвилинки та фізкультпаузи	Під час уроків (на 15-20 хв занять)	2-3 хв	Зняття розумової втоми, профілактика порушень постави
Рухливі (динамічні) перерви	Між уроками (велика перерва)	20-30 хв	Активний відпочинок, емоційне розвантаження
Години здоров'я	У групі подовженого дня	45-60 хв	Комплексне оздоровлення, розвиток рухових навичок
Прогулянки на свіжому повітрі	Після уроків або на перервах	15-30 хв	Відновлення працездатності, загартування

### Методичні особливості проведення:

- Ранкова гімнастика проводиться на свіжому повітрі або в провітреному приміщенні, включає 6-8 вправ на різні м'язові групи, виконується в помірному темпі .
- Фізкультхвилинки проводяться на загальноосвітніх уроках вчителями-предметниками; доцільно включати 2-3 вправи для зняття напруги з м'язів шиї, плечового пояса, очей та спини.
- Динамічні перерви організуються на великих перервах (після 2-3 уроку) на свіжому повітрі; проводяться вчителем фізичної культури або підготовленими учнями-інструкторами .

### Питання 3. Позакласні форми занять у навчальному закладі.

Позакласна робота з фізичного виховання здійснюється на добровільних засадах, її зміст і форми визначаються з урахуванням інтересів учнів та умов школи .

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### Основні форми позакласної роботи:

Форма	Характеристика	Приклади
<b>Гуртки фізичної культури</b>	Об'єднують учнів для регулярних занять за інтересами	Гурток загальної фізичної підготовки, гурток рухливих ігор, туристський гурток
<b>Спортивні секції</b>	Забезпечують систематичні заняття одним видом спорту	Секції футболу, волейболу, баскетболу, легкої атлетики
<b>Спортивні змагання</b>	Проводяться між класами, паралелями, школами	Першість школи, "Веселі старты", товариські зустрічі
<b>Фізкультурні свята</b>	Масові показові заходи	День здоров'я, День спорту, "Старты надій"
<b>Туристичні походи</b>	Багатоденні або одноденні подорожі	Походи вихідного дня, екскурсії на природу

### Завдання позакласної роботи :

1. Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.
2. Зміцнення здоров'я, профілактика захворювань.
3. Поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури.
4. Набуття організаторських здібностей (підготовка суддів, інструкторів).

### Напрями позакласної роботи :

- **Фізкультурно-оздоровчий** – через рухливі перерви, туристичні походи, рухливі ігри, самостійні заняття.
- **Спортивно-масовий** – через групові заняття та масові фізкультурні заходи.
- **Рекреаційно-відновлювальний** – через гуртки ЗФП та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я.

### Питання 4. Форми занять у позашкільний та вільний час.

Позашкільне фізичне виховання здійснюється через мережу спеціалізованих закладів і самостійні заняття .

Форма	Місце проведення	Особливості
<b>Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ)</b>	Спеціалізовані заклади	Поглиблена підготовка з виду спорту, участь у змаганнях
<b>Спортивні клуби за місцем проживання</b>	Житлові масиви, гуртожитки	Доступність, врахування інтересів мікрорайону
<b>Заняття в оздоровчих таборах</b>	Заміські табори	Комплексне оздоровлення, поєднання з природними факторами
<b>Самостійні заняття</b>	Вдома, у дворі, парку	Індивідуальний графік, вибір видів активності

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Форма	Місце проведення	Особливості
Сімейні форми активності	Спільні прогулянки, велопоходи, плавання	Зміцнення сімейних зв'язків, приклад батьків

Самостійні заняття у вільний час можуть включати :

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- заняття бігом, ходьбою, лижами, катанням на ковзанах;
- велосипедні прогулянки;
- рухливі ігри на свіжому повітрі;
- використання домашніх тренажерів або вправ з власною вагою.

**Питання 5. Види занять за спрямованістю .**

Вид занять	Мета	Форми
Кондиційне тренування	Досягнення та збереження високого рівня фізичного стану	Систематичні тренування аеробної та змішаної спрямованості
Рекреативно-оздоровчі	Активний відпочинок, емоційне розвантаження	Туристичні походи, спортивні розваги, рухливі ігри
Профілактично-оздоровчі	Профілактика захворювань	Спеціалізовані комплекси, загартовування, масаж
Спортивної спрямованості	Удосконалення у виді спорту	Секції, змагання, ДЮСШ

Практичні завдання

**Завдання 1. Класифікація форм занять.**

Заповніть таблицю, навівши по 3-4 приклади форм занять для кожної категорії:

Категорія	Форми занять (приклади)
У режимі навчального дня	
Позакласні (у школі)	
Позашкільні	
Самостійні у вільний час	

**Завдання 2. Розробка комплексу для фізкультхвилинки.**

Розробіть комплекс фізкультхвилинки (3-4 вправи) для учнів 4-го класу під час уроку математики. Врахуйте:

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

---

- Вправи для шиї та плечового пояса (2 вправи).
- Вправи для хребта та спини (1-2 вправи).
- Вправи для очей (1 вправа).
- Дихальну вправу (1 вправа).

Для кожної вправи вкажіть вихідне положення, техніку виконання, кількість повторень.

### Завдання 3. Сценарій рухливої перерви.

Розробіть сценарій проведення динамічної перерви (20-25 хв) для учнів 5-6 класів у спортивному залі (у дощову погоду). Включіть:

1. Організаційний момент (збір, шикування, пояснення).
2. Розминку (3-4 хв).
3. Дві рухливі гри з мінімальним інвентарем.
4. Завершальний етап (вправи на дихання).

### Завдання 4. Аналіз позакласної роботи школи.

Проаналізуйте (на прикладі школи, де ви навчалися, або за уявною моделлю):

1. Які форми позакласної фізкультурно-рекреаційної роботи проводяться у школі?
2. Які форми проводяться найрегулярніше? Чому?
3. Які форми відсутні? Запропонуйте 2-3 шляхи вдосконалення позакласної роботи.

### Завдання 5. Індивідуальний план самостійних занять.

Складіть тижневий план своїх самостійних занять (або план для гіпотетичної особи зрілого віку), що включає:

1. Ранкову гімнастику (щодня).
2. 2-3 додаткових заняття на тиждень (вид, тривалість, місце проведення).
3. Активний відпочинок у вихідний день.

### Питання для самоперевірки

1. Які форми фізкультурно-рекреаційних занять проводяться в режимі навчального дня?
2. Чим відрізняються позакласні форми занять від позашкільних?
3. Які завдання вирішуються через позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу?
4. Назвіть основні форми позакласної роботи з фізичного виховання у школі.
5. Які види самостійних занять у вільний час є найбільш доступними для школярів?
6. Які форми рекреаційної активності можна рекомендувати для сімейного дозвілля?
7. Чому важливо поєднувати організовані та самостійні форми занять?

## ТЕМА 12. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ

### Мета та завдання самостійної роботи

**Мета:** Оволодіти знаннями про сучасні фітнес-програми аеробної спрямованості, що реалізуються з використанням технічних пристроїв (смарт-годинників, фітнес-браслетів, мобільних додатків, кардіотренажерів); сформувати вміння інтегрувати ці технології в оздоровчо-тренувальний процес.

### Завдання:

1. Визначити поняття та види технічних пристроїв для моніторингу аеробних навантажень.
2. Охарактеризувати сучасні аеробні програми, що реалізуються через цифрові платформи.
3. Проаналізувати методику використання технічних пристроїв для контролю інтенсивності аеробних тренувань.
4. Сформувати навички вибору та застосування технічних засобів для різних цільових груп.

Теоретичні питання для самостійного опрацювання

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### Питання 1. Аеробні фітнес-програми: поняття та класифікація.

Аеробні фітнес-програми – це системи фізичних вправ, що виконуються з інтенсивністю, яка забезпечує аеробне енергозабезпечення (ЧСС 60-85% від максимальної), спрямовані на розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

#### Класифікація аеробних програм:

Ознака класифікації	Види програм
За місцем проведення	Зальні (групові заняття у фітнес-клубах); вуличні (біг, ходьба, велосипед); домашні (онлайн-тренування)
За використанням інвентарю	З обладнанням (степ-платформи, велотренажери, гребні тренажери); без обладнання (базова аеробіка)
За хореографічною складністю	Низької складності (Low Impact); високої складності (High Impact, комбінації)
За наявністю технічних пристроїв	З моніторингом (пульсометри, фітнес-браслети); з інтерактивним зворотним зв'язком (онлайн-платформи, віртуальні тренування)

### Питання 2. Технічні пристрої для контролю аеробних навантажень.

Сучасні технічні пристрої дозволяють здійснювати контроль параметрів аеробного тренування в реальному часі :

Тип пристрою	Основні функції	Приклади
Фітнес-браслети	Кількість кроків, пройдена відстань, витрачені калорії, пульс, моніторинг сну	Xiaomi Mi Band, Fitbit, Huawei Band
Спортивні смарт-годинники	Пульсометрія (оптичний датчик, ЕКГ), GPS-трекінг, аналітика тренувань, «Тренувальне навантаження», сумісність з тренажерами	Garmin (Forerunner, Fenix), Apple Watch, Polar, Suunto
Нагрудні пульсометри	Точне вимірювання ЧСС, передача даних на годинник або смартфон	Polar H10, Garmin HRM-Pro
Кардіотренажери зі зворотним зв'язком	Вимірювання ЧСС через ручки, програми тренувань, віртуальні маршрути	Велотренажери, бігові доріжки, гребні тренажери
Мобільні додатки	Планування тренувань, аналіз результатів, соціальна взаємодія	Strava, Nike Run Club, Zwift

#### Функціональні можливості технічних пристроїв для аеробних тренувань :

- Автоматичний підрахунок кроків, дистанції, швидкості та витрачених калорій.
- Моніторинг ЧСС у реальному часі з попередженням про вихід за цільову зону.
- Визначення фаз сну та рекомендації щодо відновлення.
- Синхронізація зі смартфоном та передача даних тренеру.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

- Побудова маршрутів за допомогою GPS (без підключення до Інтернету у деяких моделях Garmin) .

### Порівняльна характеристика пристроїв:

Критерій	Фітнес-браслет	Спортивний смарт-годинник
Автономність	1-1,5 місяця	1-2 дні (Apple) або до 36 днів (Garmin Enduro)
Точність вимірювань	Достатня для аматорів	Висока (професійна)
Глибина аналітики	Базова (кроки, калорії, пульс)	Поглиблена (тренувальне навантаження, VO2max, час відновлення)
Додаткові функції	Розумний будильник, повідомлення	ЕКГ, музика, платежі, топографічні мапи
Цільова аудиторія	Початківці, оздоровчі заняття	Просунуті аматори, спортсмени

### Питання 3. Аеробні програми з використанням технічних пристроїв.

#### Програми на кардіотренажерах:

- Бігові доріжки, велотренажери, еліпсоїди, гребні тренажери оснащені вбудованими програмами, що автоматично змінюють навантаження залежно від ЧСС або обраного профілю (пагорби, інтервали, жироспалювання).
- Віртуальні тренування (Zwift, Peloton) дозволяють займатися вдома, змагаючись з іншими користувачами в реальному часі.

**Аквааеробіка з технічним забезпеченням:** Використання водонепроникних фітнес-браслетів для контролю ЧСС під час занять у воді, що важливо через особливості серцево-судинної реакції на горизонтальне положення та гідростатичний тиск.

**Інтерактивний фітнес:** Платформи з відеотренуваннями, що адаптуються до рівня підготовки користувача, з використанням датчиків руху (Nintendo Ring Fit Adventure, Apple Fitness+).

### Питання 4. Методика використання технічних пристроїв в аеробному тренуванні.

#### Етап 1. Вибір пристрою відповідно до цілей:

- Для загального оздоровлення та ходьби достатньо фітнес-браслета .
- Для бігу, велоспорту та контролю інтенсивності рекомендуються спортивні годинники з GPS та пульсометром .
- Для професійної підготовки (марафон) – пристрої з поглибленою аналітикою (Garmin, Polar) .

#### Етап 2. Розрахунок цільових зон пульсу:

- Максимальна ЧСС = 220 – вік.
- Жироспалююча зона: 60-70% від ЧССmax.
- Аеробна зона (розвиток витривалості): 70-80% від ЧССmax.
- Пристрій налаштовується на індивідуальні параметри (вік, вага, стать).

#### Етап 3. Моніторинг у реальному часі:

- Під час тренування слід стежити за ЧСС, не допускаючи виходу за межі цільової зони .
- Звукова або вібраційна сигналізація попереджає про перевищення пульсу.

#### Етап 4. Аналіз після тренування:

- Вивчення динаміки ЧСС, витрат калорій, часу у зонах.
- Порівняння результатів з попередніми тренуваннями.

# Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

- Корекція програми залежно від прогресу.

Практичні завдання

## Завдання 1. Порівняльний аналіз технічних пристроїв.

Заповніть таблицю, використовуючи результати пошуку в інтернеті:

Пристрій	Тип	Функції для аеробних тренувань	Цільова аудиторія	Орієнтовна ціна
Garmin Forerunner 255				
Apple Watch Series 9				
Xiaomi Mi Band 8				
Polar H10 (пульсометр)				

## Завдання 2. Розробка програми тренувань з використанням пульсометра.

Оберіть цільову групу (наприклад, жінка 40 років, мета – зниження ваги) та розробіть **план одного аеробного тренування (45 хв)** на велотренажері з використанням пульсометра. Вкажіть:

1. Розминку (5-10 хв) – цільова ЧСС.
2. Основну частину (30-35 хв) – цільову ЧСС, інтервали, контроль.
3. Заминку (5 хв) – зниження ЧСС.
4. Як дані з пульсометра будуть використані для оцінки ефективності?

## Завдання 3. Аналіз мобільного додатку.

Оберіть один з популярних фітнес-додатків (Strava, Nike Run Club, Adidas Runtastic, FitOn). Проведіть аналіз за планом:

1. Які аеробні види активності підтримує?
2. Які технічні пристрої синхронізує?
3. Які показники моніторить та аналізує?
4. Чи є функція соціальної взаємодії?
5. Чи підходить для початківців? Для просунутих?
6. Які недоліки ви помітили?

## Завдання 4. Кейс-аналіз.

Ситуація: Чоловік 55 років, гіпертонік, отримав рекомендацію лікаря займатися скандинавською ходьбою. Він хоче купити фітнес-браслет для контролю пульсу.

1. Які функції браслета є обов'язковими для нього?
2. Чи потрібен йому GPS?
3. Як налаштувати цільову зону пульсу з урахуванням гіпертонії?
4. Запропонуйте 2-3 моделі браслетів, які б йому підійшли (з обґрунтуванням).

Питання для самоперевірки

1. Що таке аеробні фітнес-програми? Які їх основні ознаки?
2. Які технічні пристрої використовуються для контролю аеробних навантажень?

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

---

3. Чим відрізняється фітнес-браслет від спортивного смарт-годинника ?
4. Як розрахувати цільову зону пульсу для аеробного тренування?
5. Які переваги дає використання GPS під час бігу або ходьби ?
6. Які функції мають сучасні кардіотренажери для персоналізації тренувань?
7. Як можна використовувати дані з фітнес-браслета для корекції тренувальної програми?

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Основна

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці, 2021. 264 с.
2. Дутчак М. В., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності: базова програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2017. 12 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ, 2010. 370 с.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль, 2022. 24 с.
5. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2018. 260 с.
6. Олексієнко Я. І., Меньших О. Е., Шахматов В. А., Байда. О. Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2017. 108 с.
7. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів, 2010. 447 с.
- 8.

#### Допоміжна

1. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (3(161)). С. 114-117.
2. Митчик О.П. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (7) С. 129-134.
3. О.П.Митчик, І.С.Кліш, М.С.Мороз. Методика формування валеологічної компетентності учнів старших класів у процесі фізичного виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2022. № 4. С. 29-35.
4. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 1. С.110-115.
5. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014. 45 с.
6. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. (2), 59-66.
7. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. Київ, 2001. 395 с.
8. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харків, 2013. 202 с.

## Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

9. Дишко О. Л. Використання методу проєктів для активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія та практика*. Запоріжжя, 2022. № 3 (43). С.43-49.
10. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
11. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
12. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
13. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
14. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
15. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>
16. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ. Видавничий центр КНЛУ. (2025). Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>